

O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratização mundial do conhecimento.



# **BOLETIM DE CONJUNTURA**

**BOCA**

Ano IV | Volume 10 | Nº 30 | Boa Vista | 2022

<http://www.ioles.com.br/boca>

ISSN: 2675-1488

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6547404>



## FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

*Luiz Cezar Lima Junior<sup>1</sup>*

*Luiz Geraldo Gama Santos<sup>2</sup>*

### Resumo

A rotina diária e as suas comodidades acabam levando ao sedentarismo, no entanto, as academias de musculação por meio de exercícios supervisionados, fornecem possibilidades para manter-se ativo. Um assunto que tem despertado bastante a curiosidade dos pesquisadores é a motivação na prática de exercícios físicos. O exercício físico regular é muito importante para todas as pessoas e de qualquer idade, podendo contribuir para a melhoria da saúde proporcionando aos indivíduos um estilo de vida mais saudável. Realizar uma revisão de literatura para identificar os fatores motivacionais que levam a prática de musculação em academias, identificar os motivos da permanência na prática da musculação, tratar da relação entre motivação e treinamento resistido e identificar os motivos de desistência na prática da musculação. Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura onde realizou a busca pelo Google Acadêmico, Medline, BVS, Lilacs, Scielo, Pubmed, utilizando como descritores: Musculação, aspectos motivacionais, academia, motivação intrínseca e motivação extrínseca. Priorizando publicações em português, inglês e espanhol, entre os anos de 2015 a 2021. Nos 9 artigos achados os principais fatores para a adesão à musculação, a motivação: Saúde, estética, condicionamento físico, socialização, para a desistência os fatores foram: preguiça e desânimo, ou falta de tempo. Percebe-se que a motivação é um fenômeno ainda complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios.

**Palavras chave:** Academia; Motivação; Musculação; Treinamento; Saúde.

### Abstract

The daily routine and its amenities end up leading to a sedentary lifestyle, however, bodybuilding gyms through supervised exercises provide possibilities to stay active. A subject that has aroused the curiosity of researchers is the motivation in the practice of physical exercises. Regular physical exercise is very important for all people and of any age and can contribute to improving health by providing individuals with a healthier lifestyle. Conduct a literature review to identify the motivational factors that lead to the practice of bodybuilding in gyms, identify the reasons for staying in the practice of bodybuilding, address the relationship between motivation and resistance training and identify the reasons for giving up in the practice of bodybuilding. This is a bibliographic review of the literature where a search was carried out on Google Scholar, Medline, BVS, Lilacs, Scielo, Pubmed, using as descriptors: Bodybuilding, motivational aspects, gym, intrinsic motivation and extrinsic motivation. Prioritizing publications in Portuguese, English and Spanish, between the years 2015 to 2021. In the 9 articles found the main factors for adherence to bodybuilding, the motivation: Health, aesthetics, physical conditioning, socialization, for giving up the factors were: laziness and discouragement, or lack of time. It is noticed that motivation is still a complex phenomenon, and that it must be understood as a process, since keeping individuals physically active on a regular basis has become one of the great challenges.

**Keywords:** Bodybuilding; Gym; Health; Motivation; Training.

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física. Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). E-mail para contato: [llima1305@hotmail.com](mailto:llima1305@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU). E-mail para contato: [luix.gama@gmail.com](mailto:luix.gama@gmail.com)



## INTRODUÇÃO

O corpo é o responsável por permitir que o ser humano se movimente no meio em que vive. Da relação do indivíduo com o corpo, tem-se a corporeidade que é um conceito que trata o corpo, o movimento e a afetividade, envolvendo a racionalidade e as relações estabelecidas pelo ser com seu meio sociocultural (HELENA, 2016).

Atualmente, o culto ao corpo e a busca pela beleza é o que rege a sociedade devido a influência causada pelo investimento da mídia, a indústria de beleza e as redes sociais sobre esta geração, fazendo com que valorizem a magreza e os corpos esculturais, tornando-os pré-requisitos para um vida bem-sucedida e garantia de felicidade e euforia (PALHARES, 2019). Todavia, de acordo com Romero *et al.* (2017), a busca pela atividade física nos últimos tempos tem crescido significativamente, com muitos indivíduos preocupando-se em alcançar uma boa qualidade de vida através das modalidades esportivas.

Com o aumento de informações a respeito da atividade física relacionada à saúde, as pessoas estão procurando cada vez mais por academias, em busca de uma melhor qualidade de vida e bem-estar através de atividades físicas. Sabe-se que, se praticadas de forma regular podem resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante (BRASIL, 2019).

A rotina diária e as suas comodidades influenciam na redução dos movimentos levando ao sedentarismo, o qual está diretamente relacionado a doenças crônicas, no entanto, as academias são possibilidades para manter-se ativo, com uma melhor qualidade de vida por meio de exercícios supervisionados (TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016).

A musculação vem sendo recomendado por diversos profissionais da área da saúde, por ser uma modalidade bem conhecida, pois pode ser realizada por pessoas diferentes de diversas faixas etárias, podendo resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante (ARAÚJO *et al.*, 2019).

De acordo com os benefícios da atividade física para a saúde mencionados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), torna-se importante estudar o que motiva o indivíduo à prática de atividades físicas para que seja possível compreender os fatores e demandas associadas ao ingresso, persistência e/ou abandono da atividade regular. A atividade física é recomendada à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde (LIMA JÚNIOR, 2020).

Um assunto que tem despertado bastante a curiosidade é a motivação na prática esportiva. A motivação está presente em vários setores da vida das pessoas, conseqüentemente, constatou-se que é de extrema importância que o indivíduo pratique aquilo que melhor condiz com sua vontade, sendo assim



além de receber todos os benefícios que o exercício traz também irá conquistar o aumento do seu bem-estar e terá a motivação para continuar com a prática. (MOUTÃO *et al.*, 2014).

O conceito da palavra motivação vem do vocabulário latim “*motivus*”, que quer dizer movimento, ou seja, quando a pessoa se sente motivada, faz com que ela se mova em busca de seus objetivos (AMORIM, 2010). A motivação é um importante fator para o engajamento do indivíduo em atividades físicas regulares. Conhecer qual é fator que motiva as pessoas a praticarem a musculação é importante para que se possa realizar o trabalho de forma exclusiva e procurando atender os objetivos dos alunos (AMORIM, 2010).

A motivação tem influência no comportamento e na conduta do indivíduo em direção ao objetivo desejado por ele, está ligada a fatores pessoais, metas pessoais, necessidades, interesses, atratividade do local, desafios, tarefas e fatores situacionais (SENFETT *et al.*, 2015). Entretanto, a motivação é valorizada já que o indivíduo motivado ele produz mais durante suas práticas de atividade física, movidos por fatores diferentes, seja por interesse, motivação própria, compromisso, entusiasmo, confiança, persistência, vitalidade, ambientes sociais e outros (MEADOWS, 2017).

Tais fatores devem sim, ser levados em consideração, pois o profissional é um fator imprescindível para a motivação desses alunos. É de extrema importância que haja um acompanhamento por profissionais capacitados e qualificados na área que estarão ligados nos possíveis resultados procurados, desde que a musculação seja trabalhada de forma adequada e contínua. O que além de trazer satisfação nos resultados estéticos, agirá diretamente no cotidiano do aluno, lhe trazendo um bem-estar diário. Ou seja, para que o objetivo seja alcançado de forma saudável, ele precisa se manter ativo, e quanto maior o compromisso e o investimento em si, melhores serão os resultados (LIZ *et al.*, 2016).

Portanto, essa pesquisa tem como objetivo geral: Realizar uma revisão de literatura para identificar os fatores motivacionais que levam a prática de musculação em academias, como objetivos específicos: Identificar os motivos da permanência na prática da musculação, tratar da relação entre motivação e treinamento resistido e identificar os motivos de desistência na prática da musculação.

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS

Por mais que o ser humano saiba os benefícios que a prática de algum exercício físico regular pode trazer a sua saúde, para seu dia a dia e para sua autoestima, muitos sofrem para dar o início a essa prática, se cercando de desculpas ou simplesmente não tendo vontade de dar início a qualquer prática (VENDITTI JÚNIOR, 2016).



Com o rápido e extenso desenvolvimento de bens de consumo, como aparelhos tecnológicos, máquinas automotivas, apetrechos de lazer (sofás, camas, poltronas), está fazendo com que cada dia mais as pessoas se movimentem menos, aumentando o número de pessoas sedentárias, conseqüentemente. Com esse agravante, doenças provenientes dessa vida sedentária vêm se tornando cada vez mais constantes. Segundo LIZ *et al.* (2016) o processo de industrialização faz com que um número cada vez maior de pessoas se torne sedentárias, diminuindo as oportunidades de elas praticarem algum tipo de atividade física.

Um dos grandes responsáveis, ou um dos grandes motivos que servem como gatilho para que as pessoas procurem uma academia de musculação e dar início a essa prática, é a mídia. Palhares (2019) mostra que a mídia vem contribuindo para o grande aumento do número de pessoas nas academias, pois ficam divulgando nos meios de comunicação (revistas, jornais, televisão e internet) pessoas com corpos “perfeitos”, felizes, como se o corpo que eles possuem fosse sinônimo de felicidade e satisfação pessoal, criando assim um padrão de beleza que muitas pessoas buscam alcançar. Juntamente com esse padrão de beleza imposto pela mídia, estão produtos que segundo ela, podem auxiliar na busca por esse tão desejado corpo, aumentando o consumo de produtos de beleza, aumentando o número de cirurgias plásticas e medicamentos que podem contribuir para atingir os objetivos que a própria mídia impõe como padrão de beleza corporal e mostrando que as academias de musculação podem ser uma aliada na busca por um corpo tonificado, magro e escultural, dessa forma, a mídia acaba contribuindo para que ocorra um grande aumento de público a procura de academias de musculação (VENDITTI JÚNIOR *et al.*, 2016).

Segundo Allendorf e Voser (2012), as academias de musculação já se incorporaram na vida de muitos indivíduos, fazendo parte essencial do seu cotidiano, devido ao fato deles buscarem alguma forma de controlar e extravasar o stress, as agitações e as preocupações que as cercam durante o dia, além disso, se a musculação for feita com um intuito recreativo, ela se torna uma prática prazerosa e com um grande poder de satisfação, comprovado por seus praticantes. Sendo assim, identificar os aspectos motivacionais para que as academias possam ampliar suas possibilidades de satisfação e as necessidades de seus alunos respeitando as individualidades e as características de cada um, é de suma importância (VENDITTI JÚNIOR *et al.*, 2016).

Para entender alguns fatores, como os aspectos comportamentais dos indivíduos, a maneira como ele se relaciona com o ambiente e com os outros indivíduos ao seu redor, a iniciação de novas práticas, seus interesses e suas determinações para vir a realizar alguma tarefa ou até mesmo incorporá-la em seu cotidiano, nota-se que todos esses fatores citados passam pelo jeito de como o indivíduo reage a tudo o que lhe é apresentado e o que parte dele mesmo, como seus interesses próprios e suas vontades. E para



dar início a qualquer tarefa ou dar início a qualquer prática, o indivíduo tem que se motivar para isso, assim sendo, temos que entender o que pode ser chamado de motivação e o que a cerca, para compreender os aspectos motivacionais responsáveis que levam as pessoas a começar alguma atividade, no caso desse estudo, o que leva o indivíduo ingressar numa academia e começar a fazer musculação (VENDITTI JÚNIOR *et al.*, 2016).

Para Schutz (2019), a motivação pode ser entendida como um aspecto do comportamento humano que de forma interna pode estimular e direcionar um indivíduo para o alcance de algo que ele realmente almeja. A motivação ainda pode ser conceituada como um sistema que estar interligado com fatores psicológicos que possibilitam guiar um indivíduo na busca dos principais objetivos através de mudanças no seu comportamento (VENDITTI JUNIOR, 2016).

Segundo Silva *et al.* (2019), A motivação é uma determinante do comportamento humano que está associada a fatores ambientais e sociais que impulsionam o indivíduo em busca de suas metas. Silva *et al.* (2019), ainda menciona em seu estudo que a motivação é um fator determinante para que o indivíduo venha a aderir e permanecer na prática de determinada modalidade.

Qualquer indivíduo praticante de atividade física pode ser motivado de duas formas: de forma intrínseca, onde o indivíduo se motiva por vontade própria, ou seja, realiza algo estimulado por uma satisfação, interesse ou desejo, ou de forma extrínseca, onde o indivíduo realiza alguma atividade física contra sua própria vontade. Na motivação extrínseca o indivíduo é estimulado por fatores relacionados a algum tipo de recompensa, de medo da não aceitação em algum grupo ou até mesmo pelo fato de não conseguir se identificar com nenhuma prática de atividade do seu interesse (PEREIRA, 2015).

Ao se falar de motivação extrínseca aplicada a prática da musculação, pode-se ter como exemplo alguma recomendação médica para a iniciação dessa atividade física, como também por um convite de algum amigo para ir com ele a academia. Nota-se que temos um fator além da motivação do próprio indivíduo, são motivações externas, que partem do ambiente que o cerca, ou lhe é apresentado por terceiros, onde essas informações são recebidas pelo indivíduo e ele as interpreta das mais variadas maneiras, podendo ser bem receptivas a essas novas ideias, ou não aceitando tão bem, tornando o risco de desistência da atividade proposta maior (PEREIRA, 2015).

Falando de motivação intrínseca aplicada a musculação, pode ser caracterizada na busca do indivíduo por algum objetivo através da prática, podendo ser, saúde, qualidade de vida, lazer, interesses sociais ou estéticos. Como a busca de tais objetivos são advindas do próprio indivíduo, a chances de sucesso, de atingir os objetivos que ele almeja, tende a ser maior, diminuindo as probabilidades de desistência após o início da prática (PEREIRA, 2015).



## MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

A musculação vem dos primórdios da humanidade e há centenas de anos o homem já se exercitava de forma planejada a fim de obter músculos e força, que naquela época, eram fatores de sobrevivência através das lutas, da busca por alimentos e das conquistas por territórios. Os métodos de treinamento de musculação já eram utilizados 500 a 580 anos a.C. em atletas olímpicos da antiga Grécia a fim de se preparem para as competições e obterem maior chance de vencê-las. Ao passar do tempo, a musculação não parou de crescer e foi conquistando cada vez mais adeptos em todo o mundo (DOMENICO; SCHULTZ, 2009).

Para Venditti Júnior (2016), musculação é um método de treino onde se utiliza barras, anilhas e tem como uma das suas principais vertentes desenvolver a força muscular do indivíduo. Venditti Júnior (2016) ainda salienta que a grande procura por essa modalidade de treinamento se dá pelo fato de proporcionar a melhora do condicionamento físico, aumento da massa magra e redução dos percentuais de gordura corporal.

De acordo com Amorim (2010), a musculação é uma forma de treinamento resistido onde se podem manipular todas as suas variáveis, como por exemplo: a frequência semanal de treinos, a velocidade da contração, a ordem dos exercícios etc. Fazendo esses ajustes de forma estrutura a musculação poder ser praticada por qualquer indivíduo independentemente do nível de treino e de sua faixa etária. Por muitos anos, a musculação foi vista com outros olhos por aqueles que não eram praticantes, tendo o entendimento que aquela modalidade de treino era somente para uma pequena parcela de indivíduos altamente condicionados. Por volta dos anos 1930 e 1940, acreditava-se que a musculação só poderia ser praticada por indivíduos que iriam participar de algum tipo competição como, culturismo ou levantamento de peso olímpico. Esse estigma sobre a musculação só começou a ser derrubado em meados dos anos 1960 quando a prática começou a fazer parte de programas de preparação física e somente nos anos 1970 e 1980 foi que a modalidade passou a ser praticada pelo público em geral (AMORIM, 2010).

Nos últimos 50 anos, a musculação teve um grande desenvolvimento em sua popularidade, mas foi nos anos 1990 a sua grande ascensão, começando a ser mais difundida entre jovens, idosos, obesos e pessoas que buscavam apenas estética corporal. Essa grande adesão à musculação se deu também pelos inúmeros benefícios que essa modalidade pode trazer para o indivíduo, como: desenvolvimento da força, reabilitação de lesões, melhorias cardiovasculares, além da mudança na composição corporal. (AMORIM, 2010).



Atualmente, as academias de ginástica e musculação são compreendidas como centros de condicionamento físico que oferecem um ambiente e orientação adequados para a prática e execução de exercícios físicos (ROCHA, 2008).

Para Flôres *et al.* (2011), as academias são centros onde se prescrevem atividades físicas que promovem bem-estar, desempenho físico e saúde. Flôres *et al.* (2011), completa seu conceito sobre academias mencionando que são instalações onde se prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, orientados por profissionais de educação física.

As academias tornaram-se uma das melhores alternativas para a população urbana ativa que tem interesse na prática de algum tipo de atividade física. Esses estabelecimentos montam suas estratégias de captação de clientes que visam um melhor desempenho físico, prevenção de cardiopatias, melhor qualidade de vida e, na sua grande maioria, boa forma física. As academias ainda podem oferecer aula de natação, ballet, ginástica, dança e outros (ALMEIDA; PINHEIRO, 2011).

É de grande conhecimento da maioria das pessoas que a prática regular de exercícios físicos vem aumentando gradativamente, muito por conta dos benefícios que ele pode promover no indivíduo, benefícios esses, que estão relacionados aos aspectos físicos e psicológicos. Aumento do metabolismo, diminuição da gordura corporal, redução da ansiedade e depressão, prevenção de doenças cardíacas, controle da diabetes, estética corporal, dentre outros, são alguns dos benefícios proporcionados pelos exercícios físicos. (VENDITTI JUNIOR, 2016).

Schutz (2019) cita em seu estudo que, a musculação pode trazer benefícios como: controle do colesterol, desaceleração do processo de envelhecimento, aumento do metabolismo, diminuição das dores lombares, entre outros.

Pode-se perceber os inúmeros benefícios que a musculação pode trazer através de sua prática, se tornando uma grande aliada contra o sedentarismo e várias outras patologias que o indivíduo pode adquirir ao longo de sua vida. Ao começar a realizar o treinamento resistido com frequência, temos uma melhora em nossa qualidade de vida, podendo até diminuir o stress do nosso dia a dia e ter uma boa melhorar em nossa autoestima (VENDITTI JUNIOR, 2016). A prática do treinamento resistido pode trazer vários benefícios à saúde, como foi citado acima, sendo ela feita de forma adequada, sobre a supervisão de um profissional adequado, preservando o bem-estar do indivíduo, assim como suas limitações. Porém, caso a musculação seja feita de forma errada ou sobre a supervisão de um profissional de educação física incapacitado, ela pode acarretar muitas lesões (PRADO, 2013).



## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado o levantamento bibliográfico de artigos quanto ao tema da pesquisa: Fatores motivacionais que levam a prática da musculação em academias. Onde essa revisão consiste em analisar documentos já existentes, buscando nas mais diversas bases de dados periódicos que auxiliem no aprimoramento das ideias e concepções já existentes, como também confirmar as previsões e intuições, adquirindo assim, um novo conhecimento sobre o assunto explorado (GIL, 2010).

Foram utilizadas as bases de dados de pesquisa do Google Acadêmico, Medline, BVS, Lilás, Scielo, Pubmed, dentre outros, utilizando como descritores: Musculação, aspectos motivacionais, academia, motivação intrínseca e motivação extrínseca. Priorizando publicações em português, inglês e espanhol, entre os anos de 2015 a 2021. Foi feita uma seleção dos artigos encontrados com base no título e conteúdo do resumo e seu fator de impacto. Foram excluídos os artigos publicados em outros idiomas e que não fazem parte do tema proposto.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionados um total de 9 artigos, abaixo se apresenta a tabela 1 relacionando autores, ano, título, metodologia e conclusão. O quadro 1, apresentado na página seguinte, informa os fatores Motivacionais para a prática de musculação.

Nunca as academias de musculação foram tão frequentadas por pessoas de diversas idades que buscam a prática de Exercício físico. Com um vasto repertório de benefícios que são proporcionados pela musculação, o número elevado de adeptos vem procurando se matricular em academias de ginástica para esta prática sistemática do Exercício físico. Entretanto, percebe-se que apesar da grande quantidade de pessoas iniciarem a prática desta atividade física, a permanência na prática do treinamento resistido apresenta cada vez mais uma prevalência de evasão, ou seja, os sujeitos iniciam mais por diversas questões não permanecem no treinamento de musculação (SILVA *et al.*, 2016).

Para que uma pessoa se inicie em alguma modalidade esportiva é necessária motivação, seja qual for seu objetivo e necessidade (SANTOS *et al.*, 2018).

A motivação é um ímpeto que faz com que as pessoas agem para atingir seus objetivos desenvolvendo fenômenos emocionais, biológicos e sociais, mantendo os comportamentos relacionados à busca e à execução dos mesmos de forma satisfatória, dando o melhor de si para alcançar o que almeja (SANTOS *et al.*, 2018).



### Quadro 1 - Fatores motivacionais para a prática da musculação

Ano	Autoria	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
2021	BORGES, M. A. O. <i>et al.</i>	Fatores motivacionais para a prática de musculação	Investigar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres a praticarem musculação, além de comparar as motivações em função do sexo	Descritiva, transversal e de abordagem quantitativa	Não houve diferença estatística. Fatores que mais e menos motivam o grupo investigado independem do sexo.
2019	SCHUTZ, C. J.	Aspectos Motivacionais para a prática de musculação em uma academia da Palhoça/SC	Analisar os aspectos motivacionais envolvidos na prática de musculação em uma academia na cidade de Palhoça/SC	Estudo exploratório descritivo	Prática regular de exercício físico Saúde
2018	SANTOS, F. C. <i>et al.</i>	Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação	Verificar o motivo da adesão à prática de atividade física em praticantes de musculação	Estudo exploratório descritivo	Saúde é o principal motivo para as pessoas aderirem à prática da musculação
2018	STONE R. F. <i>et al.</i>	Fatores motivacionais para a prática de atividade em academias: Um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade	Verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias	Estudo exploratório descritivo	Saúde maior média de ambos os sexos. Fator integração social
2018	PINTO, M. E. A. <i>et al.</i>	Fatores que motivam mulheres a prática de ginástica de academia.	Buscar de maneira mais profunda o conhecimento acerca dos fatores motivacionais que se encontram neles associados	Exploratório descritivo	Prazer Estética
2017	ARAÚJO, A. P.	Fatores motivacionais para a prática da ginástica em academia	Identificar os fatores motivacionais e barreiras para a prática de ginástica aeróbica	Estudo descritivo e abordagem quantitativa	Saúde, aptidão física, estrutura da academia. Mensalidade
2016	BRUGNARA, P. T. <i>et al.</i>	Perfil dos frequentadores de academia do município de Ivorá/RS	Delinear o perfil de composição corporal e os principais objetivos dos frequentadores de academia do município de Ivorá/RS	Estudo descritivo, abordagem qualitativa	Homens ganhos de massa muscular Mulheres perda de peso.
2016	LIZ, C. M. <i>et al.</i>	Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias	Investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais, bem como os fatores associados	Estudo descritivo de campo	Condicionamento físico, emagrecimento. Estilo de vida ativo e saudável.
2016	RODRIGUES, A. L. P. <i>et al.</i>	Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza/CE	Analisar os fatores motivacionais que levam jovens de 18 a 25 anos A prática e adesão ao treinamento de musculação	Estudo exploratório	Estética Benefícios relacionados à saúde.

Fonte: Elaboração própria. Base de dados: Autores supracitados.

Segundo Segundo Frainer *et al.* (2017) a motivação, de modo geral, é compreendida como um processo ativo, que intensifica um comportamento ou um esforço intencional dirigido a um objetivo ou meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais.

Um estudo, realizado por Santos (2018), evidenciou os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” os homens aderentes à prática de musculação de acordo com suas percepções, são respectivamente aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (97,6%), fortalecimento muscular e ósseo (92,9%), saúde, bem-estar, manutenção e promoção da saúde (90,5%), seguidos dos motivos de estética e massa muscular (81,9%). Já os motivos de lazer (73,8%), disposição (64%), emagrecimento/saúde (61,9%), emagrecimento/estética (59,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de homens aderentes na musculação.



Nesse mesmo estudo para as mulheres aderentes à prática de musculação, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” de acordo com suas percepções, são aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (100%), em conjunto com saúde, bem-estar, manutenção e promoção da saúde (100%). Na sequência aparece fortalecimento muscular e ósseo (86,8%) juntamente com emagrecimento relacionado com estética (86,8%). Outros motivos como estética relacionada ao aumento de massa muscular (84,2%), disposição para realizar atividades diárias (76,3%), emagrecimento relacionado à saúde (65,8%) e lazer/prazer pela prática (60,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de mulheres aderentes à musculação.

Schutz (2019), fez um estudo com 60 indivíduos praticantes de musculação a mais de 12 meses, de ambos os sexos, com mais de 18 anos de idade, ativos na musculação em uma academia da cidade de Palhoça/SC. Nesse estudo, os homens tinham em média 30,6 anos de idade e as mulheres 33,8 anos e segundo a conclusão da presente pesquisa, o principal aspecto motivacional para a prática da musculação foi a saúde.

Um estudo feito Borges *et al.* (2021) com 42 praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idade média de  $21,9 \pm 2,6$  anos, o fator Saúde se destaca como o principal fator motivacional (80%), seguido do fator Diversão (15%), em contrapartida, o fator Social foi considerado o menos motivador (5%).

Segundo Stone *et al.* (2018) o fator saúde, acaba se tornando determinante para a iniciação na musculação em pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. Na mídia, já se incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para atividades e exercícios físicos, que são as academias em sua maioria, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças. Liz *et al.* (2015) diz que com o avançar da idade ocorre uma maior preocupação com a saúde, fazendo com que os indivíduos procurem por academias por motivos como a prevenção de doenças.

Estudos com praticantes de exercícios físicos apontam que com o avançar da idade existe uma maior preocupação com a saúde, o que faz com que muitos iniciem suas práticas em academias para a prevenção de doenças e, até mesmo por ordem médica. O aparecimento de doenças crônico-degenerativas e osteomusculares são percebidos principalmente, após início da fase adulta, o que pode contribuir para modificação dos comportamentos e das atitudes diante da prática de exercício físico (LIZ *et al.*, 2015)

Para Rodrigues e Santos (2016), buscou analisar os fatores motivacionais que levaram jovens de 18 a 25 anos a iniciar e aderir ao programa de treinamento de musculação, no município de



Fortaleza/CE. Para a realização desse trabalho, eles contaram com a participação de 22 sujeitos, de ambos os sexos. Ao realizar o estudo, eles constataram que a principal motivação dos indivíduos iniciarem o treinamento de musculação foi para melhorar a estética corporal (14 indivíduos), seguido por questões relacionadas à saúde (10 indivíduos), mas também foram apontadas questões como melhora no condicionamento físico (3), lazer (2), evitar o sedentarismo (2), melhorar a qualidade de vida (1) e melhorar seu desempenho esportivo (1). Já ao mencionarem os motivos que fizeram com que eles continuassem na prática, a grande maioria (46%) citou a melhora no seu padrão estético como fator principal pra continuarem, já 13% dos entrevistados citou melhora na saúde como fator que motiva a dar continuidade à prática, seguidos por sensação de bem-estar (10%), busca por melhores resultados (10%), por resultados positivos alcançados (7%), melhora no condicionamento físico (7%) e por fim 7% dos entrevistados citaram o gosto pela pratica como principal motivo que os mantém no programa de treinamento.

Corroborando com essa pesquisa Pinto; Camacho, (2018) A dimensão estética se destaca em relação aos fatores motivacionais, seguido de humor, sociabilidade, saúde, condicionamento físico, bem-estar e outros.

Para Brugnara e Mello (2016) a estética é considerada o principal motivo para a manutenção da prática da musculação em jovens, possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência.

Conforme o estudo de Rodrigues e Santos (2016), a mídia parece contribuir, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, internet, entre outros) que, a todo o momento, mostram corpos perfeitos e esculturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente. Portanto, a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, fazendo adotar para si um estilo ou hábito de vida saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida.

Outro estudo feito por Araújo, (2017) Os fatores citados como motivação foram: postura do profissional (30%), valor da mensalidade (32%), estrutura física do local (20%) e motivação pessoal (18%).

Dessa maneira pode-se perceber que os motivos que levam as pessoas a darem início a prática da musculação podem ser dos mais variados, porém saúde e qualidade de vida são um dos principais motivos que levam os indivíduos a procurarem academias de musculação para se exercitar, independentemente da idade. Porém nota-se, que a parte estética se torna mais relevante em indivíduos mais novos, sendo que o público mais velho, no caso os idosos, não levam esse aspecto como um fator motivacional relevante, trocando a estética pela socialização. Percebe-se também que a motivação



intrínseca se torna mais presente para que os indivíduos continuem a treinar, do que a motivação extrínseca.

Vale ressaltar também que aspectos como preguiça e desânimo, ou falta de tempo, podem ser fatores relevantes que levam a desmotivação e desistência da prática. Sendo assim, é importante que haja uma correlação entre a academia e o indivíduo, para que ele não se desmotive pela prática e continue a se exercitar.

## CONCLUSÃO

Percebe-se que a adesão é um fenômeno ainda complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios. Levando em conta que as pessoas precisam mais do que informações para que haja uma mudança de comportamento.

A motivação é de suma importância para que o indivíduo dê início a qualquer prática de atividade física ou tarefa proposta a ele, interferindo ativamente no comportamento que o indivíduo pode chegar a ter diante das situações apresentadas. Dessa forma, para que o indivíduo tenha uma aderência à prática da atividade física, juntamente com uma boa manutenção dela, é necessário que ele esteja com seus índices motivacionais elevados. Porém, além dessa necessidade apresentada no motivacional do praticante, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejados e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante.

Sendo assim, as academias de musculação devem proporcionar ao praticante o melhor ambiente possível, fazendo com que ele se sinta confortável e tenha prazer ao se exercitar. Do ponto de vista prático, os achados da presente pesquisa contribuem para auxiliar na compreensão de como os exercícios físicos podem interferir nos atributos psicológicos do praticante, especificamente na motivação e no bem-estar subjetivo.

Com a grande evidência que o treinamento resistido vem sofrendo diante da mídia, juntamente com suas vertentes fitness, pode-se explorar ainda mais os benefícios que a musculação pode trazer a saúde, deixando os ideais estéticos e a obsessão, quase paranoica, por corpos perfeitos em segundo plano. Dessa maneira, ressaltaria a importância da prática na manutenção da saúde, fazendo com que as pessoas que buscassem essa atividade, se interessassem pelos benefícios a saúde, do que pela busca de



corpos perfeitos, mudando alguns paradigmas e conceitos vinculados a prática da musculação. Onde a mídia traria ao público que procura realizar essa atividade, conceitos de saúde, bem-estar, boa relação social e qualidade de vida, deixando de lado a ideia de iniciar um programa de treinamento resistido apenas para tentar chegar aos corpos perfeitos que a mídia tanto exalta.

## REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. “Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia”. **EF Desportes.com**, ano 17, n. 170, 2012.

ALMEIDA, M. A.B.; PINHEIRO, R. “Análise da satisfação do cliente de uma academia de ginástica”. **EF Desportes.com**, ano 16, n. 163, 2011.

AMORIM, D. P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Porto Alegre: UFRGS, 2010.

ARAÚJO, A. P. **Fatores motivacionais para a prática da ginástica aeróbica em academia** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). João Pessoa: UFPB, 2017.

ARAÚJO, D. M. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis- SC** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Florianópolis: UFSC, 2019.

BORGES, M. A. O.; SIMÕES, G.; OLIVEIRA, M. L. A. “Fatores Motivacionais Para a Prática de Musculação”. **Brazilian Journal of Development**, vol. 7, n. 5, 2021.

BRUGNARA, T. P.; MELLO, J. B. “Perfil dos frequentadores de academia do município de Ivorá-RS”. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, vol. 10, n. 60, 2016.

DOMENICO, L.; SCHULTZ, G. R. “Motivação em idosos praticantes de musculação”. **EF Desportes.com**, ano 13, n. 130, 2009.

FLÔRES, M. F. “Análise da estrutura das academias de Santa Maria, RS”. **EF Desportes.com**, ano 16, n. 158, 2011.

FRAINER J. **Motivos de adesão à prática de atividades físicas e esportivas no Brasil**. (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Florianópolis: UFSC, 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Editora Atlas, 2010.

HELENA, L. “Corporeidade. O que é isso?”. **Portal Eletrônico Olá Pais** [27/06/2016]. Disponível em: <<http://www.olapais.com.br>>. Acesso em: 25/09/2019.

LIMA JÚNIOR, L. C. “Alimentação Saudável e Exercícios Físicos em Meio a Pandemia da COVID-19”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, 2020.



LIZ, C. M. “Aspectos Motivacionais para a prática de exercícios resistida em academias”. **Educação Física em Revista**, vol. 7, n. 1, 2015.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. “Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias”. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, vol. 38, n. 3, 2016.

MEADOWS, M. “Como desenvolver a autodisciplina para se exercitar: resista a tentações e alcance suas metas de longo prazo”. S. L.: Createspace Independent Publishing Platform, 2017.

MOUTÃO, J. “Relação entre o gênero, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico”. **Revista UIIPS**, vol. 2, julho 2014.

PALHARES, T. **Bem-estar mental e emocional na atualidade: Saúde além do corpo**. Rio de Janeiro: Conquista, 2019.

PEREIRA, C. I. **Motivação à prática de atividades físicas em academias** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Santa Cruz do Sul: UNISC, 2015.

PINTO, M. E. A; CAMACHO, N. T. “Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia”. **Revista Ciência da Amazônia**, vol. 3, n. 2, 2018.

PRADO, R. O. **Lesões em esportes de contato no curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Florianópolis: UFSC, 2013.

RODRIGUES, A. L. P.; SANTOS, R. V. “Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos no município de Fortaleza – CE”. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, vol. 10, n. 58, 2016.

ROMERO, B. F; CASTANHO. G. K. F; CHIMINAZZO. J. G. “Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade”. **Pensar a Prática**, vol. 20, n. 1, 2017.

SANTOS, F. C. “Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação”. **Revista Científica FAGOC-Multidisciplinar**, vol. 3, n. 1, 2018.

SCHUTZ, J. C. **Aspectos motivacionais para a prática de musculação em uma academia** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Palhoça: UNISUL, 2019.

SENFETT, M. D.; FARIA JUNIOR, A.; DEVIDE, F.; PÁVEL, R. **Motivos para a prática da natação Master sob a ótica do modelo de motivação para a prática desportiva de física e envelhecimento humano**. Rio de Janeiro: H. P. R. Comunicação, 2015.

SILVA, C. A. A.; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. E.; SIQUEIRA, G. D. J.; SILVA, I. O; PEREIRA, L. C. G. “Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos”. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 15, n. 1, 2016.

SILVA, T. C.; FREIRE. G. L; MORAIS. O. S. G. “Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos”. **Saúde e Pesquisa**, vol. 12, n. 2, 2019.

STONE, R. F. “Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade”. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, vol. 12. n. 78, 2018.



TAVARES JUNIOR, A. C. T; PLANCHE, T. C. “Motivos de Adesão de Mulheres à Prática de Exercícios Físicos em Academias”. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, vol. 8, n. 1, 2016.

VENDITTI JUNIOR, R. **Aspectos Motivacionais em praticantes de Musculação** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Rio Claro: UNESP, São Paulo. 2016.

WHO – World Health Organization. **Global Health Estimates: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000–2016**. Geneva: World Health Organization, 2018.



## BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano IV | Volume 10 | Nº 30 | Boa Vista | 2022

<http://www.ioles.com.br/boca>

### Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

### Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

### Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima