

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**  
**Pós-graduação em Musculação e Sistemas de Treinamento em Academias**

Emerson Alves da Silva

**QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO  
E A PERMANÊNCIA EM UMA ACADEMIA DO BAIRRO PAMPULHA DE  
BELO HORIZONTE?**

Belo Horizonte

2023

Emerson Alves da Silva

**QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO  
E A PERMANÊNCIA EM UMA ACADEMIA DO BAIRRO PAMPULHA DE  
BELO HORIZONTE?**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à especialização da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Musculação e Sistemas de Treinamento em Academias.

Orientador: Prof. Dr. Franco Noce

Co-orientador: Gabriel Torres

Belo Horizonte

2023

S586q Silva, Emerson Alves da  
2023 Quais são os principais motivos para a prática de musculação e a permanência em uma academia do bairro Pampulha de Belo Horizonte?. [manuscrito] / Emerson Alves da Silva – 2023.  
22 f.: il.

Orientador: Franco Noce  
Coorientador: Gabriel Torres

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.  
Bibliografia: f. 20-22

1. Exercícios físicos. 2. Academias de ginástica. 3. Estética. 4. Motivação. I. Noce, Franco. II. Torres, Gabriel. III. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. IV. Título.

CDU: 796.41

**Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Sheila Margareth Teixeira Adão, CRB 6: nº 2106, da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.**



Escola de Educação Física | UFMG  
Fisioterapia e Terapia Ocupacional

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Monografia intitulada: Quais são os principais motivos para a prática de musculação em uma academia do bairro Pampulha de Belo Horizonte?, de autoria do pós-graduando **Emerson Alves da Silva**, defendida em 02/12/2023, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

- Prof. Dr. Gustavo Ramos Dalla Bernardina  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais
- Profa. Dra. Beatriz Couto Fortuna  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas

Coordenador do Curso de Especialização em Ciência do Treinamento Esportivo  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 02 de dezembro de 2023.

## RESUMO

Este estudo buscou identificar os fatores que motivam a adesão e a continuidade na prática de exercícios em uma rede de academias no bairro Pampulha, em Belo Horizonte. Com essas informações, os profissionais de educação física podem desenvolver estratégias para incentivar a prática regular de exercícios físicos pelos alunos. Participaram da pesquisa 72 alunos, de ambos os sexos, com idades entre 20 e 59 anos, que praticam musculação há mais de 6 meses em uma unidade de uma rede de academias no bairro Pampulha, que opera no sistema de baixo custo. Para avaliar a motivação dos participantes, utilizou-se o questionário “Inventário de Motivos Para a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas” (IMPRAFE-54). Os participantes foram divididos em grupos por sexo (masculino e feminino), idade (adultos jovens de 20-39 anos e adultos maduros de 40-59 anos) e Índice de Massa Corporal (IMC normal e sobrepeso/obesidade). Os resultados mostraram que as maiores médias das dimensões encontradas no estudo foram para Prazer, Saúde e Estética. Na comparação entre os sexos, houve diferenças estatisticamente significativas nas médias das amostras para as dimensões Estresse, Estética e Prazer. No entanto, entre os grupos divididos por idade e IMC, não houve diferenças significativas em nenhuma das dimensões. Na correlação entre as dimensões, a que se destacou foi entre Estética e Prazer, sendo a correlação mais alta em todas as subdivisões. Conclui-se que, com base nos dados coletados neste estudo, as dimensões Prazer, Saúde e Estética podem ser consideradas os motivos mais importantes para os alunos desta academia em particular.

Palavras chaves: Motivação; Academia; Estética.

## **ABSTRACT**

This study sought to identify the factors that motivate adherence and continuity in exercising in a network of gyms in the Pampulha neighborhood, in Belo Horizonte. With this information, physical education professionals can develop strategies to encourage regular physical exercise by students. 72 students participated in the research, of both sexes, aged between 20 and 59 years old, who have been practicing bodybuilding for more than 6 months in a unit of a gym chain in the Pampulha neighborhood, which operates on a low-cost system. To assess the motivation of the participants, the questionnaire “Inventory of Reasons for Regular Practice of Physical and/or Sports Activities” (IMPRAFE-54) was used. Participants were divided into groups by sex (male and female), age (young adults aged 20-39 years and mature adults aged 40-59 years) and Body Mass Index (normal BMI and overweight/obesity). The results showed that the highest averages for the dimensions found in the study were for Pleasure, Health and Aesthetics. When comparing the sexes, there were statistically significant differences in the sample means for the Stress, Aesthetics and Pleasure dimensions. However, between the groups divided by age and BMI, there were no significant differences in any of the dimensions. In the correlation between dimensions, the one that stood out was between Aesthetics and Pleasure, with the highest correlation in all subdivisions. It is concluded that, based on the data collected in this study, the dimensions Pleasure, Health and Aesthetics can be considered the most important reasons for students at this particular academy.

**Keywords:** Motivation; Academy; Aesthetics.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. MÉTODO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. Amostra.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Instrumento .....</b>	<b>9</b>
<b>2.3. Procedimentos .....</b>	<b>9</b>
<b>2.4. Análise dos dados .....</b>	<b>10</b>
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1. Análises correlação entre as dimensões do teste.....</b>	<b>14</b>
<b>4. CONCLUSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física é caracterizada por qualquer movimento realizado voluntariamente produzido pelos músculos esqueléticos que leve o indivíduo a ter um gasto energético maior do que o durante o seu de repouso (NASCIMENTO *et al.*, 2014). Podem ser caracterizadas como atividades físicas, por exemplo, afazeres domésticos, trabalho e atividades recreativas (NASCIMENTO *et al.*, 2014). Já o exercício físico se trata de toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que visa a melhoria e/ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física e da saúde, sendo uma subcategoria da atividade física (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

Os estudos sugerem que a atividade física ajuda a prevenir e tratar doenças tais como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, câncer de mama e câncer de cólon, além disso, a atividade física pode auxiliar na prevenção do sobrepeso e obesidade, melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar (OMS, 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a realização de atividade aeróbica moderada (40-60% da capacidade máxima individual, o que equivale a uma caminhada rápida) a vigorosa (77-94% da capacidade do indivíduo, o que equivale a corrida, pedalar ou nadar em terno forte) por pelo menos 150 a 300 minutos por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade (OMS, 2020). Já a frequência/intensidade de realização de fortalecimento muscular recomendado é de, no mínimo, dois dias semanais com atividades que envolvam todos os grupos musculares com intensidade moderada (OMS, 2020).

Em contrapartida, a quantidade de pessoas que não realizam o mínimo de atividade física recomendada vêm aumentando com o tempo de acordo com dados da OMS (2021). Os dados da OMS apontaram que, cerca de 47% da população adulta brasileira, de 18 a 64 anos, não cumpriu o mínimo recomendado de atividade física. Dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2021), apontaram que 45,9%

da população de Belo Horizonte tem uma prática insuficiente de atividade física e os totalmente sedentários correspondem a 16,7%. Esses índices estão relacionados também ao aumento do índice de sobrepeso e obesidade em adultos ( $\geq 18$  anos) em Belo Horizonte, alcançando 58,6% da população adulta com sobrepeso e 21,4% com obesidade (VIGITEL, 2021).

Hábitos saudáveis podem estar sendo substituídos pelas tecnologias digitais, como assistir televisões, uso de tablets ou celulares e jogos de videogames (CAMILO, 2019). Atividades que eram realizadas antigamente, como a caminhada de deslocamento até o ambiente de trabalho ou em forma de lazer, foram substituídas pelo uso de carros, ônibus e outros meios de transporte. (CAMILO, 2019).

Tais mudanças vêm sendo necessárias para que as pessoas consigam realizar todas as tarefas diárias, o que contribui para a diminuição do tempo de atividade física habitual, estimulando os indivíduos a manterem um estilo de vida sedentário, tendo como consequência o aumento das chances de desenvolver problemas de saúde (CAMILO, 2019).

Nesse contexto, o treinamento resistido que são exercícios que trabalham contra alguma resistência, vem sendo inserido como medidas não farmacológicas no combate a obesidade, devido aos diversos benefícios associados a essa prática, sendo eles o aumento de força e resistência muscular localizada, por exemplo (GUTTIERRES E MARINS, 2008).

Além disso, o treinamento resistido dar autonomia ao profissional para que possa adaptar o treinamento para à realidade do indivíduo, respeitando suas individualidades biológicas. Podendo auxiliar na melhora da execução das tarefas diárias e no treinamento aeróbico (GUTTIERRES E MARINS, 2008; RODRIGUES, 2022).

Outros benefícios que podem ser observados são: o controle da síndrome metabólica (conjunto de alterações metabólicas e hormonais que elevam o risco do indivíduo desenvolver doenças cardiovasculares) , auxiliando na perda de peso corporal, ganho de massa corporal magra, diminuição do tecido adiposo visceral, e tem um papel importante no processo de angiogênese (processo de formação de novos vasos sanguíneos a partir de vasos existentes), aumenta a sensibilidade dos

receptores de insulina, auxiliando no controle do diabetes mellitus, promove a redução de pressão arterial além de ser um componente valioso para a formação de microcirculação na musculatura exercitada (GUTTIERRES E MARINS, 2008).

Para que as pessoas alcancem os benefícios do treinamento, é de grande valia para a manutenção e promoção de saúde que as pessoas pratiquem durante toda sua vida de forma contínua sem interrupções. No entanto, conforme observado no estudo de Santos e Knijnik (2006), há uma grande rotatividade de alunos nas academias, diversas pessoas iniciam a prática por vários motivos e desistem posteriormente por não conseguirem incorporar em sua rotina, por exemplo.

Essa situação é reforçada por Brito *et al.* (2021), que observa, apesar do aumento no número de academias, nota-se um número alto de pessoas que não conseguem manter essa atividade seja pela desmotivação ou por motivos relacionados ao trabalho.

A motivação é uma das principais justificativas que levam o indivíduo o início da prática de exercícios físicos, segundo Rodrigues (2022) a motivação pode ser dividida em duas formas. Quando a pessoa é movida por interesse ou desafio próprio e não por incentivos ou imposições externas, chama-se de motivação intrínseca e quando a pessoa é movida por alguma circunstância externa, com intenção de obter alguma gratificação ou incentivo de outra fonte externa, chama-se de motivação extrínseca (ARSEGO, 2012).

A motivação pode estimular uma pessoa a agir com intensidade e persistência em determinada situação, podendo impedir ou facilitar a prática de exercícios físicos de acordo com o seu nível de motivação (ARSEGO, 2012). E para que a pessoa mantenha uma constância, é necessário que haja uma interação entre motivações pessoais e externas (ARSEGO, 2012).

Um estudo realizado por Melo *et al.* (2017).em academias de Belo Horizonte, apontou que a falta de tempo, distância entre a academia e sua casa e a falta de motivação própria levavam a desistência da prática de exercícios com o tempo. O estudo ressalta a necessidade de uma maior conscientização da população sobre a importância de manter uma constância até que os resultados apareçam e os indivíduos adquiram os benefícios da prática (MELO *et al.*, 2017).

Considerando a alta rotatividade de alunos nas academias, e os benefícios que a prática de exercícios físicos traz para a saúde pública, é importante entender os motivos que levam as pessoas a permanecerem nessa atividade. Isso pode ajudar a aumentar a motivação dos alunos e promover sua permanência na academia. Portanto, o objetivo deste trabalho foi identificar os motivos que levam à prática e à permanência em uma rede de academia no bairro Pampulha, em Belo Horizonte. Com acesso a essas informações, os profissionais de educação física podem criar estratégias a fim de manter os alunos na prática de exercícios físicos.

## **2. MÉTODO**

### **2.1. Amostra**

Para o estudo foi utilizado uma amostra por conveniência. Participaram do estudo indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 59 anos, praticante de musculação a mais de 6 meses, alunos de uma unidade de uma rede de academias, localizada no bairro Pampulha, de Belo Horizonte, no sistema de *low cost*. *Low cost* consiste em oferecer valores acessíveis para os alunos. Em contrapartida, academias que adotam esse sistema podem ser academias mais cheias. Abrange pessoas de diversas classes sociais, devido aos equipamentos de ponta e preço acessível, porém é observado assim como em outras academias uma grande rotatividade de alunos.

### **2.2. Instrumento**

O instrumento utilizado IMPRAFE-54, foi elaborado com base nos 126 itens do IMPRAFE-126, sendo validado por Balbinotti; e Barbosa (2006). Neste inventário, foram selecionados 54 itens, que melhor apresentavam a sequência das dimensões ligadas aos motivos para realização da prática de atividade física: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. As respostas são em uma escala tipo Likert, de cinco pontos, variando de “Motiva pouquíssimo” (1) a “Motiva muitíssimo” (5), devendo o entrevistado assinalar a que melhor representa a sua motivação. Ainda, o inventário conta com uma escala de verificação que permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidos no final do inventário, sendo alcançada a validade da aplicação através da análise das diferenças entre as respostas.

### **2.3. Procedimentos**

O convite para a pesquisa foi realizado de acordo com a chegada dos alunos a academia, onde foi explicado o objetivo do estudo. Para todos os que concordaram em participar foi reforçado sobre a confidencialidade de suas respostas e receberam através da leitura do *Qr Code* o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida tiveram acesso ao questionário “O Inventário de Motivos Para a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas” (IMPRAFE-54).

## 2.4. Análise dos dados

Para avaliar o perfil dos voluntários foi utilizada uma estatística descritiva de acordo com a natureza de cada variável. Para verificar a influência do sexo no perfil motivacional dos voluntários, foram separados em dois grupos, sexo masculino e sexo feminino. Os voluntários foram subdivididos também por dois grupos de idade, caracterizados por adultos jovem (20-39 anos) e adultos maduro (40-59 anos). Além disso, foi coletado os dados de massa corporal e estatura. Com esses dados, foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), através da equação  $IMC = \text{massa(KG)}/\text{estatura(m)}^2$  (ANJOS, 1992). Em seguida os voluntários foram divididos em 2 grupos de acordo com seu índice de massa corporal, normal (IMC entre 18,5–24,9) e Sobrepeso/Obesidade (IMC acima de 25) (OMS, 2021).

Os resultados do IMPRAFE-54 foram apresentados a partir de tabelas normativas, fornecidas no manual de aplicação do instrumento, sendo convertidos os escores brutos em percentis que permitem comparar o desempenho do avaliado com seu grupo, de acordo com o seu sexo, sua idade e seu IMC. Através desses resultados, podemos classificar sua motivação em alta, média ou baixa.

A fim de testar a normalidade dos dados gerais e das dimensões do teste foi utilizado o teste de Shapiro Wilk e teste de Mann-Whitney para comparar as dimensões de motivação do IMPRAFE- 54 entre sexo, idade e IMC. Foi utilizado o Teste de Mann-Whitney, devido a não normalidade dos dados. Já para correlacionar as dimensões foi utilizado a correlação de Spearman, devido a não normalidade dos dados, onde buscou avaliar a intensidade da relação entre duas variáveis, descrita como RHO.

O nível de significância adotado neste estudo foi de  $p \leq 0,05$ . Os dados foram tratados no *software* JASP Team (2023). JASP (Version 0.17.2.1) [*Computer software*].

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 é apresentada a caracterização dos participantes da pesquisa de forma geral e estratificada por sexo.

Tabela 1 - Caracterização da amostra

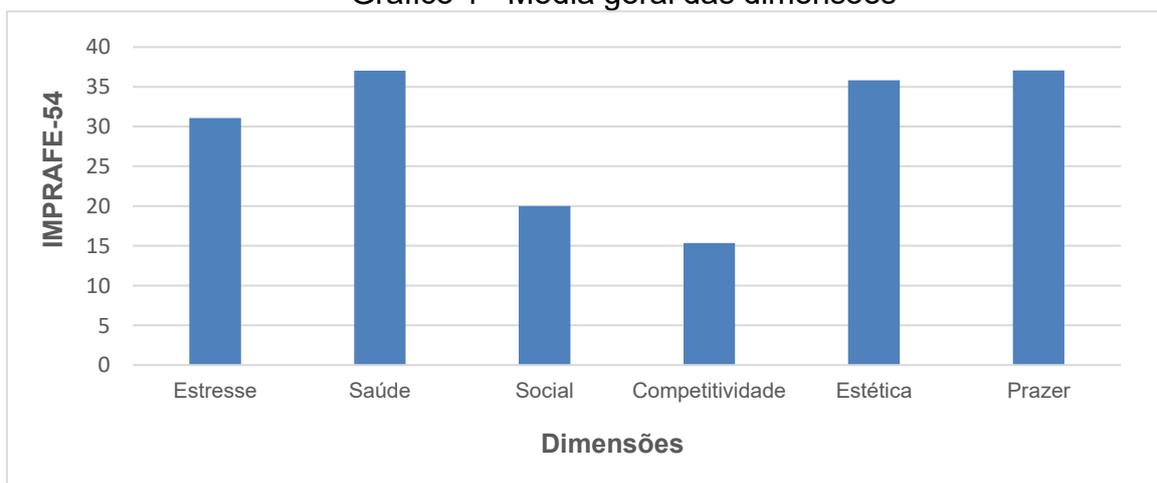
	N	%	Idade (anos)		Massa (kg)		IMC	
			Média - D. P.	Min. - Máx	Média - D. P.	Min. - Máx.	Média - D. P.	Min. - Máx
<b>Feminino</b>	33	45,8	32,72 ± 9,07	20 - 53	64,54 ± 10,25	51,8 - 106	24 ± 3,04	21 - 38
<b>Masculino</b>	39	54,2	34,51 ± 7,9	22 - 55	83,72 ± 12,14	64 - 110	27 ± 3,62	20 - 34
<b>Total</b>	72	100	33 ± 8,44	20 - 55	72,5 ± 14,79	51,8 - 110	25 ± 3,63	20 - 38
<b>Adulto jovem</b>	56	77,78						
<b>Adulto maduro</b>	16	22,22						
<b>Normal</b>	35	48,61						
<b>Sobrepeso/obesidade</b>	37	51,39						

**Legenda:** N= número de indivíduos.

Através do teste de *Shapiro-Wilk* e o teste de *mann-Whitney* foi analisado a normalidade dos dados gerais e das dimensões do teste, em que os grupos não apresentaram distribuição normal.

No Gráfico 1, abaixo podemos observar a média geral das dimensões do questionário, sem nenhum tipo de divisão por grupo.

Gráfico 1 - Média geral das dimensões



No gráfico 1, destaca que as maiores médias das dimensões para Prazer, saúde e estética. Esses resultados corroboram com o estudo de Andrade *et al.* (2003), que encontrou resultados semelhantes. Balbinotti e Capazzoli (2008) também observaram que saúde, prazer e estética são os fatores determinantes para a prática regular de exercícios. Por outro lado, competitividade e sociabilidade obtiveram as menores pontuações da pesquisa.

Segundo Balbinotti e Barbosa (2006), a dimensão prazer está ligada a encontrar satisfação na prática de atividade física, trazendo a sensação de bem-estar e auto realização. Marcelino (2003), apontou que o prazer corresponde por 90% dos motivos de permanência.

Já a segunda dimensão apontada, a Saúde, retrata o interesse dos entrevistados nos benefícios relacionadas à prática da atividade física, seja para a melhoria dos marcadores ou para manter a saúde, buscando a longevidade e com uma boa qualidade de vida (BALBINOTTI E BARBOSA, 2006).

A terceira dimensão destacada no estudo é a Estética, um resultado que se alinha com o estudo de Balbinotti e Barbosa (2006), que aponta um interesse em manter um corpo em forma e bom visual físico através da prática da musculação.

Na comparação entre os sexos (tabela 2), podemos apontar que houve diferenças estatisticamente significativas nas médias das amostras para as variáveis Estresse, Estética e Prazer. No entanto, não houve diferença significativa para as variáveis Saúde, Social e Competitividade.

O estudo mostrou resultados que se assemelham aos de Barreto (2014), com ênfase nas dimensões de estresse e prazer. A única divergência foi na terceira dimensão, onde a estética foi substituída pela dimensão social. Isso pode estar relacionado à diferença de idade entre os públicos dos estudos, que eram predominantemente idosos. Adicionalmente, o estudo encontrou uma média mais alta para a dimensão Controle de Estresse entre as mulheres, um resultado que também foi observado no estudo.

Tabela 2 - Teste de Spearman comparação por sexo

	<b>Grupos</b>	<b>Média</b>	<b>W</b>	<b>P</b>
Estresse	Feminino	33.485	845,00	0,02 *
	Masculino	29.000		
Saúde	Feminino	37.970	742,00	0,23
	Masculino	36.231		
Social	Feminino	18.424	508,00	0,13
	Masculino	21.333		
Competitividade	Feminino	14.000	555,50	0,32
	Masculino	16.487		
Estética	Feminino	38.212	908,50	0,002 *
	Masculino	33.795		
Prazer	Feminino	38.909	901,00	0,002 *
	Masculino	35.513		

Note. (\*)  $P < 0,05$ .

Como é possível observar na tabela 3, não houve diferença significativa entre as duas faixas etárias para os componentes Estresse, saúde, social, competitividade, estética e prazer. Contrariando o estudo de Balbinotti et al. (2011) que ao analisar indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 55 anos, encontrou em seu estudo uma diferença significativa entre os grupos de idades nas dimensões estresse, sociabilidade, competitividade e prazer.

Tabela 3 - Teste de Spearman comparação por idade

	<b>Grupos</b>	<b>Média</b>	<b>W</b>	<b>P</b>
Estresse	Adulto jovem	31.518	531.50	0.26
	Adulto maduro	29.438		
Saúde	Adulto jovem	36.875	401.00	0.50
	Adulto maduro	37.563		
Social	Adulto jovem	20.250	487.50	0.60
	Adulto maduro	19.125		
Competitividade	Adulto jovem	16.089	509.00	0.41
	Adulto maduro	12.750		
Estética	Adulto jovem	36.500	560.50	0.11
	Adulto maduro	33.438		
Prazer	Adulto jovem	37.089	455.00	0.93
	Adulto maduro	37.000		

Note.  $P < 0,05$ .

Comparando os grupos normal e sobrepeso/obesidade, os resultados mostram que não houve diferenças significativas nos níveis de estresse, saúde, interação social,

competitividade, estética e prazer entre os grupos comparados. Corroborando com os estudos de Gonçalves e Alchieri (2010), onde também não encontraram diferenças significativas quando se comparado a motivação e o IMC.

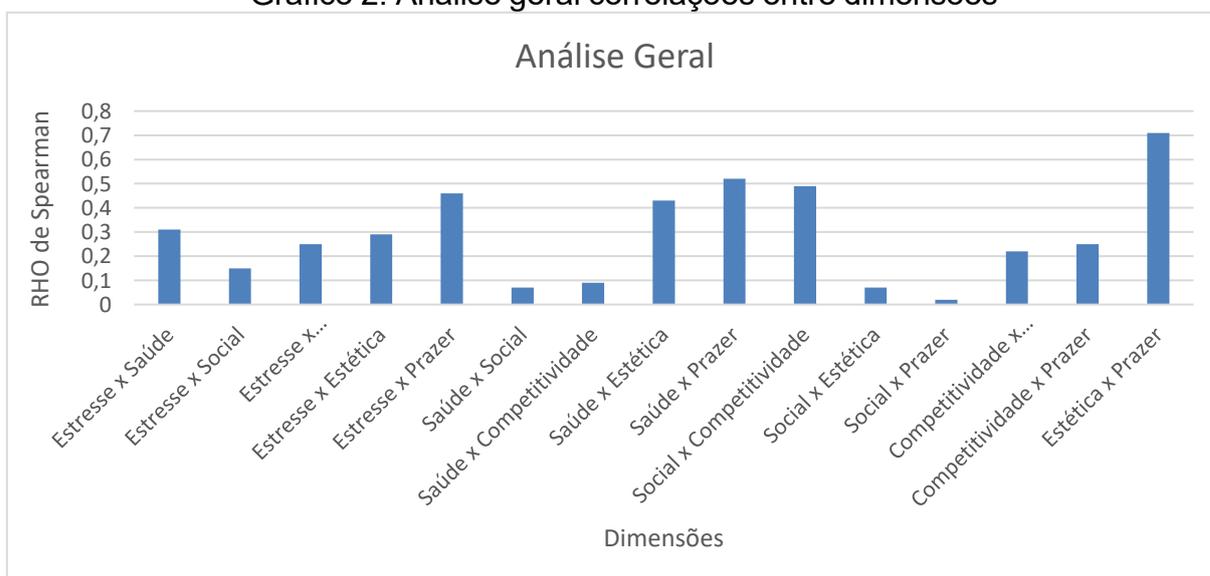
Tabela 4. Teste de Spearman comparação por IMC.

		Média	W	P
Estresse	Normal	32.000	739.00	0.30
	Sobrepeso/Obesidade	30.162		
Saúde	Normal	37.314	647.50	1.00
	Sobrepeso/Obesidade	36.757		
Social	Normal	19.543	602.50	0.62
	Sobrepeso/Obesidade	20.432		
Competitividade	Normal	15.486	656.00	0.93
	Sobrepeso/Obesidade	15.216		
Estética	Normal	37.200	795.00	0.09
	Sobrepeso/Obesidade	34.514		
Prazer	Normal	37.543	672.50	0.77
	Sobrepeso/Obesidade	36.622		

Note. P < 0,05.

### 3.1. Análises correlação entre as dimensões do teste

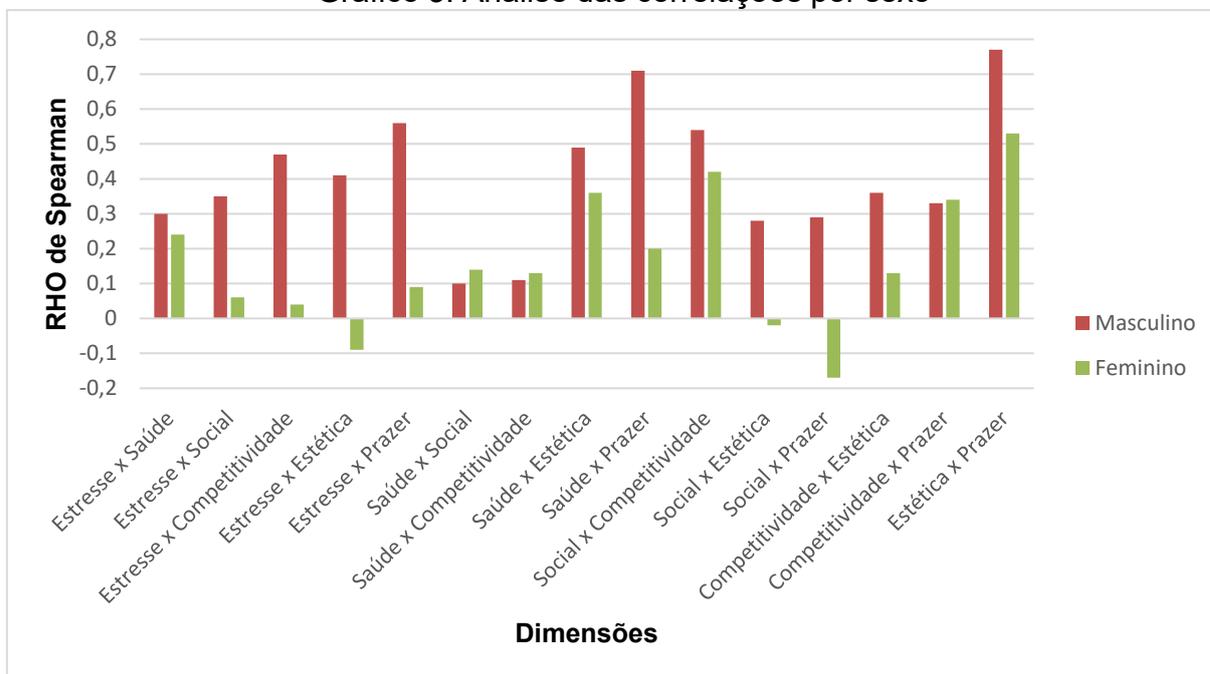
Gráfico 2. Análise geral correlações entre dimensões



A análise geral dos dados revela uma correlação estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) entre várias dimensões. A correlação entre estética e prazer é positiva e muito forte ( $RHO = 0,71$ ), enquanto a saúde e o prazer apresentam uma correlação

positiva e forte ( $RHO = 0,52$ ), e social x Competitividade é positiva e moderada ( $RHO = 0,49$ ).

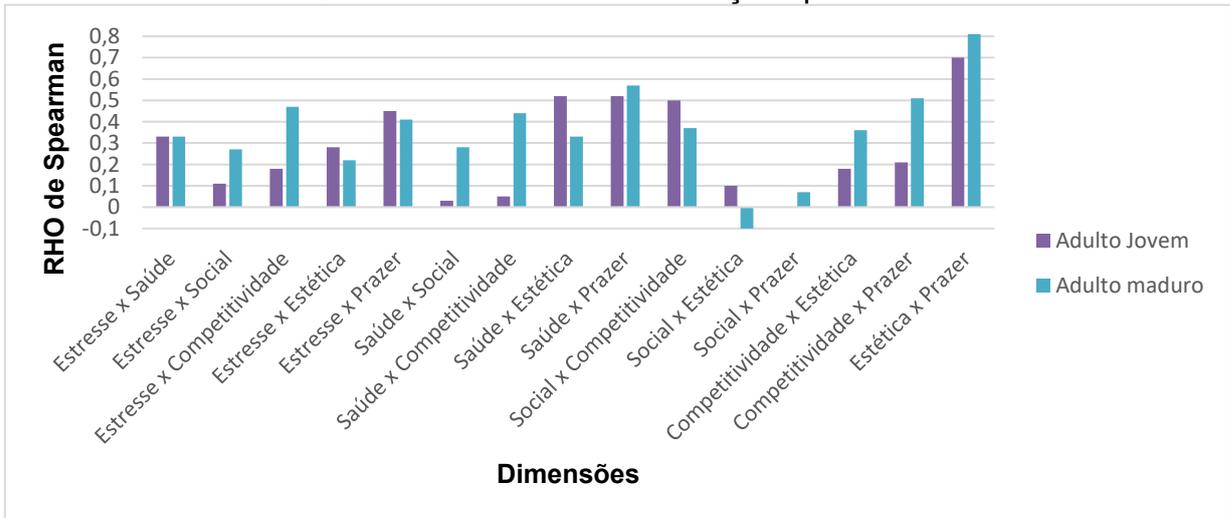
Gráfico 3. Análise das correlações por sexo



Ao analisar os dados por sexo, observa-se que no público masculino, há uma correlação entre estética e prazer ( $RHO = 0,77$ ) e saúde e prazer ( $RHO = 0,71$ ) positiva e muito forte. E uma correlação positiva e forte entre estresse e prazer ( $RHO = 0,56$ ).

Já no público feminino, a correlação entre estética e prazer é positiva e forte ( $RHO = 0,53$ ). Já a correlação entre social e competitividade ( $RHO = 0,42$ ) é positiva e moderada e quando se compara saúde e estética ( $RHO = 0,36$ ) apresenta uma correlação positiva fraca.

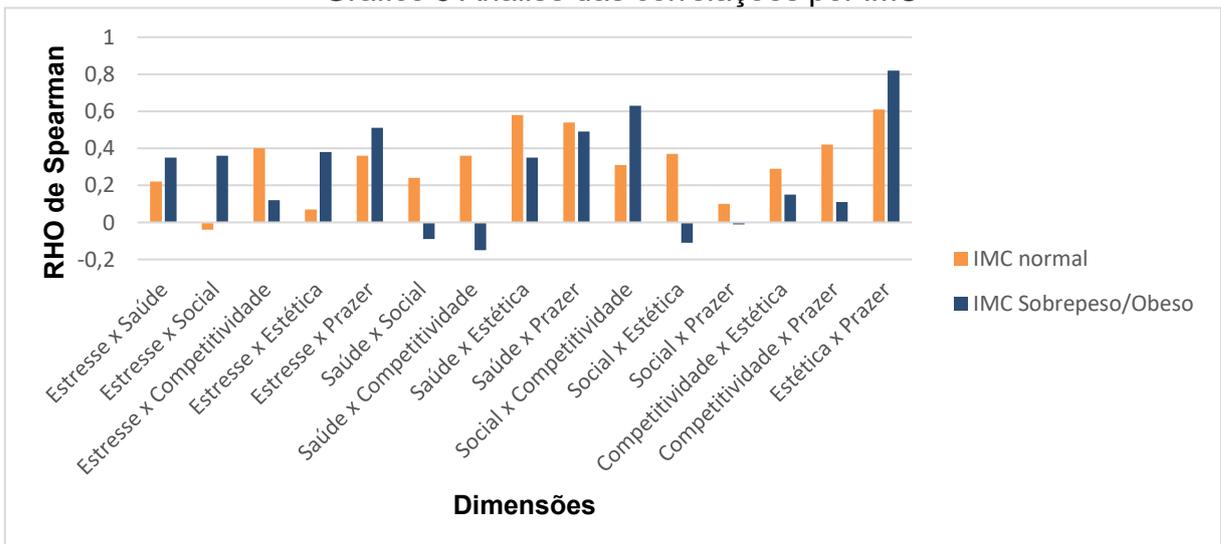
Gráfico 4. Análise das correlações por idade



Quando se divide os dados por idade, no público adulto jovem, a correlação entre estética e prazer é positiva e muito forte (RHO = 0,70). Já as correlações entre saúde e estética (RHO = 0,52) e saúde e prazer (RHO = 0,52) são positivas e fortes.

No público adulto maduro, a correlação entre estética e prazer é positiva e muito forte (RHO = 0,81). E as correlações entre saúde e prazer (RHO = 0,57) e competitividade e prazer (RHO = 0,51) são positivas e fortes.

Gráfico 5 Análise das correlações por IMC



Ao separar os dados por IMC, no público com IMC normal, as correlações entre estética e prazer (RHO = 0,61), saúde e estética (RHO = 0,58), e saúde e prazer (RHO = 0,54) são positivas e fortes.

No público com IMC sobrepeso/obeso, a correlação entre estética e prazer é positiva e muito forte ( $RHO = 0,82$ ). E as correlações entre social e competitividade ( $RHO = 0,63$ ), e estresse e prazer ( $RHO = 0,51$ ), são positivas e fortes.

No estudo, a correlação que se destacou em todas as comparações foi entre estética e prazer, sendo a correlação mais alta em todas as subdivisões. Isso demonstra que o prazer está fortemente correlacionado com a estética, e quanto maior a estética, maior é o prazer e vice-versa.

Corroborando com os achados, Amorim (2010) aponta em seu estudo que o prazer está diretamente associado ao resultado estético que esse treinamento proporciona ao indivíduo. Já no estudo de Andrade *et al.* (2013) mostrou que o prazer é o fator mais motivador para indivíduos que praticam treinamento de força, seguido por saúde e estética.

O estudo de Brito *et al.* (2021), destaca que os motivos para o início da prática são diversos dentre eles, saúde e qualidade de vida, condicionamento físico, por lazer ou estética, tendo como fatores principais o controle do peso corporal, satisfação pessoal, aumento da autoestima, melhora na socialização, redução de doenças cardiovasculares, estresse e depressão, porém na atualidade a maior procura para o início da prática é a melhora estética, como podemos destacar também nos achados do estudo, onde a estética se destacou como um fator de ingresso e permanência na prática.

Existe uma relação significativa entre imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão em praticantes de levantamento de peso, ressaltando a importância de abordar questões de imagem corporal para promover a motivação intrínseca para aumentar a adesão ao levantamento de peso (DOMINSKI *et al.*, 2019).

Segundo Dominski *et al.* (2019), a insatisfação corporal ligada ao excesso de peso, pode aumentar ou diminuir a motivação dos praticantes. Ela se torna um fator externo primordial ao início da prática, contudo a pessoa necessita modular sua motivação interna, para que se crie um hábito saudável, pois apesar de todo conhecimento sobre os benefícios da prática, as pessoas encontram bastante dificuldades em mudar o estilo de vida e aderir a prática de exercício físico.

A segunda correlação que mais se destacou foi saúde x estética o que corrobora com os estudos de Rodrigues e Santos (2016), que demonstrou que estética corporal e saúde estão envolvidos na motivação da prática da musculação desde a sua adesão e a continuidade com os treinamentos, estando ligada a importância e a preocupação cada vez maior da população com os cuidados ao corpo e a aparência. Assim como no estudo de Schutz (2019) que apontaram a preocupação dos indivíduos relacionadas a saúde e conseqüentemente a melhoria da qualidade de vida e bem-estar e em busca de alcançar ou manter um corpo atraente e aceito pela sociedade.

Diante desse cenário, novas pesquisas devem ser realizadas sobre a motivação dos frequentadores de academias de musculação. Essas pesquisas devem envolver um maior número de academias, com o objetivo de averiguar se os mesmos resultados são obtidos.

#### **4. CONCLUSÃO**

Através dos dados encontrados no trabalho, as dimensões Prazer, saúde e estética podem ser consideradas os motivos mais importantes para esta academia em particular.

Tais resultados são de grande relevância para os profissionais de educação física, demonstrando que a imagem corporal pode ser um dos motivos para a prática e permanência da musculação. Estes profissionais podem incorporar estratégias para promover a permanência na prática para obtenção dos benefícios gerais ocasionados pelo exercício físico.

## REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. Índice de massa corporal (massa corporal.estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. **Revista Saúde Pública**, n. 26, v. 6, 431-6, 1992.

AMORIM, D. P.. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Educação física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: ([Microsoft Word - Tcc 22.06.2010.doc \(ufrgs.br\)](#)) acessado em 01/11/2023.

ANDRADE, R. L.; FONSECA, F.; SCHÜTZ, G. R.; FREITAS, E. S.. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.18, n. 179, 2013.

ARSEGO, N. R.. **Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura**. Monografia (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, 2012.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva (IMPRAFE-54). **Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPAZZOLI, C. J.. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física do Esporte**, v. 22, n.1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L., BALBINOTTI, C. A. A., SALDANHA, R. P.. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 16, n.1, p. 99-106, 2011.

BARRETO, B. S. **Verificação da influência da motivação à prática de atividades físicas de idosos e a correlação com os indicadores antropométricos**. Monografia (Graduação em Bacharel em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

BRITO, G. C. *et al.*. Adesão à prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 1,p. 2, 2021.

CAMILO, B. F.. Sentar-se menos e mover-se mais: o papel da atividade física na prevenção da obesidade. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v.7, n. 3, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

DOMINSKI, F. H.; LIZ, C. M.; MATIAS, T. S.; CORREIA, C. K.; VIANA, M. S.; ARAB, C.; ANDRADE, A.. Imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 85, p. 954-962, 2019.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C.. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Universidade de São Francisco, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia – Psico - USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

GUTTIERRES, A. P. M.; MARINS, J. C. B.. Os efeitos do treinamento de força sobre os fatores de risco da síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 11, n. 1, p. 147-158, 2008.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; TOURO, F. C.. Tendências mundiais de atividade física insuficiente de 2001 a 2016: uma análise conjunta de 358 inquéritos de base populacional com 1·9 milhões de participantes. **The lancet saúde global**, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018. Disponível em: ([The Lancet Global Health, Online First](#)) acessado em 01/11/2023.

MARCELINO, N. C.. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MELO, C. C.; BOLETINI, T. L.; MARES, D. P.; NOCE, F.. Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: Estudo de caso. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 2, 2017.

NASCIMENTO, S. L.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; SILVA, J. L. P.. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira Ginecologia Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesity and overweight. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**, 2021. Disponível em: ([Obesity and overweight \(who.int\)](#)) acessado em 01/11/2023.

RODRIGUES, A. L. P.; SANTOS, R. V.. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.

RODRIGUES, G. O.. **Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura**. TCC (Graduação em bacharel em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Bauru, 2022. Disponível em: ([Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura \(unesp.br\)](#)) acessado em 01/11/2023

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D.. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SCHUTZ, J. C.. **Aspectos motivacionais para a prática de musculação em uma academia da Palhoça/SC**. TCC (Graduação em bacharel em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Pedra Branca, 2019.