

# FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À ADERÊNCIA E À DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Marcos Petry da Silva, 2020

**Resumo:** A população mundial vem apresentado aumento no número de pessoas obesas e levando como hábito o comportamento sedentário, sendo as academias de musculação e ginástica um grande meio responsável pelo combate a esta crescente. Deste modo, estudos demonstram que a adesão ao exercício físico em academias é ocasionada pelo desejo do cliente em busca de saúde ou a melhora do padrão estético, tendo em vista que grande parte dessas pessoas que realizam a adesão ao exercício físico também acabam desistindo meses depois do início da prática. Este estudo tem como objetivo revisar sistematicamente a produção científica relacionada aos fatores motivacionais que levam as pessoas a aderirem e desistirem da prática de exercícios físicos em academias. Realizou-se uma consulta de artigos científicos selecionados através de busca nos bancos de dados do SCIELO, LILACS e CAPES e foram encontrados sessenta artigos. Após análise à margem dos critérios de inclusão e exclusão, e após a leitura na íntegra, três artigos foram selecionados e incluídos. Os principais resultados mostraram que os fatores motivacionais que levam à aderência e/ou à desistência da prática de exercícios físicos em academias estão relacionados principalmente aos desejos voltados à melhoria da saúde ou à melhoria da estética corporal. No entanto, para uma maior obtenção de resultados, é válido considerar que a busca em periódicos e artigos na língua inglesa pode ampliar o arcabouço técnico-científico.

**Palavras-chave:** Motivação. Aderência. Desistência. Exercício Físico. Academia.

## 1 INTRODUÇÃO

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos (Bossi, 2008). Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico, quanto psicológico. Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo justamente estas, as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se bem. As academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral (SABA, 2001).

Desta forma, a prática de exercícios físicos em academias tem adquirido cada vez mais adeptos, porém a alta rotatividade de clientes é algo que vem preocupando profissionais e empreendedores da área. Por isso, a intenção da presente pesquisa foi identificar os fatores motivacionais que levam as pessoas à aderência ou à desistência da prática de exercícios físicos nesses locais.

As pessoas frequentemente citam as restrições de tempo para não se exercitarem, mas ao que parece, tais restrições são mais fruto de percepções do que de fato reais e normalmente revelam as prioridades de uma pessoa (WEINBERG e GOULD, 2001). Estudos americanos destacam que a desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação (CANTWEL, 1998; DISHMAN, 1994).

A aderência, por sua vez, é compreendida como sendo “a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos de tempo, como parte da rotina dos indivíduos” (SABA, 2001, p.39), sendo esta de fundamental importância para que os resultados desejados se concretizem. Este autor cita que o indivíduo precisa realizar a atividade algumas vezes na semana, pois se não for atingido um mínimo de frequência, a condição do praticante sazonal se assemelha à condição corporal do sedentário.

Partindo deste contexto, surge uma dúvida em relação aos clientes que fazem a adesão à prática de exercícios físicos: quais são os fatores motivacionais que levam à aderência e à desistência da prática de exercícios físicos em academias?

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática de literatura e trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, com utilização de maneira exclusiva de bancos de dados públicos, dispensando assim a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos.

A revisão sistemática é uma forma de pesquisa que apresenta uma metodologia muito exigente, planejada, explícita e sistematizada que serve para buscar, identificar, selecionar e analisar estudos sobre determinado tema em questão, geralmente, provindo de uma pergunta bastante pontual (FLICK, 2009).

Essas revisões denominadas de sistemáticas são consideradas estudos observacionais retrospectivos ou estudos experimentais de recuperação e análise crítica da literatura e têm como objetivo levantar, reunir, avaliar criticamente a metodologia da pesquisa e sintetizar os resultados de diversos estudos primários, além de respeitar critérios de inclusão e de exclusão, conforme a análise dos conteúdos da literatura selecionada, realizando as devidas comparações entre objetivos de estudos, métodos e resultados apresentados. Ao término, deve-se concluir sobre o que a literatura informa em relação à pergunta elaborada do estudo apontando, ainda problemas e questões que necessitam de novos estudos, sendo assim considerada a evidência científica de maior grandeza e mais indicada na tomada de decisão na prática clínica ou na gestão pública (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

### **2.2 INSTRUMENTO DE PESQUISA**

Para o estudo de revisão sistemática foi utilizada a ficha catalográfica de pesquisa de Saur-Amaral (2011). Esta ficha busca identificar as fontes de informação relevantes (de natureza qualitativa ou quantitativa), selecionando estudos ou relatórios que devem ser incluídos obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão; avaliar a qualidade de cada estudo; sintetizar os resultados e apresentar um balanço imparcial dos mesmos.

Este instrumento proposto por Saur-Amaral (2011) também promove o auxílio para que o pesquisador defina os critérios de avaliação, na inclusão ou exclusão de certas fontes de informação, permitindo uma filtragem de acordo com o que se pretende, além de permitir registrar os passos realizados e as decisões tomadas pelo caminho da realização da pesquisa.

Os estudos foram buscados nas bases de indexação LILACS (*Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*), Biblioteca Digital SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e a base de dados CAPES.

Para a busca das informações, utilizou-se as seguintes equações de pesquisa: Motivação, Aderência E Desistência de Exercício Físico em Academia; Motivação E Aderência de Exercício Físico em Academia; Motivação E Desistência de Exercício Físico em Academia; Aderência E Desistência de Exercício Físico em Academia.

Os critérios de elegibilidade contaram apenas com pesquisa encontradas nas bases de indexação com disponibilidade de acesso do texto na íntegra. No entanto, na seleção inicial, foi analisado o título, o resumo e o texto completo, quando necessário. Os critérios de inclusão adotados na seleção inicial (seleção realizada nas bases de indexação) foram:

- a) textos completos;
- b) artigos originais publicados de 2000 a 2020;
- c) escritos na língua portuguesa;
- d) deve conter aderência, desistência, exercício físico e academias no título, resumo ou assunto do artigo publicado.

Já a seleção manual (seleção realizada pelos pesquisadores dos estudos e do consenso) após a análise inicial foi:

- a) artigos originais publicados em periódicos;
- b) estudos relacionados a aderência e desistência de exercícios físicos em academias;

Os critérios de exclusão elencados para esta revisão também passaram pela revisão inicial e manual e foram:

- a) estudos que não disponibilizam os textos completos;
- b) estudos que a população estudada é de origem animal que não seja o ser humano;

- c) estudos publicados em língua estrangeira;
- d) estudos que sejam inferiores ao ano de 2000;
- e) estudos que não abordam os fatores motivacionais de aderência e desistência em academias.
- f) Monografias, Teses, Dissertações, Revisões Sistemáticas e artigos duplicados também foram excluídos.

Para alcançar qualidade e validade metodológica, a coleta de dados foi realizada por dois investigadores. No que se refere à seleção inicial, caso os investigadores achassem diferenças em relação ao número de estudo foi realizada uma nova busca alinhando-se com os critérios de inclusão e exclusão. A respeito da seleção manual, esta foi realizada a partir da avaliação dos resumos e posteriormente dos textos completos.

### 2.3 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

O procedimento de coleta de dados envolveu uma etapa de avaliação inicial para análise dos dados e critérios de inclusão e exclusão, sendo que, para essa etapa, os artigos foram analisados de acordo com título, resumo e assunto. Posteriormente, os artigos avaliados na primeira etapa e que se apresentavam na íntegra, foram lidos para que se coletassem as informações referentes à temática.

O processo de busca nas bases de dados eletrônicas e nas bibliotecas virtuais, seleção dos estudos, leitura dos artigos e compilação das informações foram realizados pelo pesquisador principal e um segundo pesquisador replicou esse processo de busca e seleção dos artigos de forma cega e independente.

Mediante a seleção dos estudos, a partir das equações de pesquisa nas bases de dados, foi realizado o *print screen* para cada equação em cada base (para cada critério de inclusão), sendo as informações armazenadas em um documento do *Word for MacOS*.

Após a primeira busca os critérios foram aplicados, utilizando os filtros de pesquisa e então realizando novamente um *print screen* para cada equação em cada base com os devidos filtros. A partir dos resultados efetuou-se a listagem dos textos pré-selecionados em um quadro no *Word for MacOS* com a distinção de autores, ano

de publicação, título e resumo do estudo. Foram aplicados, então, os critérios de exclusão, mediados pelos pesquisadores e o consenso, restando somente aqueles que foram elencados para a análise. Os quadros serviram para a sistematização e categorização dos dados obtidos na pesquisa.

## 2.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados na pesquisa foram analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo, método aceito na investigação textual. Neste tipo de análise os pesquisadores podem estabelecer as categorias a priori e/ou a posteriori e no presente estudo elencou as categorias a priori para estudos que verificaram os fatores motivacionais da aderência e desistência de exercício físico em academias, e a posteriori, com o intuito de conduzir uma pesquisa exploratória em que após a coleta, novas categorias pudessem ser definidas e discutidas, de acordo com a caracterização dos estudos encontrados. Essas análises possibilitaram enriquecer o estudo, permitindo que de maneira mais completa os dados pudessem ser apresentados e discutidos ao longo do trabalho.

Por fim, os estudos selecionados foram catalogados considerando-se título do estudo, autores, ano de publicação, periódicos, tipo de estudo, amostra, objetivo, instrumentos e principais resultados, conforme quadro a seguir:

Título	Autor	Ano de Publicação	Periódico	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivo	Instrumento	RESULTADOS
ESTUDO 1								
ESTUDO 2								

Fonte: Autoria Própria (2020)

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sessenta artigos foram lidos e fizeram parte da análise. Inicialmente, 36 destes atenderam aos critérios de seleção sistematizados em cada base de dados (Tabela 1), quais sejam: LILACS, CAPES e SCIELO. O processo de busca inicial foi feito a partir da aplicação das equações com os descritores nas bases de produção científica sem a utilização de algum critério de inclusão ou exclusão. A partir deste processo, deu-se início à aplicação de filtros disponibilizados nos sites de pesquisa, caracterizando a pesquisa automática.

**Tabela 1:** resultados da busca inicial e a seleção automática conforme as bases de dados.

BASE	BUSCA INICIAL	SELEÇÃO AUTOMÁTICA
SCIELO	0	0
CAPEL	55	36
LILACS	5	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>36</b>

Fonte: Autoria Própria (2020)

Para a efetivação da busca em cada base foram inseridos, de forma combinada com o operador booleano *E* nos seguintes descritores: motivação, aderência E desistência de exercício físico em academia; motivação E aderência de exercício físico em academia; motivação E desistência de exercício físico em academia; aderência E desistência de exercício físico em academia.

Considerando as bases de dados e os descritores, foram encontrados 58 estudos inicialmente. A Tabela 2 apresenta os resultados de cada equação:

**Tabela 2:** resultados da busca inicial e seleção automática conforme as equações.

<b>EQUAÇÃO</b>	<b>BUSCA INICIAL</b>	<b>SELEÇÃO AUTOMÁTICA</b>
1ª Motivação, Aderência E Desistência de Exercícios Físicos em Academias	8	5
2ª Motivação E Aderência de Exercícios Físicos em Academias	26	15
3ª Motivação E Desistência de Exercícios Físicos em Academias	15	8
4ª Aderência E Desistência de Exercícios Físicos em Academia	11	8
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>36</b>

Fonte: Autoria Própria (2020)

Ao observar os resultados, no intuito de elencar as equações em cada base, a Tabela 3 apresenta a quantidade de estudos considerando cada equação. Desta forma, é relevante destacar que a base CAPES foi aquela que obteve o maior número de estudos (55) e a equação motivação E aderência de exercício Físico em academia a equação com maior número de resultados.

**Tabela 3:** resultados da busca inicial e automática conforme as bases de dados, comparando com as equações.

<b>Base Equação</b>	<b>CAPES</b>		<b>LILACS</b>		<b>SCIELO</b>	
	Busca inicial	Seleção automática	Busca inicial	Seleção automática	Busca inicial	Seleção automática
Motivação, Aderência E Desistência de Exercícios Físicos em Academias	7	5	1	0	0	0
Motivação E Aderência de Exercícios Físicos em Academias	25	15	1	0	0	0
Motivação E Desistência de Exercícios Físicos em Academias	13	8	2	0	0	0
Aderência E Desistência de Exercícios Físicos em Academias	10	8	1	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Fonte: Autoria Própria (2020)

Considerando a finalização da seleção automática, com os resultados obtidos iniciou-se a seleção manual, que possibilitou a análise dos estudos pré-selecionados, bem como as investigações que atendiam ao objetivo desta revisão. Após essa etapa, restaram 3 produções científicas (Tabela 4). As bases de dados LILACS e SCIELO

não apresentaram produções científicas que atendessem aos objetivos da pesquisa, já a base de dados CAPES apresentou três produções científicas.

É perceptível que o número de estudos encontrados ao final do processo sistemático de busca e revisão de artigos científicos se resumiu a 3 textos completos incluídos como resultado desse estudo.

**Tabela 4:** Quantidade de estudos selecionados após realizada a seleção manual.

BASE	BUSCA INICIAL	REFINAMENTO		
		SELEÇÃO AUTOMÁTICA	SELEÇÃO MANUAL	
			RESUMO	TEXTO COMPLETO
SCIELO	0	0	0	0
CAPES	55	36	36	3
LILACS	5	0	0	0
<b>TOTAL</b>	60	36	36	3

Fonte: Autoria Própria (2020)

Os artigos analisados nesse estudo foram sistematizados a partir de informações como: título, autores, ano de publicação do estudo, base de dados, tipo de estudo, amostra, objetivo, instrumentos e principais resultados, conforme quadro abaixo:

Quadro 1 – Estudos selecionados após seleção manual.

TÍTULO	AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO	BASE DE DADOS	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade	<b>STONE, RODRIGO FEHLBERG<sup>[1]</sup>; VOSER, ROGÉRIO DA CUNHA; MORAES, JOSÉ CÍCERO; CARDOSO, MARCELO FRANCISCO DA SILVA<sup>1</sup>; HERNÁNDEZ, JOSÉ AUGUSTO EVANGELHO; DUARTE JUNIOR, MIGUEL ANGELO</b>	2016	CAPES	estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório.	Participaram 86 indivíduos de ambos os sexos (44 mulheres e 42 homens), com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias na cidade de Porto Alegre e que aceitaram a participar voluntariamente da pesquisa.	Verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas desta faixa etária, possibilitando que os professores utilizem estas informações para nortear a sua prática pedagógica durante este processo de ingresso e manutenção na prática da atividade física.	Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2012) para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, onde o aluno poderá citar alguma nova variável. O grau de importância está apresentado em Escala Likert 5 pontos, 1 NI = Nada Importante, 2 PI = Pouco Importante, 3 I = Importante, 4 MI = Muito Importante e 5 EI = Extremamente Importante	Com base no estudo realizado, conclui-se que os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos e apenas o fator integração social obteve uma diferença grande favorável às mulheres.

Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE	AL DE PAULA RODRIGUES; RV DOS SANTOS	2016	CAPES	Estudo quantitativo, de natureza descritivo-exploratório	A amostra do estudo foi composta por escolhidos 35 indivíduos escolhidos de forma aleatória, de ambos os sexos com faixas etárias entre 18 e 25 anos, praticantes de musculação há pelo menos três meses	analisar os fatores motivacionais que levam jovens entre 18 a 25 anos de idade à prática de musculação em Fortaleza.	Foi aplicado um questionário misto com duas perguntas abertas e seis perguntas fechadas, tratando a respeito de características gerais dos entrevistados e sobre os principais aspectos motivacionais para a prática de musculação nesse público específico nas academias de Fortaleza.	Os resultados encontrados no estudo permitem concluir que os principais aspectos envolvidos na motivação da prática da musculação, desde a procura inicial até o processo de adesão e continuidade dos treinamentos, envolvem, sobretudo, questões ligadas à estética corporal e a saúde.
Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de fortaleza-ce	AL DE PAULA RODRIGUES; DC BRANDÃO. <b>1.1.1</b>	2016	CAPES	Pesquisa direta, de caráter descritivo, realizada de maneira transversal e com uma abordagem predominante quantitativa.	Mulheres entre 18 e 30 anos que treinam com personal trainer no município de Fortaleza-CE. A população do estudo engloba as alunas citadas que realizavam seus treinos na academia CB Fitness. Destas foram selecionadas para compor amostra do estudo N=27 alunas selecionadas de acordo com os critérios de inclusão e exclusão	Verificar os fatores motivacionais que levam jovens adultas a procurar e aderir ao treinamento físico com personal trainer em uma academia de Fortaleza-CE.	A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário misto com seis perguntas fechadas e quatro perguntas abertas tratando a respeito das características gerais dos entrevistados e sobre os principais aspectos motivacionais para a procura e adesão ao treinamento personalizado.	Conclui-se que os principais fatores que levam jovens adultas a procurarem e aderirem ao treinamento personalizado são a busca por uma maior atenção na realização dos exercícios durante os seus treinos, assim como obter resultados satisfatórios de acordo com os seus objetivos.

Fonte: Autoria Própria (2020)

Desta forma, foram incluídos três estudos científicos que foram lidos e analisados conforme o Quadro 1, tendo todas as pesquisas correspondentes da base de dados CAPES, com o ano de 2016 sendo a publicação de todas as pesquisas.

Levando em consideração a primeira pesquisa do Quadro 1, Stone e colaboradores (2016) trazem um estudo descritivo exploratório sobre os fatores motivacionais que influenciam as pessoas a praticarem atividades de academia na vida adulta intermediária e terceira idade. Os resultados referentes ao fator saúde, foram os que obtiveram as maiores médias em ambos os sexos, corroborando com outros tantos estudos na área da psicologia esportiva.

Os estudiosos Papalia e Olds (2000) explicam que, por iniciar um processo de declínio das capacidades físicas na faixa etária acima dos 40 anos, a ordenação das dimensões motivacionais pode ser interpretada pelo viés da teoria do desenvolvimento vital humano. A chamada “crise de meia-idade” começa a interferir nessas pessoas e a busca por uma melhor qualidade de vida para ingressar na terceira idade de forma mais independente física e psicologicamente se torna essencial. É nesta faixa etária que os exercícios promovem a melhora das capacidades físicas (com média superior em relação aos outros grupos de idade, na dimensão Saúde) e neurológicas em declínio (Balbinotti e Capozzoli, 2008).

A pesquisa de Rocha, Peito e Zazá (2011) verificou também o fator saúde como principal, associando esse resultado à faixa etária presente no seu estudo, que contava, em sua grande maioria, com mulheres acima dos 40 anos.

Já refletindo sobre a última questão do instrumento, onde os participantes poderiam incluir outro fator de motivação, verificou-se que 9 alunos elencaram mais motivos. São eles: exigência da profissão (militar); qualidade de vida; melhora da autoestima; costume de frequentar a academia (sentir falta quando não vai); diminuição ou cessar o tratamento de insulina; prazer; melhorar as dores articulares; pela dança e pelos professores.

Segundo a pesquisa de Paula (2016), classificada como a segunda pesquisa do Quadro 1, os fatores motivacionais que levaram jovens entre 18 a 25 anos de idade à prática de musculação foram os motivos relacionados à melhora na estética corporal, sendo indicada pela maioria dos entrevistados, seguido das questões relacionadas à saúde. Foram ainda assinalados pelos

entrevistados melhora no condicionamento físico, lazer, evitar o sedentarismo, bem-estar, melhora na qualidade de vida e melhora na performance esportiva.

Sobre os motivos que levaram os praticantes à continuidade do treinamento de musculação, pode-se perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão estético corporal como principal motivo para a continuidade. Em seguida, observa-se os ganhos relacionados à saúde (13%), à sensação de bem-estar advinda do exercício (10%), à busca por melhores resultados (10%), aos resultados positivos alcançados (7%). Já a melhora no condicionamento físico foi apontada por 7% dos entrevistados e outros 7% revelaram continuar na modalidade por gostar.

No que diz respeito aos resultados alcançados com a prática, percebe-se que os sujeitos revelaram uma influência muito grande na sua motivação, visto que dos 35 integrantes da pesquisa, 21 responderam que os resultados satisfatórios lhes motivam muito, enquanto 14 revelaram que lhes motivam muitíssimo. Em relação aos resultados não satisfatórios, encontraram-se diversas respostas, sendo que a maioria dos indivíduos respondeu que estes resultados ou lhes motivam muitíssimo (10), ou lhes desmotivam pouco (10). Sete entrevistados responderam que os resultados não satisfatórios desmotivam bastante, enquanto seis afirmaram não fazer diferença. Dois entrevistados revelaram ainda que os resultados não satisfatórios motivam pouco, enquanto outros dois declararam motivar bastante.

Remetendo-se ao terceiro estudo da pesquisa, intitulado “Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos à procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE”, de Paula (2016), percebeu-se que a maioria das jovens (52%) já vem realizando seus treinos individualizados por um período igual ou superior a doze meses, o que contraria os achados de Brasil e Leal (2011), que no seu estudo verificaram que somente 30% das entrevistadas afirmaram treinar com personal trainer por um período igual ou superior a um ano. Também é possível comparar essa taxa de evasão com o estudo de Saba (2006), onde afirma que em 6 meses, 50% dos alunos se evadem das academias.

Em relação aos achados sobre a influência dos resultados satisfatórios e não satisfatórios na motivação das jovens, percebe-se que os resultados satisfatórios influenciam bastante na motivação, já que 85% das entrevistadas

afirmaram que os resultados satisfatórios são muito importantes sob o ponto de vista motivacional.

Quando se trata da influência dos resultados não satisfatórios, nota-se também a sua importância atribuída pelas participantes à desmotivação nos treinos, pois, 60% das alunas declararam que os resultados não satisfatórios são muito importantes.

#### **4 CONCLUSÃO**

O presente estudo encontrou 60 estudos na busca inicial. No entanto, após a inclusão de filtros e análise de critérios, restaram 3 artigos que fizeram parte dos resultados deste trabalho. São eles: 1. “Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade”; 2. “Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE” e 3. “Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos à procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE”.

Durante o processo de busca e revisão, ficou claro que existem poucos estudos relacionados aos fatores motivacionais que levam a desistência da prática de exercícios físicos em academias, trazendo como oportunidade, espaço para este tipo de pesquisa, fazendo-se importante de se entender o motivo que fazem as pessoas desistirem dos programas de treinamento logo nas primeiras semanas que sucederam a adesão.

No que tange aos fatores motivacionais para o início da prática do exercício físico, é semelhante em todas as idades, sendo a saúde e a estética os fatores principais que foram elencados, mas com certas diferenças entre os jovens e as pessoas de meia idade, podendo considerar a “crise da meia idade” como um grande ponto de consciência e motivação para a busca por saúde e conseqüentemente, pela prática de exercícios físicos em academias. Os fatores motivacionais elencados como motivos para a prática de exercícios físicos em academias com personal trainer foram representados pela busca por trabalhos e resultados personalizados, assim como também pela possibilidade de realizar os exercícios sentindo-se mais seguros.

Outros fatores também podem ser levados em consideração como fatores motivacionais na prática regular dos exercícios: exigência da profissão (militar); qualidade de vida; melhora da autoestima; costume de frequentar a academia (sentir falta quando não vai); diminuição ou cessar o tratamento de insulina; prazer; melhorar as dores articulares; pela dança e pelos professores.

No que diz respeito à motivação para continuar a manutenção da prática dos exercícios, o fator “resultado” foi o mais levado em consideração nos estudos pesquisados neste trabalho, percebendo que os resultados obtidos durante as primeiras semanas da prática influenciaram em até 85% sob o ponto de vista motivacional. Também foi perceptível maior aderência na prática de exercícios em participantes que realizavam os treinos com o atendimento de um personal trainer.

Os fatores elencados nos estudos pesquisados referentes à desistência são semelhantes aos da aderência. Quando se trata da influência dos resultados não satisfatórios, percebe-se também grande importância atribuída pelos participantes para a desmotivação nos treinos.

Podemos elencar os resultados como algo muito subjetivo para cada pessoa, sendo que a consciência através da informação pode intervir em casos onde o aluno espera que o seu resultado aconteça logo nas primeiras semanas após suceder a prática do exercício físico.

Por fim, este estudo mostrou que os maiores fatores motivacionais que levam a prática de adesão aos exercícios físicos em academias são a estética e a saúde. Para os motivos elencados tanto para a aderência como para a desistência na prática, pode-se considerar o fator “resultado” como o grande diferencial de escolha entre cessar e/ou continuar a prática regular de exercícios físicos.

## REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, M. A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, 2008
- BRIÈRE, N. M.; VALLERAND, R. J.; BLAIS, M. R.; Pelletier, L. G. Développement et validation d'une mesure de validation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Echelle de motivation dans les sports (EMS). **International Journal of Sport Psychology**, v. 26, p. 465-489, 1995.
- DA SILVA, Carlos Adriano Alves et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 15, n. 01, p. 119-126, 2016.
- DE PAULA RODRIGUES, A. L.; DOS SANTOS, R. do V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **RBPFEV-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.
- DE PAULA RODRIGUES, A. L.; BRANDÃO, D. C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com Personal Trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 168-175, 2017.
- GARAY, L. C.; SPERANDEI, S.; PALMA, A. O impacto das características individuais na permanência em programas de atividades físicas numa academia de ginástica. **Motricidade**, v. 10, n. 3, p. 03-11, 2014.
- GILLISON, F; OSBORN, M; STANDAGE, M; SKEVINGTON, S. Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, p.309-319, 2009.
- GUIMARÃES, S. E. R; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 2, p.143-150, 2004.
- LIZ, C. M. de. Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias. **Dissertação de mestrado**, Orientador: Alexandre Andrade, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, 2011. Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2011.
- LOPES, V. M. B. da S.; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG. **Revista Digital - Buenos Aires** – Año 15 N° 143 – abril, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>

MORAES NETO, Benedito Rodrigues de. Automação de base microeletrônica e organização do trabalho na indústria metal-mecânica. **Revista de Administração de Empresas**, v. 26, n. 4, p. 35-40, 1986.

MOREIRA, M. H. A. et al. Um Estudo Comparado sobre a Sazonalidade em Academias de Ginástica de Florianópolis e Brusque. **Podium**, v. 7, n. 2, p. 278-292, 201

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. - Londrina: Ed. Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. - Londrina: Ed. Midiograf, 2006.

SABA, F. **Aderência À Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.

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

STONE, R. F. et al. 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 (RBPFE)**, v. 12, n. 78, p. 819-823, 2018.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

VIANA, M. da S. et al. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria da autodeterminação**. 2009.

WEINBERG, R. S. e GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Tradução Maria Cristina Monteiro. – 2. ed. - Porto Alegre: Ed. Artmed, 2001

WORLD HEALTH ORGANIZATION, **Conferência Internacional de Saúde**, New York, 19-22 junho de 1946, assinado e m 22 de julho de 1946 pelos representantes de 61 Estados (Registros Oficiais da Organização Mundial de Saúde, no 2. , p. 100) e entrou em vigor em 7 de abril de 1948. Disponível em: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

## ANEXOS

### ANEXO A: Instrumento de pesquisa

Ficha de Pesquisa de Saur-Amaral (2011)

Conteúdo	Explicação
Objetivo da pesquisa	
Equações de pesquisa	
Âmbito da pesquisa	
Crítérios de inclusão	
Crítérios de exclusão	
Crítérios de qualidade e validade metodológica	
Filtragem de resultados	
Resultados da pesquisa	

### ANEXO B: instrumentos de pesquisa de acordo com o tema

Ficha de pesquisa de Saur-Amaral (2011).

Conteúdo	Explicação
Objetivo da pesquisa	Revisar sistematicamente a produção científica relacionada aos fatores motivacionais que levam a aderência e desistência da prática de exercícios físicos em academias.
Equações de pesquisa	- Motivação, Aderência E Desistência de Exercício Físicos em Academias; - Motivação E Desistência de Exercícios Físicos em Academias;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivação E Desistência de Exercícios Físicos em Academias;</li> <li>- Aderência E Desistência de Exercícios Físicos em Academias.</li> </ul>
Âmbito da pesquisa	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) base de dados com publicações nacionais;</li> <li>b) bases de indexação LILACS, SCIELO e a base de dados CAPES;</li> <li>c) artigos originais publicados de 2000 a 2020</li> <li>d) campos: RESUMO E TÍTULO</li> </ul>
Critérios de inclusão	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) textos completos;</li> <li>b) artigos originais publicados de 2000 a 2020;</li> <li>c) escritos na língua portuguesa;</li> <li>d) deve conter motivação, aderência e exercício físicos em academias ou motivação, desistência e exercício físico em academia no resumo ou título do artigo publicado.</li> <li>e) artigos originais publicados em periódicos;</li> <li>f) estudos relacionados a motivação para aderência e desistência de exercícios físicos em academias;</li> </ul>
Critérios de exclusão	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) estudos que não disponibilizam os textos completos;</li> <li>b) estudos que a população estudada é de origem animal que não seja o ser humano;</li> <li>c) estudos publicados em língua estrangeira;</li> <li>d) estudos que sejam inferiores ao ano de 2000;</li> <li>e) estudos que não abordam a motivação para aderência e desistência de exercícios físicos em academias.</li> <li>f) Monografias, Teses, Dissertações, Revisões Sistemáticas e artigos duplicados também foram excluídos.</li> </ul>
Critérios de qualidade e validade metodológica	Coleta de dados realizada concomitante por dois investigadores;

	<p>Seleção inicial – análise dos dados e critérios de inclusão e exclusão;</p> <p>Seleção Manual – análise e catalogação por título do estudo, autores, ano de publicação, periódicos, tipo de estudo, amostra, objetivo, instrumentos e principais resultados.</p>
Filtragem de resultados	<p>Foram encontrados 60 artigos, após a seleção automática restaram 36 artigos, que passaram pela filtragem dos critérios de inclusão e exclusão e tendo seus respectivos resumos lidos.</p> <p>Destes 36 artigos apenas 3 foram selecionados como elegíveis para a pesquisa.</p>
Resultados da pesquisa	3 artigos foram incluídos na pesquisa