



FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ADULTOS E PESSOAS DE MEIA IDADE A PRATICAREM MUSCULAÇÃO COMO ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E PERMANECEREM ASSÍDUOS.

THÂMILA MOTTA CERON <sup>1</sup>

**Resumo:** O envelhecimento vem junto com inúmeros fatores e com ele a necessidade de uma atividade física. Para que se inicie uma atividade o principal fator é a motivação, nos diz que, “qualquer que seja a tarefa a ser realizada, a motivação é o elemento fundamental no processo finalizador ou no fracasso do alcance total do próprio objetivado” Donizete (2001). Sendo assim este é um estudo transversal com pesquisa descritiva e de abordagem quantitativa. O objetivo foi identificar os motivos que influenciam adultos e sujeitos de meia idade, a praticarem a musculação como programa de atividade física regular. O instrumento da pesquisa foi um questionário online elaborado pelo pesquisador e composto com questões objetivas sobre a motivação e a adesão ao programa. A população deste estudo foi composta por indivíduos de ambos os sexos com idade entre 21 e 60 anos, matriculados e participando regularmente da musculação, na academia Flexion, na cidade de Laguna, SC. Os principais resultados encontrados foram que os motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação foram, aumento de massa muscular, a estética, ficar em forma; integração social, liberar energia, redução de stress e ansiedade e se sentir bem.

**Palavras-chave:** Musculação, motivação e Aderência.

**Abstract:** Aging comes with numerous factors and with it the need for physical activity. In order to start an activity, the main factor is motivation, it tells us that, “whatever the task to be performed, motivation is the fundamental element in the finalizing process or in the failure of the total reach of the objective itself” Donizete (2001) . Therefore, this is a cross-sectional study with descriptive research and a quantitative approach. The objective was to identify the reasons that influence adults and middle-aged subjects to practice weight training as a regular physical activity program. The research instrument was an online questionnaire prepared by the researcher and composed of objective questions about motivation and adherence to the program. The population of this study was composed of individuals of both sexes, aged

between 21 and 60 years, enrolled and regularly participating in weight training, at the Flexion gym, in the city of Laguna, SC. The main results found were that the reasons that led the adults surveyed to practice weight training were: increase in muscle mass, aesthetics, staying in shape; social integration, releasing energy, reducing stress and anxiety and feeling good.

**Keywords:** Bodybuilding, motivation and adhesion.

## 1. INTRODUÇÃO

A idade adulta chega para todo ser humano, onde funções ao longo dos anos vão diminuindo suas capacidades e podem aparecer algumas enfermidades, além de problemas psicossociais. Como afirma o autor “O envelhecimento é um evento progressivo, dinâmico, caracterizado por alterações físico-funcionais, psicológicas, bioquímicas e sociais, que precipitam a instalação de enfermidades” (PAPALÉO NETTO, 2002). Principalmente dos 40 aos 60 anos de idade, com diminuição após os 70 anos de idade, diminuição da estatura corporal, pela perda de massa óssea, diminuição da potência aeróbica em torno de 1% por ano, mesmo em indivíduos ativos (ACSM, 2009). Sendo assim conforme o aumento da faixa etária se necessário uma atividade física para a manutenção.

“A prática de atividade física é um dos meios de amenizar os diversos impactos gerados neste momento da vida, proporcionando e melhorando a qualidade de vida desses indivíduos, com propostas diversas que visem o objetivo de cada idoso, além de vencer desafios motivados por si próprios...” ( SOUZA; MARQUES VIEIRA ; SANTOS; CRUZ; 2010)

Nos últimos anos, o cotidiano corrido tende a tornar a vida menos saudável, devido ao tempo de trabalho, afazeres domésticos, entre outras coisas e acabam não tendo tempo para praticarem exercícios físicos regulares. Fato esse que podemos afirmar que a qualidade começa a decair. Contudo, reparamos que um público específico, no caso os idosos, cada vez mais vem procurando pela prática de atividades físicas, sendo procuradas por diversos motivos. “O grande desafio da sociedade atual passa a ser, então, a adoção de condições de vida mais saudáveis para os idosos, reduzindo os estados de morbidade que minimizam os

transtornos sociais, emocionais, crônico degenerativos, tal como a incapacidade, invalidez, dependência de terceiros e morte prematura” (JACOB FILHO, 1998).

Donizete (2001), nos diz que, “qualquer que seja a tarefa a ser realizada, a motivação é o elemento fundamental no processo finalizador ou no fracasso do alcance total do próprio objetivado”. Muitas vezes ir até o local de prática do exercício e praticar não é a parte mais difícil. O estímulo de fazer uma coisa nova e ir atrás de objetivos é bastante satisfatório, porém, não é tão fácil conseguir manter a rotina da prática de atividade física, os fatores aos quais determinam se a rotina será seguida são governados por motivos fortes.

Alguns fatores que podem interferir na aderência da atividade física podem envolver o indivíduo, o meio ou a tarefa. Em relação ao fator motivacional **meio**, está relacionado a dificuldade de acesso aos ambientes apropriados para prática de atividade física; fator **tarefa**, o tipo de atividade física ou exercício físico e suas implicações motoras, físicas e sociais e por fim, o fator motivacional **pessoal**, diz respeito a motivação intrínseca ou extrínseca, gerada pelos amigos, colegas e familiares para a prática de atividade física.

“A motivação intrínseca está relacionada ao interesse da própria atividade, que tem um fim em si mesma e não como um meio para outras metas. Pode ser considerada como um sistema motivacional independente dos demais, que suporta um tipo concreto de antecipação de metas e um conjunto de crenças e atitudes.” Para Huertas (2001)

Por exemplo, temos o fator da motivação, o meio, residir longe de ambientes apropriados, e em relação ao exercício físico, e tarefa a musculação, suas dificuldades de coordenação motora, interação social e descontração, ou não se sente motivado por parentes, amigos, colegas e não há quem o acompanhe.

“A motivação extrínseca está relacionada às rotinas que vamos aprendendo ao longo de nossas vidas. Segundo Huertas (2001), quando a finalidade da ação, a meta, e o propósito têm haver com uma contingência externa, com uma promessa de um benefício tangível e exterior, se fala de motivação extrínseca. Pode-se dizer que a motivação extrínseca é aquela que vem de fora, e está associada à matéria, à remuneração, ao ter.

Apesar de a motivação funcionar como fator determinante de qualquer tipo de atividade física, como dito por Ryan e Deci (2000), é necessário decidir sobre qual modalidade praticar.

O Autor Marcellino, 2003 destaca que variam muito os motivos que levam as pessoas a frequentarem academias. Dentre eles pode se destacar a musculação que segundo Novaes (1999), nos grandes centros urbanos, pode-se destacar as academias de ginástica e musculação como escolha para alguns indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades praticarem seus exercícios físicos.

A musculação é uma das práticas que cada vez ganha mais adeptos pelo Brasil. Assim como destaca Aguiar (2007) a musculação é a principal modalidade de exercícios procurada nas academias. O autor Godoy (1994, p. 03) define a musculação, como um exercício físico a ser desenvolvido com exercícios analíticos, usando de resistências progressivas, fornecida através de recursos como: barras, halteres, anilhas, aglomerados, extensores, módulos, o próprio corpo e seus segmentos, peças lastradas, dentre outro. A musculação pode ser considerada como uma forma de promoção da saúde e qualidade de vida, como afirma Limoli, (2005). “A musculação ganhou um significado de saúde, podendo assim gerar fazer da via mais saudável, seja pelo fato de prevenir doenças ou de promover a reabilitação de lesões.”

Após o a escolha do método de treinamento conforme ocorre a adaptação as motivações podem se alterar.

“Se o indivíduo permanece engajado em algum programa por um tempo elevado, é possível que ocorram mudanças em relação ao tipo de motivação, podendo ser mais autodeterminado” (Murcia, Gimeno, & Coll, 2007, Wilson et al., 2003).

Sendo assim, na busca de compreender os motivos que levam adultos e idosos a escolherem a musculação como atividade física, esta pesquisa tem por objetivo identificar os motivos que influenciam os adultos e sujeitos de meia idade, a praticarem a musculação como programa de atividade física regular.

Diante desses fatores, atividade física, a musculação, a motivação e a aderência este estudo busca identificarmos quais os motivos que podem influenciar os adultos e pessoa de meia idade a praticarem a musculação como programa de atividade física regular.

## **2. MATERIAS E MÉTODOS**

Este é um estudo transversal com pesquisa descritiva e de abordagem quantitativa, O instrumento aplicado foi um questionário elaborado pelo pesquisador, e a seguir a análise dos dados foi registrada na planilha Microsoft Excel onde os dados e suas variáveis foram analisados.

### **2.1 População e amostra**

Esta pesquisa foi realizada com uma população de estudo constituída por 91 indivíduos de ambos os sexos, matriculados e estando participando ativamente da modalidade de musculação na Academia Flexion no município de Laguna SC. A amostra foi não probabilística e aleatória composta indivíduos com idade acima de 21 anos. Entre aderentes população (n=118) de musculação. Todos os 118 alunos aderentes foram convidados a participarem da pesquisa sendo o tamanho da amostra com 95% de grau de confiança e 5% de margem de erro população amostra (n=91) e 5 foram excluídos por não estarem entre a idade mínima da pesquisa, perfazendo um total de 91 clientes. A média de idade de 30,9 anos. Entre os participantes 76 compreendidos na fase adulta (20-39 anos) e 15 indivíduos na meia idade (40-64 anos).

### **2.2 Critérios de inclusão e exclusão**

Como critério de inclusão os indivíduos, deveriam possuir a idade de 21 anos ou mais, estarem matriculados e participando ativamente, sendo 70% de frequência nas aulas nos últimos 3 meses na modalidade de musculação na academia Flexion, do município de Laguna, SC, aceitado preencher o termo de consentimento livre e esclarecido para participar do questionário.

Foram excluídos os indivíduos que possuíam idade inferior a 21 anos e superior a 60 anos, não estavam matriculado e/ou não participavam ativamente da modalidade de musculação na academia supracitada e também não preencherem corretamente o instrumento de pesquisa e/ou não aceitaram preencher o termo de consentimento livre e esclarecido.

### **2.3 Instrumentos**

A coleta de dados foi realizada através de um questionário online elaborado pelos pesquisadores contendo perguntas abertas e fechadas de múltipla escolha. As perguntas abordavam sobre fatores motivacionais e fatores de permanência, incluindo a idade de cada participante. O questionário foi dividido em duas categorias: Motivação e permanência. Categoria de Motivação subdividida em 4 classes: condicionamento físico e/ou melhora da performance, estético, integração social e psicológico. O questionário foi aplicado através do aplicativo *Google Forms*, aos alunos da academia. O termo de consentimento livre e esclarecido foi incluso no começo do questionário e teve a opção de aceite ou não de participação e foi respondido individualmente.

### **3.4 Procedimentos**

A técnica de seleção dos participantes da pesquisa foi a amostragem não probabilística e a escolha da instituição foi através de suprir o requisitos de alunos de faixa etária entre 21 e 60 anos. O questionário respondido online através da plataforma *Google Forms*, com total discrição e sigilo sobre a identidade do participante.

### 3.5 Análise de dados

Para análise de dados da pesquisa foi utilizado uma estatística descritiva com valores de medida de tendência central e dispersão de variáveis quantitativas e frequências absolutas e relativas das variáveis qualitativas. Para analisar os dados foi utilizado o programa Microsoft Excel 2010.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa foi realizada com uma amostra de 91 indivíduos clientes da academia Flexion e os resultados obtidos através do questionário utilizado, assim como análises estatísticas descritivas para os fatores de motivação serão observadas nas tabelas 1, 2, 3, 4 e 5, relacionadas à adesão e permanência dos praticantes de musculação.

Tabela1.

Variável	n (91)	%
<b>Condicionamento físico e/ou melhora da performance</b>		
Melhorar minhas habilidades	18	19,8
Aprender novos exercícios	8	8,8
Aumentar massa muscular	59	64,8
Combater sedentarismo	24	26,4
Melhorar ou manter o estado de saúde	57	62,6
Aumentar disposição geral	44	48,4
Conhecer meu próprio corpo	10	11

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

No primeiro questionamento sobre a motivação relacionada a condicionamento físico e/ou melhora da performance a maior motivação apontada pelos participantes para a prática de atividade física em relação ao condicionamento físico e/ou melhora da performance foi “Aumentar massa muscular” 64,8% (N=59), seguida de “Melhorar ou manter o estado de

saúde” 62,4% (N=57), “Aumentar disposição geral” 48,4% (N=44), “Combater sedentarismo” 26,4% (N=24), Melhorar minhas habilidade 19,8% (N=18), Conhecer meu próprio corpo 11% (N=10), e “Aprender novos exercícios” 8,8% (N=8).

Um item observado nos resultados por SANTOS; KNIJNIK, 2006, foi o fator força/resistência, da dimensão motivos de condição física, (fortalecimento, robustez, aumento e melhora da resistência, desenvolvimento muscular).

Os dados parecem confirmar os resultados obtidos no estudo de SANTOS; KNIJNIK, 2006, como representado na tabela1.

Assim como Deschamps (2005), afirma que alguns fatores são: a socialização, realização pessoal, melhora na estética, condicionamento físico e qualidade de vida e prazer na atividade física, como também serão apresentados nas próximas tabelas. Afirmando também Gonçalves (2007), que de acordo com sua pesquisa, concluiu, que os motivos de adesão à atividades físicas entre pessoas de meia idade e terceira-idade não diferem muito, pois ambos tem como principais motivos de aderência a saúde do corpo e da mente, assim como o condicionamento físico.

Na tabela 2, observa-se a dimensão estética do grupo de adultos e pessoas de meia idade:

Tabela2.

Variável	n (91)	%
<b>Estética</b>		
Melhorar postura	33	36,3
Emagrecer	25	27,5
Ficar em forma	74	81,3

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Apresentou um dos fatores que pode ser significativo pois há uma grande incidência de respostas que é ficar em forma com 81,3% (n=74) de respostas, seguido por melhorar postura 36,3% (n=33) e em último emagrecer 27,5% (n=25).

Em um estudo realizado com homens e mulheres em Palhoça/SC, apresentou resultados semelhantes, sendo que o fator que mais as motiva é o prazer em estar realizando uma atividade física, a estética e também para diminuir os níveis de estresse (ANDRADE, 2012).

Já na cidade de São José do Rio Pardo, SP, os resultados mostraram-se sendo o principal fator motivacional, o condicionamento físico, seguido da estética corporal. (ZANETTI et al., 2007).

Como apresentado na tabela 2 ficar em forma é um item evidenciado, como apresenta o autor Garcia; Lemos(2003), a estética possui uma relação direta com o “pertencer” do indivíduo. No estudo realizado por Demico & Meyer (2006), sobre o valor da estética como motivação à prática de atividade física por adolescentes do sexo feminino, referem que a estética feminina funciona como relevante marca social na classificação e hierarquização dos estilos de vida, assim como de ascensão social (comportamento entre grupos) e afetiva (hierarquização dos relacionamentos afetivos-sociais), assim dito, esta dimensão motivacional passa a ser significativamente importante para as adolescentes em vias de entrarem na idade adulta, assim como os grupos apresentados na população deste estudo.

Talvez por isso, era atual viva batendo recordes na cirurgia de rejuvenescimento e no consumo de medicamentos para emagrecer. Tanto este fato é verdade que, investigações epidemiológicas vêm mostrando nos últimos anos um aumento considerável no número de pessoas acometidas por transtornos biomórficos em que a insatisfação corporal cresce assustadoramente (BALLONE, 2004).

A tabela 3 refere-se aos motivos que levaram a prática de musculação no aspecto Integração social. Foi realizada uma pergunta com quatro opções de respostas sobre os motivos que faziam com que estes indivíduos buscassem a musculação; os resultados estão apontados na tabela 3.

Tabela 3.

Variável	n (91)	%
<b>Integração social</b>		
Estar com meus amigos	45	49,5
Aumentar o status social	8	8,8
Aumentar contato social	25	27,5
Fazer novas amizades	53	58,2

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Nesse sentido, observa-se que em relação ao posicionamento dos indivíduos, que 58,2% (n=53) responderam que fazer novas amizades é o principal motivo para a prática de musculação; 49,5% (n=45) alegaram estar com amigos como segundo fator que faz com que a musculação seja escolhida para sua prática. Em seguida aparece “aumentar o contato social” com 27,5% (n=) da amostra e escolheram a musculação por motivos de “aumentar o status social” 8,8% (n=8).

De acordo com Giddens (2005, p 82, 83), a interação social é um “processo pelo qual agimos e reagimos em relação àqueles que estão ao nosso redor, (...) e que o estudo de formas aparentemente insignificantes de interação social é da maior importância na sociologia”.. Desse modo, traz o entendimento de que as nossas rotinas diárias dão estrutura e forma ao que fazemos, e que organizamos o dia a dia das nossas vidas baseadas nas repetições de padrões similares de comportamento.

Os motivos pelos quais os indivíduos procuram as academias vão muito além, pois a grande maioria não enxerga no ambiente social um ambiente abertamente competitivo, e mesmo que se sintam coagidos a competir com alguém, estas motivações têm a ver com respostas internalizadas da sua percepção aos indivíduos que constroem esta rede afetiva e social dentro da academia (AMORIM, 2010).

A tabela 4 está relacionada aspectos psicológicos em relação adesão a praticantes de musculação:

Tabela 4.

Variável	n (91)	%
<b>Psicológicos</b>		
Liberar energia, redução de stress e ansiedade	74	81,3
Bem – estar corporal	55	60,4
Bem estar psicológico	37	40,7
Desenvolver auto confiança	30	33
Sair da rotina	19	20,9

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Foram os fatores mais evidenciados nessa pesquisa, com percentuais de 81,3% (n=74) e respectivamente foram Liberar energia, redução de stress e ansiedade e Bem – estar corporal 60,4% (n=55), O Bem estar psicológico, foi o terceiro mais lembrado, com 40,7% (n=37), seguido de Desenvolver auto confiança 33% (n=30).

Santos; Knijnik, (2006), apresenta o segundo pilar da motivação para prática da musculação paixão pelo exercício, apresenta que melhor índice é revitalização (sentir-se bem, exercício físico revigorante, recarregar energias) e também outros fatores motivacionais como motivos psicológicos, que também se incluem no pilar paixão, que são prazer (gosto pela: sensação do exercício, satisfação na prática e fora dela, experiência da prática, sentir-se na melhor forma durante a prática) e por ultimo stress (para poder pensar, reduzir a tensão, gerir/controlar o stress).

Moutão (2003), revelou também como um dos mais importantes fatores o stress, e o fator peso assim como apresentado na tabela 4e 2.

Outros fatores motivacionais destacados por SANTOS; KNIJNIK, 2006 mostram-se em segundo plano assim como apresentadas em uma pesquisa sobre motivos de adesão a prática de atividades físicas, entre 30 homens e mulheres adultos, onde o lazer e a qualidade de vida não são os principais fatores que os levam a aderir à atividade física. O que não divergem do apresentado nesse estudo

A tabela 5 aponta os resultados referentes a permanência na prática da musculação:

Tabela5.

Variável	n (91)	%
<b>MOTIVO DE PERMANÊNCIA NA MUSCULAÇÃO</b>		
Porque gosto de fazer algo que tenho habilidades	15	16,5
Porque gosto de ser motivado	20	22
Porque gosto de fazer exercícios	55	60,4
Porque gosto dos técnicos e instrutores	15	16,5
Porque gosto do bem – estar corporal	48	52,7
Por prazer pela atividade física	49	53,8
Por indicações médicas	5	5,5
Porque essa atividade me deixa feliz	31	34,1
Porque me sinto bem	63	69,2
Porque acho estimulante	33	36,3
Porque é divertido	18	19,8
Porque acho interessante	21	23,1
Por se cada vez melhorar na musculação	18	19,8
Por ter mais energia	41	45,1
Porque gosto de desafios	16	17,6
Para melhorar as habilidades que já possui	15	16,5
Para adquirir novas habilidades	18	19,8
Para estar com os amigos	21	23,1
Porque fiz amigos	13	14,3

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Segundo os dados da tabela acima, foi analisado que a maioria 69,2% dos alunos decidiram continuar praticar musculação por se sentir bem, seguido por gostar de fazer exercícios com 60,4% e 53,8% por prazer pela atividade física

Com relação ao bem – estar corporal, 52,7 % relataram decidir continuar praticar musculação por esse motivo. Quando perguntado se foi por ter mais energia, 45,1% disseram que sim. E quanto achar estimulante, 36,3% dos alunos responderam que interfere na escolha

da academia de permanecer na modalidade. Com relação a atividade deixar feliz 34,1 % confirmam ser um dos motivos. Quando questionados se era “para estar com os amigos”, 23,1% disseram que sim. Com relação achar interessante 23,1 % dos praticantes relataram achar a musculação interessante.

Quando questionados sobre a motivação, 22% disseram que gostam de ser motivado. E 19,8 % para adquirir novas habilidades e porque acham divertido.

Quando perguntados sobre Gostar dos técnicos e instrutores e gostar de fazer algo que tem habilidades 16,5% relatam que é o motivo pelo qual permanecem.

Em relação fazer amigos, apenas 14,3 % relataram. E como último fator motivacional encontrou-se as indicações médicas, com apenas 5% dos alunos respondendo que interferem na escolha da academia e de permanecer na modalidade.

Segundo Bernardinho (2006) ,“a motivação baseia-se em dois pilares: o primeiro deles é a necessidade. Se você precisa, vai “correr atrás” e se dedicar. O segundo é a paixão. Se você gosta, ama o que faz, vai querer melhorar sempre”. Já outro autor, considerou em primeiro como já abordado, o fator saúde (PIERS, 2015). O que corresponde aos motivos de permanecer na musculação apresentados neste estudo. Essa satisfação da prática é de forma afetiva, considerado essencial para aderência ao exercício (KIMIECIK e BILSSMER, 1998).

Outra pesquisa aponta que os motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercício físico oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil, com 986 indivíduos de ambos os sexos, de idade entre 15-89 anos, é o fator condicionamento físico, elencado como sendo o terceiro fator mais relevante (CASTRO, 2010)

O prazer atua como um importante componente da motivação intrínseca do indivíduo, sendo ele importante para definir estes níveis de motivação para atividades físicas em geral (RYAN;DECI, 1985).

#### **4. CONCLUSÃO**

Com os resultados obtidos no presente estudo, concluiu-se que os motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação no âmbito condicionamento físico e/ou melhora da performance os mais relevantes foram: o aumento de massa muscular, seguido da melhoria ou manutenção do estado de saúde. Em relação a Estética, ficar em

forma foi o fator mais importante entre os entrevistados. A Integração social, ou fazer novas amizades foi fator relevante para a prática de musculação; já nos aspectos psicológicos, esta pesquisa apontou a liberação, a energia, redução de stress e ansiedade associadas ao Bem – estar corporal foram os fatos mais citados.

Com relação a ultima variável; motivos de permanência na musculação: segundo os dados obtidos nesta pesquisa, a maioria da população aponta que pratica musculação para se sentir bem, gostar de fazer exercícios e prazer pela atividade física.

Estes achados permitiram ampliar a compreensão acerca do universo da prática da musculação e remete a necessidade de cada vez mais buscar-se conhecimentos para promover o direcionamento e o incentivo, pois já é constatado na literatura o leque de benefícios que a mesma promove aos seus adeptos.

Sugere-se novos estudos em relação aos fatores motivacionais para a prática da musculação pois esta importante forma de atividade física possui muitos adeptos e tende a aumentar número de praticantes assíduo.

## REFERÊNCIAS

Aguiar FA. Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB). 2007. 174 f. Dissertação (Mestrado em Administração). Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.

ANDRADE, Rafael Luiz. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José, 2012. 50f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharel em Educação Física). Universidade do Sul de Santa Catarina, 2012.

ARAÚJO, Alessandra Santana ;| PIMENTA, Flavio Henrique Ramos; BARAÚNA, Mario Antonio ; JUNIOR, José Marques Novo ;SILVA, André Luis dos Santos;

Ballone, G. J. Depressão na infância. 2004.

BARROS, Gerleison Ribeiro; CASTELLANO, Simone Maria; SILVA, Sueyla Ferreira; PAULO , Thais Reis Silva De. MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO ENTRE ADULTOS JOVENS DE UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE PARINTINS/AM. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.5, n.1., p.66-75 – Jan/Mar, 2015 – ISSN 2238-2259

BEPPU ,Sílvio Roberto Gomes; BARROS, Ana Cristina da Silva; JUNIOR, Joaquim Martins.MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A ESCOLHER E A PERMANECER NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO.Anais Eletrônico VII Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar CESUMAR – Centro Universitário de Maringá Maringá – Paraná, 25 a 28 de Outubro de 2011.

BERNARDINHO. Transformando suor em ouro. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

CASTRO, M.S. et al. Motivos de Ingresso nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 87-102, abril/junho de 2009.

DAMICO, José Geraldo Soares; MEYER, Dagmar Estermann. O Corpo como marcador social: saúde, beleza e valorização de cuidados corporais de jovens mulheres. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 27, n. 3, p. 103-118, maio 2006.

DANTAS R, PAZ GA, STRAATMANN VS, LIMA VP. FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, 28(2): 251-256, abr./jun., 2015

DESCHAMPS, Silvia Regina; FILHO, Luiz Antônio Domingues. Motivos e Benefícios Psicológicos que Levam os Indivíduos dos Sexos Masculino e Feminino a Praticarem o Ciclismo Indoor. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 13(2): p.27 – 32. São Paulo, SP, 2005.

DONIZETE, Adilson da Costa. Fundamento e Aprimoramento Técnico: 2001. Enciclopédia Encarta, 2001.

Artigo como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em educação física e esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020. <sup>2</sup>Orientador: Prof. Roberto Gaspari Beck, Ms.

Herzberg, F. (1968). One more time: How do you motivate employees.

HUERTAS, J. A. Motivación: querer aprender. Buenos Aires: Aique, 2001.

GARCIA, R.P.; LEMOS, K.M. A estética como um valor na Educação Física. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.17, n.1, p.32-40, jan./jun., 2003

GIDDENS, A. Sociologia. Porto Alegre: Artmed, 2005 (pp.81-100).

GODOY, E. Musculação fitness. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

GONÇALVES, A., K; DUARTE, C, P; SANTOS, C. L. dos; Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade. Movimento. 2007.

GRASSO, Fernanda. FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM OS IDOSOS A REALIZAREM EXERCÍCIOS FÍSICOS. Brasília, 2015.

HERNANDEZ, Salma S. S.; COELHO , Flávia G. M. ; GOBBI, Sebastião, STELLA, Florindo. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. Rev Bras Fisioter. 2010;14(1):68-74.

Jacob-Filho, W. Promoção da Saúde do Idoso: um desafio interdisciplinar. In Jacob-Filho, W, (Ed.) Promoção da Saúde do Idoso. São Paulo: Editora Lemos, 1998.

JUSTINO, C.M; LEITE FILHO, M.A.A. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 a 2015. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo, v.10, n.58, p.267-272, 2016.

KIMIECIK, J.C. & BLISSMER, B. Applied exercise psychology: measurement issues. In: J.L. Duda (ed). Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement. Morgantown: Fitness Information Technology, 1998.

LIMA, Rodrigo da silva; ANÁLISE DE FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTES À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA. Universidade federal de santa catarina centro de desportos departamento de educação física. Florianópolis, 2012.

LIMOLI, Cássio Clemente. MUSCULAÇÃO COMO MANIFESTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E PRODUTO. TCC/UNICAMP L629m 2689 FEF/1122. Campinas, 2005.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological review, 50(4), 370.

MARCELLINO, N. C; Academias de Ginástica como Opção de Lazer. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília. V. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

Artigo como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em educação física e esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020. <sup>2</sup>Orientador: Prof. Roberto Gaspari Beck, Ms.

McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. CUP Archive.

MENEGUZZI, Renan Gabriell. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO , Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação.. *Estudos de Psicologia*, 17(2), maio-agosto/2012, 299-303

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO , Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 16 • N 1,P.18-24, 2011.

MOUTÃO,J., Alves, J., & Silva, C(2003). Motivos para a prática de exercício. In A. Seabra, D. Catela, F. Romer, Moutão, N Pimente, R. Santos- Rocha & S. Franco(Eds.). *Investigação em Exercício e Saúde (CDRom)* Rio Maior: ESDRM-IP

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.

NOVAES, J. S. Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint,1999.

Papaléo Netto, M. (2002). Estudo da velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In E. Freitas, L. Py, A. L. Neri, F. A. X. Cançado, M. L. Gorzoni & S. M. Rocha. *Tratado de geriatria e gerontologia* (pp.2-12). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

PEIXOTO,Douglas Henrique Chaves; CRUZ ,Rodrigo Wanderley de Sousa. MOTIVOS ESTIMULANTES À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE JOÃO PESSOA- PARAÍBA. *Revista Diálogos em Saúde* Volume 1 - Número 1 - jan/jun de 2018

PERES, André Luis Xavier; MARCINKOWSKI, Bruno Borrin; PEREIRA, Ricardo Reuter. A motivação dos alunos do ensino fundamental: séries finais (7ª e 8ª séries) para realizar as aulas de Educação Física.EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 174, Noviembre de 2012.

PIERS, L. S.; SOARES, M. J.; MACKORMACK, L. M. Is there evidence for a age-related in metabolic rate?. *Journal of Applied Physiology*. 85:2196-2204.

PINTO, Marcus Vinicius de Mello;RAMOS , Dalmácia Eller Fernande; COTTA, Daniella Oliveira; ANDRADE , Gláucio Duarte; PAULA, Alexandre Henriques De. Fatores

Artigo como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em educação física e esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020. <sup>2</sup>Orientador: Prof. Roberto Gaspari Beck, Ms.

motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - Nº 115 - Diciembre de 2007.

ROCHA, Cátia Regina Teles; PEITO, Soraya Saviotti; ZAZÁ, Daniela Coelho . Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 156 - Mayo de 2011.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SANTOS, Francielle Carvalho; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de; CORRÊIA, Alexandre Augusto Macêdo Corrêia; FERREIRA, Elizângela Fernandes. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: um estudo com praticantes de musculação. Revista Científica Fagoc Multidisciplinar - Volume III – 2018

Santos, S. C. & Knijnik, J. D. (2006). Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 5(1), 23-34.

SCHNEIDER, Alessandra Ritzel dos Santos Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e atenção à saúde do idoso. RBCEH, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 296-303, maio/ago. 2010

SILVA, H.S.; LIMA, A.M.M.; GALHARDONI, R. Successful aging and health vulnerability: approaches and perspectives. Interface - Comunic., Saude, Educ.

SOUZA; MARQUES VIEIRA ; SANTOS; CRUZ; 2010. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 148, Septiembre de 2010.

ZANETTI et al. Motivação na Academia de Ginástica: Uma Proposta de Trabalho. Coleção Pesquisa em Educação Física. v. 5, n. 1, p. 371-376, 2007.



## ANEXO

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA DISCIPLINA DE PROJETO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA TEMA: FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ADULTOS A PRATICAREM MUSCULAÇÃO COMO ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E PERMANECEREM ASSÍDUOS.

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre Fatores motivacionais de procura e Permanência na prática da musculação, estas informações irão nos mostrar a os motivos

pelos quais procuram a musculação e porque permanecem na prática, por favor, lerem com atenção e responder escolhendo uma ou mais opção das questões.

IDADE?

O QUE MOTIVOU A PROCURAR A MUSCULAÇÃO?

1- Condicionamento físico e/ou melhora da performance?

- ( ) Melhorar minhas habilidade
- ( ) Aprender novas exercício
- ( ) Aumentar massa muscular
- ( ) Combater sedentarismos
- ( ) Melhorar ou manter o estado de saúde
- ( ) Aumentar disposição geral
- ( ) Conhecer meu próprio corpo

2- Estética ?

- ( ) Melhorar postura
- ( ) Emagrecer
- ( ) Ficar em forma

3- Integração social?

- ( ) Estar com meus amigos
- ( ) Aumentar o status social
- ( ) Aumentar contato social
- ( ) Fazer novas amizades

## 4- Psicológicos?

- ( ) Liberar energia, redução de stress e ansiedade
- ( ) Bem – estar corporal
- ( ) Bem estar psicológico
- ( ) Desenvolver auto confiança
- ( ) Sair da rotina

Se tiver outro motivos : escrever.

## PORQUE DECIDIU PERMANECER MUSCULAÇÃO?

1. Porque gosto de fazer algo que tenho habilidades ( )
2. Porque gosto de ser motivado ( )
3. Porque gosto de fazer exercícios ( )
4. Porque gosto dos técnicos e instrutores ( )
5. Porque gosto do bem – estar corporal( )
6. Por prazer pela atividade física ( )
7. Por Indicações medicas ( )
8. Porque essa atividade me deixa feliz ( )
9. Porque me sinto bem ( )
10. Porque acho estimulante ( )
11. Porque é divertido ( )
12. Porque acho interessante ( )
13. Por se cada vez melhorar na musculação ( )
14. Por ter mais energia ( )
15. Porque gosto de desafios ( )
16. Para melhorar as habilidades que já possuo ( )
17. Para adquirir novas habilidades ( )
18. Para estar com os amigos ( )
19. Porque fiz amigos ( )