



MOTIVOS DE BUSCA E DESISTÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS NA PERCEPÇÃO DOS INSTRUTORES¹

**Camila Tuzzin da Silva², Frederico Henrique Winkler², Eliézer Cristiano Krause²,
Moane Marchesan Krug³**

¹ Trabalho elaborado na disciplina de Estágio Profissional I: Exercício físico, do curso de Educação Física bacharelado da Unijuí.

² Acadêmicos do curso de Educação Física bacharelado da Unijuí.

³ Docente da disciplina de estágio Profissional I: Exercício físico, do curso de Educação Física bacharelado da Unijuí.

Introdução/Objetivos: É possível afirmar que, nos dias atuais, a procura pela prática de exercícios físicos em academias vem crescendo cada dia mais, isso por diversos motivos, podendo eles ser intrínsecos ou extrínsecos ao sujeito. Por outro lado, embora os indivíduos tenham buscado mais as academias, existem estudos que mostram que é grande o percentual de pessoas que desistem no caminho. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é identificar os motivos de busca e desistência de praticantes do treinamento de força, à partir da percepção dos instrutores das academias. **Metodologia:** O presente estudo se fez através de uma pesquisa qualitativa, com seis Profissionais de Educação Física que trabalham em academias situadas na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul. O mesmo foi construído na disciplina de Estágio Profissional em Educação Física I: Exercício Físico do Curso de Educação Física Bacharelado. Os profissionais foram escolhidos de maneira intencional pelos acadêmicos a partir de seus campos de estágio. A temática surgiu por meio das discussões de aula e o instrumento utilizado foi um questionário via Google Forms, com perguntas referentes à busca e à desistência de praticantes usando como referência a academia em que o profissional atua. **Resultados e Discussão:** Deste modo, a partir das respostas que foram apresentadas, pode-se observar que grande parte das academias tem como foco promover a saúde, bem estar e a qualidade de vida de seus alunos, tendo a maior parte de frequentadores das academias do sexo feminino, majoritariamente adultos, sendo uma pequena parte composta por jovens e idosos. Os principais motivos que levam os alunos a buscarem o treinamento de força são o bem estar, saúde e indicação médica; as razões preeminentes a escolherem a academia onde o profissional questionado trabalha foram o bom atendimento prestado pelos funcionários e uma infraestrutura satisfatória para a prática de musculação; já as principais explicações para a desistência do treinamento de força se dá pela falsa expectativa quanto a velocidade dos resultados e a necessidade de disciplina. **Conclusão:** A partir da coleta de dados foi possível perceber que os principais motivos de busca pelo treinamento de força na visão dos profissionais foi a procura de uma melhora na capacidade individual tanto em força quanto na capacidade física, procurando assim saúde, bem estar e qualidade de vida. Já os fatores que levam a desistência são falta de disciplina e a necessidade de resultados imediatistas, sendo fatores mais individuais expondo uma carência de motivação intrínseca.

Palavras-chave: Motivação, Desistência, Exercício Físico, Treinamento de Força, Fatores intrínsecos e extrínsecos.