

MOTIVOS PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA^I

Manoela Redivo Mendes^{II}

Carolina Barbosa Da Silva^{III}

Resumo: A rotina diária e as suas comodidades acabam levando ao sedentarismo, no entanto, as academias, 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. Portanto, o presente estudo tem por objetivo geral verificar os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias. E como objetivos específicos: conhecer os estudos realizados nos últimos 10 anos com este tema; verificar quais regiões brasileiras existem mais estudos sobre este assunto; constatar se há diferença do principal fator motivacional entre o sexo feminino e masculino. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura onde realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Capes, Scielo e Lilacs dos últimos dez anos. Após a análise dos dados, foi possível concluir que o principal motivo que leva as pessoas a praticar musculação nas academias é a saúde e que entre os estudos realizados nos últimos anos com este tema, foram encontrados 18 com relevância. Em relação as regiões brasileiras, a região Sul prevaleceu com mais estudos encontrados deste tema, seguido da região Nordeste e Sudeste. Quanto ao fator motivacional entre os sexos, parece apontar que o sexo feminino procura a musculação para a perda e manutenção de peso, enquanto o sexo masculino está relacionado ao condicionamento físico, hipertrofia e competição. É possível que este estudo venha contribuir com as estratégias de captação de alunos, pois sabendo a motivação que levam eles a praticar exercícios, pode-se elaborar estratégias para captar e fidelizar novos alunos, portanto sugere-se mais estudos com este tema e outros estudos sugerindo as estratégias que podem ser feitas em cima da motivação.

Palavras-chave: Motivação. Fidelização. Musculação.

1 INTRODUÇÃO

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. (JUNIOR & PLANCHE, 2016).

^I Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

^{II} Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: manoredivo@hotmail.com.

^{III} Mestre em Educação – Unisul. Carolina Barbosa Da Silva. Professora Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: carolinabarbosa176@gmail.com

Segundo Nahas (2013), os benefícios da prática de exercícios físicos tem motivado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, até mesmo para prevenir doenças cardiovasculares, auxiliar no controle de estresse e auxiliar na manutenção do peso ideal.

Uma modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que tem por finalidade o crescimento da massa muscular (hipertrofia), a melhora da performance esportiva e condição física. O ganho de massa muscular é um retorno fisiológico de uma relação com a predisposição genética e o treinamento realizado, considerando volume, intensidade, duração, intervalo, velocidade e frequência do exercício praticado. Sabendo da importância do exercício físico, a população está mais preocupada com a qualidade de vida e resultados a serem alcançados, o que também proporciona um aumento do público nas academias. (BATISTA & BARBOSA, 2006.)

Na atualidade, um assunto que tem despertado bastante a curiosidade dos pesquisadores 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).

Para Nakamura et al. (2005) 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), afirma que 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.

As pessoas buscam por locais propícios ao exercício físico, motivadas por diversos fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros, visto que, tendem a valorizar que sua aparência física e o exercício físico pode contribuir para que seu corpo e sua saúde se mantenham estáveis. (MALINSK E VOSER 2012; SILVA ET AL., 2016).

É importante compreender as razões que levam os indivíduos a praticarem musculação, pois desse modo as academias têm condições de se organizarem de

uma maneira que incentive mais pessoas para a prática e, investida na divulgação da academia através de estratégia de marketing que vá de encontro a motivação das mulheres.

Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo geral verificar os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias. E como objetivos específicos: conhecer os estudos realizados nos últimos dez anos com este tema; verificar quais regiões brasileiras existem mais estudos sobre este assunto; constatar se há diferença do principal fator motivacional entre o sexo feminino e masculino.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática de literatura e trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, orientada pela busca nas seguintes bases de dados: CAPES, SCIELO e LILACS, de 2010 a setembro de 2020.

Para a busca das informações, utilizou-se os seguintes descritores: Motivação E Musculação; Fator Motivacional E Musculação; Objetivo E Musculação; Motivação E Exercício Físico; Fator Motivacional E Exercício Físico; Objetivo E Exercício Físico; Motivação E Academia; Fator Motivacional E Academia; Objetivo E Academia; Motivação.

Para a seleção inicial dos artigos, foi analisado o título, o resumo e, quando necessário, o texto completo. Os critérios de inclusão adotados na seleção inicial foram:

- a) textos completos;
- b) artigos originais publicados de 2010 a 2020;
- c) escritos na língua portuguesa;
- d) conter no título, resumo e/ou objetivos as palavras relacionadas com o tema da pesquisa.

Após a análise inicial e seleção dos artigos, ocorreu a análise manual onde a seleção foi baseada na conformidade do tema desse estudo, tendo sido desconsiderados aqueles que, apesar de aparecerem no resultado da busca, não abordavam o assunto da motivação para a prática da musculação. Os critérios de exclusão foram:

- a) estudos que não disponibilizam os textos completos;
- b) estudos publicados em língua estrangeira;
- c) estudos que sejam inferiores ao ano de 2010;
- d) estudos que não abordam os fatores motivacionais na musculação;
- f) Monografias, Teses, Dissertações, Revisões Sistemáticas e artigos duplicados também foram excluídos.

Posteriormente, os artigos avaliados na primeira etapa e que se apresentavam na íntegra, foram lidos para que se coletassem as informações referentes à temática. Foram aplicados, então, os critérios de exclusão, no qual dos 5699 artigos encontrados, 18 foram selecionados para análise e discussão desse estudo, conforme mostra o quadro 1 abaixo.

Quadro 1: Resultado dos descritores de pesquisa por base de dados.

RESULTADO DOS DESCRITORES DE PESQUISA - CAPES		
DESCRITORES	RESULTADOS	SELECIONADOS
Motivação + musculação	93	6
Fator motivacional + musculação	10	0
Objetivo + musculação	659	0
Motivação + exercício físico	613	4
Fator motivacional + exercício físico	62	0
Objetivo + exercício físico	528	0
Motivação + academia	351	1
Fator motivacional + academia	34	0
Objetivo + academia	32	0
TOTAL =	2382	11
RESULTADO DOS DESCRITORES DE PESQUISA - SCIELO		
DESCRITORES	RESULTADOS	SELECIONADOS
Motivação + musculação	17	2
Fator motivacional + musculação	0	0
Objetivo + musculação	4	0
Motivação + exercício físico	35	2
Fator motivacional + exercício físico	2	0
Objetivo + exercício físico	461	0
Motivação + academia	461	0
Fator motivacional + academia	0	0
Objetivo + academia	190	0
TOTAL =	1170	4
RESULTADO DOS DESCRITORES DE PESQUISA - LILACS		

DESCRITORES	RESULTADOS	SELECIONADOS
Motivação + musculação	9	2
Fator motivacional + musculação	0	0
Objetivo + musculação	313	0
Motivação + exercício físico	99	0
Fator motivacional + exercício físico	1	0
Objetivo + exercício físico	1416	0
Motivação + academia	13	1
Fator motivacional + academia	0	0
Objetivo + academia	296	0
TOTAL =	2147	3

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

Por fim, para melhor análise dos dados, os artigos selecionados foram organizados através de planilha no programa Excel 2016 com a distinção de autores, ano de publicação, título, amostra e principais resultados.

A análise dos dados contidos nos artigos selecionados foi feita por similaridade de informações, resultando em quatro categorias de análise: 1) Perfil dos praticantes de musculação; 2) Fator motivacional dos praticantes de musculação; 3) Comparação da motivação entre homens e mulheres e 4) fidelização dos clientes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados parecem apontar que nos últimos dez anos, dos 1.105 artigos encontrados com estudos sobre musculação, apenas 18 tinham relevância com o tema motivação na prática da musculação. Entre os artigos encontrados é importante ressaltar que mesmo aqueles que não são de musculação como de Souza et al (2019), que realizou seu estudo com clientes de Personal Trainer, estão também ligados a musculação, pois este é um dos serviços ofertados por este profissional. Conforme mostra o quadro 2 abaixo.

Quadro 2: Levantamento Bibliográfico dos trabalhos selecionados por fonte encontrada.

LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO - CAPES		
Autor(es)	Título	Ano
SANTOS, Kellyane Marim dos; et al.	PERFIL SOCIOECONÔMICO, DIETAS ADOTADAS E MOTIVAÇÕES DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA EM ITAPECERICA DA	2017

	SERRA-SP	
FILHO, Aloísio Vieira da Silva; et al.	ASPECTOS MOTIVACIONAIS ENVOLVIDOS NA PRÁTICA REGULAR DE TREINAMENTO PERSONALIZADO EM ACADEMIAS DE FORTALEZA-CE	2019
RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; SANTOS Rodrigo do Vale dos.	ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO ENTRE JOVENS DE 18 A 25 ANOS DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA-CE	2016
JUSTINO, Carlos Manoel; LEITE, Marcos Antônio de Araújo.	PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: ANÁLISE DOS USUÁRIOS DAS ACADEMIAS DE JOÃO PESSOA NOS ANOS DE 2004 e 2015	2016
GUIMARÃES, Jéssica Melo.	PERFIL DE ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA DE ALUNOS DE PERSONAL TRAINER DA CIDADE DE CUIABÁ	2012
STONE, Rodrigo Fehlberg; et al.	FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE ACADEMIA: UM ESTUDO COM PESSOAS NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE	2018
LIZ, Carla Maria; et al.	OS MOTIVOS DA PRÁTICA DE TREINAMENTO DE FORÇA DIFEREM EM RELAÇÃO À IDADE DO PRATICANTE	2015
GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos.	MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UNIVERSITÁRIOS E FATORES ASSOCIADOS	2012
FERMINO, Rogério César; et al.	MOTIVOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA	2010
BRUGNARA, Tiago Patta; MELLO Júlio Brugnara.	PERFIL DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE IVORÁ-RS	2016
CASTRO, M.S; et al.	MOTIVOS DE PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES NOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS OFERECIDOS PELO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO - BRASIL	2010
LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO - SCIELO		

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; et al.	FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	2011
JÚNIOR, Euton Freitas De Castro; et al.	AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DE MEDICINA DE FORTALEZA-CE	2012
MATHIAS, Naegeli Gomes; et al.	MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA AO AR LIVRE DE PARANAGUÁ-PR	2019
LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro.	ANÁLISE QUALITATIVA DOS MOTIVOS DE ADESÃO E DESISTÊNCIA DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS	2016
LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO - LILACS		
SOUZA, Mateus T. Soares; et al.	PROCURA PELO TREINAMENTO PERSONALIZADO E FIDELIZAÇÃO: UM ESTUDO COM CLIENTES DE PERSONAL TRAINER NAS PROCURA PELO TREINAMENTO PERSONALIZADO E FIDELIZAÇÃO: UM ESTUDO COM CLIENTES DE PERSONAL TRAINER NAS ACADEMIAS DE DIVINÓPOLIS-MG	2019
APOLINÁRIO, Michael Ramos.	FATORES MOTIVACIONAIS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO EM SÃO JOSÉ DO RIO PARDO/SP	2019
HAMMERSHIMDT, Maria E. C. et al.	MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO DE ADERENTES DE ACADEMIAS	2017

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

Observando o quadro acima, é possível perceber que a base de dados CAPES foi a que mais apresentou artigos com esse tema com um total de 11 artigos encontrados, seguido do Scielo com quatro e Lilacs com três.

Todos os artigos falaram sobre os fatores motivacionais, porém, um artigo analisou também o perfil socioeconômico dos praticantes e quatro artigos verificaram os motivos que fazem com que os clientes permaneçam e fidelizem na prática da musculação.

E um outro dado que foi possível observar é sobre as regiões dos estudos, percebe-se que a região sul foi a que mais se destacou, pois obteve 50% dos artigos encontrados, sendo cinco do PR, dois do RS e dois de SC. Nordeste com 22,2%

sendo três do CE e um da PB. 16,6% do Sudeste sendo dois de SP e um de MG. E Centro-oeste 11,1% com apenas um no MT e um no DF.

Este resultado corrobora aos estudos de Sidone et al (2016) e Cavalcante (2011) onde realizaram uma pesquisa sobre as publicações científicas realizadas nas regiões brasileiras e resultou na concentração da produção de conhecimento nas regiões Sudeste e Sul, com destaque aos Estados que sediam universidades consolidadas no cenário acadêmico nacional.

3.1 PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Outro dado possível de ser analisado nos artigos, foi quanto ao perfil dos praticantes de musculação, cujas informações estão organizadas no quadro 3 abaixo.

Quadro 3: Perfil dos praticantes de musculação encontrado nos artigos dos últimos 10 anos de pesquisa.

PERFIL DOS PARTICIPANTES					
AUTOR/ ANO	IDADE	AMOSTRA	SEXO	ESTADO CIVIL	IMC
SANTOS et al 2017	18 - 30	60 indivíduos	65% homens	56,7% solteiros	média 25,6.
FILHO et al 2019	22 - 58	27	70,3% mulheres	NI	NI
RODRIGUES E SANTOS 2016	18 - 25	35	NI	NI	NI
JUSTINO E LEITE 2016	18 - 65	1000	56% do mulheres	NI	NI
GUIMARÃES 2012	20 - 50	20	60% mulheres	65% casados	NI
STONE et al 2018	40 - 80	86	51,1% mulheres	não informado	NI
LIZ 2015	18 - 76	328	54,3% mulheres	NI	NI
GUEDES E LEGNANI 2012	18- 35	2380	50,9% mulheres	NI	NI
FERMINO et al 2010	21 - 30	90	50% feminino e masculino	NI	NI
BRUGNARA E MELLO 2106	18 - 30	23	60,8% masculino	NI	NI
CASTRO et al 2010	15 - 89	12845	64,9% feminino	51% união estável	NI
LEGNANI et al 2011	20 - 30	63	54% masculino	NI	NI
JUNIOR et al 2012	17 - 33	840	51,3% feminino	NI	NI
MATHIAS 2019	18-60	64	56,2% masculino	54,6% solteiros	NI
LIZA 2016	23 - 55	13	53% masculino	maioria solteiros	NI
SOUZA et al 2019	18 - 50	30	56,6% feminino	NI	NI
APOLINARIO 2019	21 - 40	40	NI	NI	NI
HAMMERSHI MDT 2017	18 - 65	80	54% feminino	57,7% solteiros	NI

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020. Legenda: NI não informado.

É possível observar que dos artigos encontrados somente o artigo de Santos et al (2017) fez menção sobre o IMC, provavelmente é porque o objetivo deste estudo era identificar o perfil dos praticantes de musculação encontrando assim este valor. A média encontrada foi de 25,6, dentro desta média verificou-se que 52% encontravam-se eutróficos (peso adequado), 38% em sobrepeso, 8% obesidade classe I e apenas 2% obesidade classe II.

Uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m² e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m². Os indivíduos que possuem IMC entre 25 e 29,9 kg/m² são diagnosticados com sobrepeso. O público da presente pesquisa apresentou valores abaixo da média nacional, em 2014, 52,5% dos brasileiros estavam acima do peso e 17,9% obesos (Ministério da Saúde, 2015). Logo, pode-se inferir a importância da prática de atividade física para o controle de peso. No entanto, tratando-se de praticantes de musculação, o peso corporal pode aparecer aumentado devido à massa muscular e não necessariamente, ao tecido adiposo.

Quanto a idade dos artigos encontrados, oito relatam os fatores motivacionais apenas em adultos jovens (18 a 40 anos), e nove artigos pesquisaram além de adultos jovens, também os adultos mais velhos, com destaque para Castro et al (2010) que pesquisou até 89 anos considerados idosos. Apenas o artigo de Stone et al 2018 não pesquisou com adultos jovens, neste estudo relatou-se os fatores motivacionais somente na meia idade (40 a 60 anos). Onde ressalta que a busca por uma melhor qualidade de vida para ingressar na terceira idade de forma mais independente física e psicologicamente se torna essencial.

Em relação ao sexo, encontrou-se dez artigos com a maioria dos indivíduos o público feminino, enquanto apenas seis artigos obtiveram em sua maioria o sexo masculino. Dois artigos não citaram qual a prevalência dos sexos entre os indivíduos. Isto vem ao encontro dos dados obtidos no Ministério da Saúde, Brasil (2014), que aponta um maior número de mulheres que iniciaram a prática de exercícios físicos nos últimos anos no Brasil, sendo essa, uma possível justificativa para encontrar mais estudos com mulheres.

Tendo em vista que a prática de exercícios físicos é necessária para a manutenção da saúde da mulher, independente da sua idade, inclusive em sua gestação, na fase pós-parto e na menopausa visto que traz inúmeros benefícios como a regulação hormonal e a manutenção da massa óssea. (LEITÃO et al, 2000)

Sobre o estado civil, apenas seis artigos relataram qual o estado civil dos participantes sendo que quatro destes prevaleceram a população solteira, já em dois artigos foi maior a população casada. Sendo assim possivelmente destacou-se com mais artigos o público solteiro, em contrapartida com os dados do IBGE (2010) onde diz que a maior parte da população brasileira estão casados, cerca de 45,8% e 42,8% estão solteiros. Tendo em vista que apenas seis artigos citam o estado civil

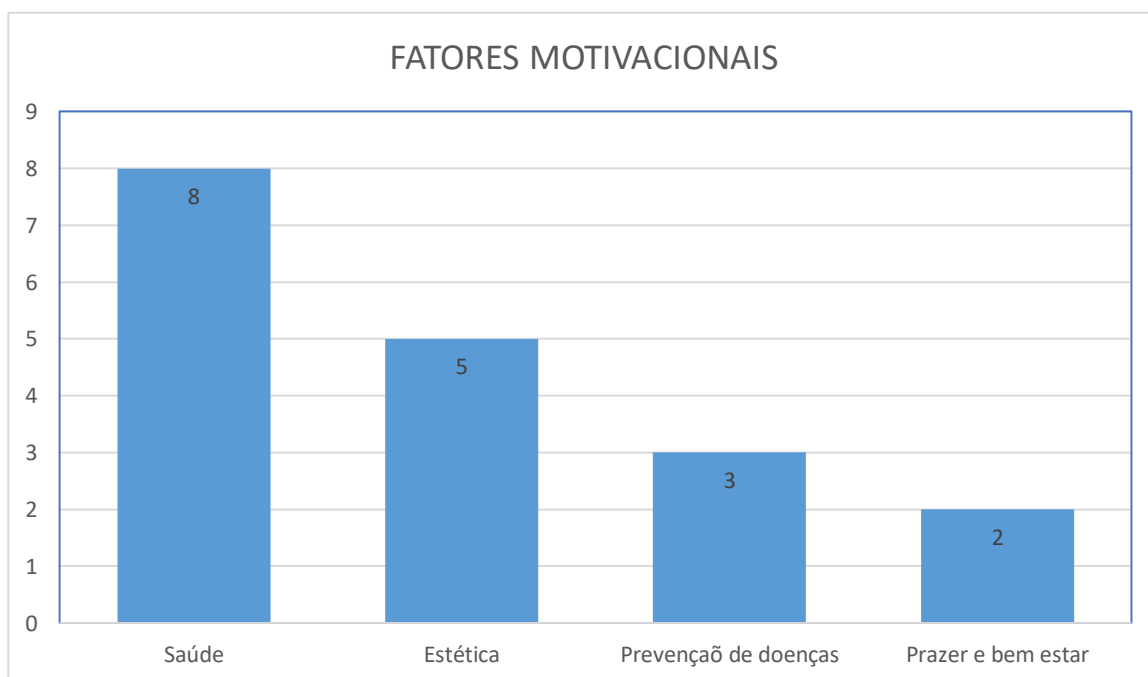
pode-se dizer que não se obteve um número significativo de artigos para afirmar que a maioria dos participantes são solteiros.

Para Castro et al (2010), a maior procura dos indivíduos com união estável por programas de exercícios físicos está relacionada ao fato de suas amostras serem constituídas na sua maioria por adultos jovens e meia idade, portanto, em idade de casar e constituir família.

3.2 FATOR MOTIVACIONAL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Outra informação encontrada é relacionada aos fatores que motivam a prática da musculação, onde os resultados podem ser vistos no gráfico 4 abaixo.

Gráfico 4: Artigos com os principais fatores que motivam a prática da musculação.



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020

Pode-se apontar que dos 18 artigos encontrados foram selecionados quatro fatores que mais motivam os praticantes, sendo que, oito selecionaram o fator saúde como aquele que mais motiva a prática de musculação. Já o fator estético como fator motivador para a prática de exercício físico, foi mencionado em cinco artigos seguido de três para a prevenção de doenças e dois como prazer e bem-estar.

Os resultados parecem apontar que o fator motivacional mais relevante para a prática do exercício físico é a saúde, como mostra os estudos de Santos et al (2017), Filho et al (2019), Stone et al (2018), Fermino et al (2010), Liz e Andrade (2016), Souza et al (2019), Apolinário (2019) e Hammershimdt (2017).

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 (2010), realizou uma revisão de literatura, encontrou 13 artigos, e dentre os motivos mencionados para a aderência, destacou-se a busca pela saúde como fator principal. Silva (2020) realizou uma revisão sistemática, encontrou apenas três artigos e os principais resultados mostraram que os fatores motivacionais estão relacionados principalmente aos desejos voltados à melhoria da saúde ou à melhoria da estética corporal como os possíveis resultados encontrados neste estudo.

Já nos estudos de Rodrigues e Santos (2016), Justino e Leite (2016), Guimarães (2012), Brugnara e Mello (2016) e Junior et al (2012) a estética foi considerada o principal motivo para a manutenção da prática da musculação. 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 (RODRIGUES E SANTOS, 2016).

Ainda 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.

Liz et al (2015), Guedes e Legnani (2012) e Legnani et al (2011) identificaram a prevenção de doenças como principal fator motivacional. 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)

Castro et al (2010) e Mathias (2019) encontraram prazer e bem-estar social como o principal motivo, uma possível resposta para este achado é que estes dois artigos foram realizados em programas de exercícios físicos oferecidos por Serviço Social.

Em Castro et al (2010), relata que o fato de os indivíduos relatarem positivamente o estado de se sentir bem e saudável, conjuntamente a outros aspectos como diversão, satisfação, qualidade das aulas e prevenção de enfermidades, parecem qualificar os motivos para a permanência nas práticas de exercícios físicos.

Quanto ao fator motivacional em relação a idade, os dados parecem confirmar que o fator saúde foi o mais citado por todas as idades, porém, com o avanço da idade o fator motivacional para prática relaciona-se mais com o prazer e bem-estar, e, para os adultos jovens prevalece na maior parte o fator estético. No estudo de Junior et al (2019), que realizou uma revisão de literatura, encontrou 13 artigos, resultando que a procura por exercício físico está relacionada a estética nos indivíduos com idades menores que 35 anos, nos indivíduos com idade superior a 35 anos de idade, o motivo da busca na maioria das vezes é a melhora da saúde. O que provavelmente pode estar relacionado com os resultados deste estudo.

Interessante ressaltar que há uma diferença nos instrumentos utilizados nos artigos encontrados, os questionários aplicados para verificar o fator motivacional em cada artigo podem ser diferentes, portanto os resultados podem não ser conclusivos.

3.3 COMPARAÇÃO DA MOTIVAÇÃO ENTRE HOMENS E MULHERES

Sobre a comparação entre a motivação que leva homens e mulheres a praticar algum exercício físico, dos artigos encontrados, apenas quatro relatavam

esse assunto, sendo Santos et al (2017) aquele que em seus achados aponta para a saúde e o emagrecimento como principais motivações para a adesão das mulheres. Já os indivíduos do sexo masculino pretendem cuidar da saúde e aumentar a massa muscular. Já nos estudos de Guedes e Legnani (2012), ao relacionar os motivos para a prática de exercício físico com o sexo dos universitários, constatou que as moças atribuíram grau de importância ao controle de peso corporal e à aparência física como motivações significativamente mais elevadas. Por outro lado, os rapazes valorizaram em maior grau os motivos relacionados à Condição Física e à Competição.

Outro resultado detectado, foi no estudo de Brugnara e Mello 2016, no qual a hipertrofia foi citada mais frequentemente por homens e a perda de peso por mulheres. E em Hammershimdt (2017), o principal é saúde para os dois sexos, porém o segundo fator determinante para o sexo feminino é o bem estar pessoal e para o sexo masculino é o condicionamento físico.

Pode-se notar que o sexo feminino procura a musculação para a perda e manutenção de peso, enquanto o sexo masculino está relacionado ao condicionamento físico, hipertrofia e competição. Evidências disponibilizadas na literatura confirmam a tendência do sexo feminino em se identificar mais intensamente com motivos estéticos para a prática de exercício físico, ao contrário do sexo masculino que tende a valorizar atributos relacionados ao desafio e à competência pessoal.

Esse resultado trata-se de um achado interessante, na medida em que sugere a ocorrência de similaridades no grau de importância apontado pelas moças e pelos rapazes nos atributos vinculados à motivação intrínseca, e a existência de diferenças significativas entre ambos os sexos nos atributos vinculados à motivação extrínseca. (GUEDES E LEGNANI 2012)

3.4 FIDELIZAÇÃO

Todos os artigos abordam o tema sobre a motivação para a prática da musculação e alguns falam também sobre os motivos para a permanência na prática, como exemplo: Fermino, et al (2010), que pesquisou sobre os motivos da prática a fim de criar estratégias de marketing para atrair novos clientes. Logo, Castro et al 2010 se preocupou com a permanência dos praticantes, tema

interessante, pois possuir estratégias para fidelizar os clientes que já estão matriculados, é tão importante quanto captar.

Conforme Mendes (2013) é mais difícil fidelizar os clientes do que buscar novos, para esse autor conquistar novos clientes custa entre cinco a sete vezes mais do que manter os já existentes. Então, o esforço para a fidelização do cliente é um investimento para garantir um retorno financeiro constante e uma redução nas despesas.

Em relação aos motivos que levam as pessoas a permanecer e fidelizar com a prática, apenas cinco artigos relatam esses motivos sendo, Filho et al 2019 onde menciona que o que mais motivou à permanência dos clientes no serviço foi à opção resultados que a musculação traz, com 44,9% das respostas. No estudo de Guimarães (2012) a opção resultados também foi a mais votada. Já nos resultados de Rodrigues e Santos (2016) pode-se perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão estético corporal como principal motivo para a continuidade. 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. Souza et al (2019) retrata que o profissional atencioso é o que mais demonstrou motivar a fidelização dos clientes. E em Castro et al 2010, os resultados revelaram que o bem-estar pessoal (91.9%) foi considerado o principal motivo para a manutenção da prática da musculação, entre todas as possibilidades existentes.

Souza et al 2019 expõe que muito se discute sobre os principais motivos para a fidelização de clientes de Personal Trainer, porém ainda são necessárias maiores investigações sobre o tema. Além disso, esses motivos podem variar de acordo com a população estudada.

4. CONCLUSÃO

Após a análise dos dados e verificação de todos os artigos estudados foi possível concluir que os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias são: em primeiro lugar saúde, segundo estética, terceira prevenção de doenças e por último o motivo prazer e bem-estar.

Outro assunto que foi possível concluir é que entre os estudos realizados nos últimos anos com este tema foram encontrados 18 com relevância divididos em três bases de dados onde a maior quantidade de estudos foi na plataforma CAPES.

Em relação as regiões brasileiras, a região Sul prevaleceu com mais estudos encontrados deste tema, seguido da região Nordeste e Sudeste.

Quanto a diferença do principal fator motivacional entre o sexo feminino e masculino parecem apontar que o sexo feminino procura a musculação para a perda e manutenção de peso, enquanto o sexo masculino está relacionado ao condicionamento físico, hipertrofia e competição.

É possível que este estudo venha contribuir com as estratégias de captação de alunos, pois sabendo a motivação que levam eles a praticar exercícios, pode-se elaborar estratégias para captar e fidelizar novos alunos, portanto sugere-se mais estudos com este tema e outros estudos sugerindo as estratégias que podem ser feitas em cima da motivação.

REFERÊNCIAS

AMORIM, D.P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 48 folhas. 2010. **Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física**. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.

APOLINÁRIO, Michael Ramos, et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** 2019;18(2):101-107, 2019.

BATISTA, Guilherme Jardim; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. **Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG**, v. 1, 2006.

BRASIL. **Portal Saúde**. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-atividades-fisicas>. Acesso em: 21 set 2020.

BRASIL. **Portal Saúde**. Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2015/05/brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-anos>. Acesso em: 01 out 2020.

BRUGNARA, Tiago Patta. MELLO, Júlio Brugnara. Perfil dos frequentadores de academia do município de Ivorá-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.10. n.60. p.559-564. Jul./Ago. 2016.

CASTRO, M.S, et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade FTCD/CIDESD** 2010, vol. 6, n. 4, pp. 23-33 ISSN 1646-107X, 2010.

CAVALCANTE, Luiz Ricardo. Desigualdades regionais em ciência, Tecnologia e inovação (ct&i) no brasil: uma Análise de sua evolução recente. Texto para Discussão. **IPEA**, Rio de Janeiro, 2011.

FERMINO, Rogério César. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 16, No 1 – Jan/Fev, 2010.

FILHO, Aloísio Vieira da Silva, et al. Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias De Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.13. n.86. Nov./Dez. p.971-981, 2019.

GUEDES, Dartagnan Pinto. LEGNANI Rosimeide Francisco Santos. LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.679-89, out./dez. 2012.

GUIMARÃES, Jéssica Melo. Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 33. p. 241-245. Maio/Jun, 2012.

HAMMERSCHIMDT, Maria E. C. et al. Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol.9| Nº. 1 | p. 2, 2017.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estatísticas do Registro civil**. Rio de Janeiro, v. 37, p.1- 178, 2010.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares, PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde**;8(1):28-32. 2016

JUNIOR, Euton Freitas De Castro, et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 955-967, out./dez. 2012.

JUNIOR, Dorival Laerte Perim et al. Motivos para adesão à prática de exercícios físicos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Vol. 24, Núm. 251, Abr, 2019.

JUSTINO, Carlos Manoel. FILHO LEITE, Marcos Antônio de Araújo. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.10. n.58. p.267-272. Mar./Abril, 2016.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 6, Nº 6 – Nov/Dez, 2000.

LIZ, Carla Maria de et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

LIZ, Carla Maria de et al. **Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante. Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 13, n. 1, p. 61-67, jan./jun. 2015.

LIZ, Carla Maria de. ANDRADE, Alexandre. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2016;**38(3)**:267---274, 2016.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos, et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 761-772, jul./Set. 2011.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.

MATHIAS, Naegeli Gomes. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2019;**41(2)**:222---228, 2019.

MENDES, Vanessa Célia Leal. Proposta de metodologia para a elaboração de um programa de fidelização de clientes. **School of Economics & Management**. Lisboa, p.56. 2013.

MOUTÃO, J., et al. Relação entre o gênero, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico. **Rev: UIIPS**. v. 2, p. 169-178, julho 2014.

NAHAS MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. **Londrina: Midiograf**; 2013.

NAKAMURA, C.C., FORTUNATO, J.C. ROSA, L.M.; MARÇAL, R, PEREIRA, T.A.A.; BARBOSA, D.F. Motivação no trabalho. Maringa Management: **Revista de Ciências Empresariais**, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula. SANTOS, Rodrigo do Vale dos. 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. Mar./Abril, 2016.

SANTOS, Kellyane Marim dos, et al. Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia em Itapeceira Da Serra-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 68. Suplementar 2. p.986-994. Jan./Dez, 2017.

SIDONE, Otávio José Guerci, et al. A ciência nas regiões brasileiras: evolução da produção e das redes de colaboração científica. **TransInformação**, Campinas, 28:15-31, jan. /abr., 2016.

SILVA, Agnes Navarro Cabral da et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 21, n. 4, out./dez. 2016.

SILVA, Marcos Petry da. Fatores motivacionais que levam à aderência e à desistência da Prática de exercícios físicos em academias: uma revisão Sistemática. **Riuni, Unisul**. 2020.

SOUZA, Mateus T. Soares, et al. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG. **R. bras. Ci. e Mov** 2019.

STONE, Rodrigo Fehlberg. 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**, São Paulo. v.12. n.78. p.819-823. Nov./Dez, 2018.