

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO¹

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF BODYBUILDING

Kae de Souza²

Marcos Paulo Huber³

Resumo: A motivação é uma ferramenta importante para o desenvolvimento de qualquer atividade bem-sucedida. Na área de atuação da Educação Física, mais especificamente na prática de musculação, a motivação é um fator de grande relevância e impacto na adesão ao treinamento. Sendo assim, este estudo teve como objetivo verificar os fatores motivacionais para a prática de musculação. O trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica que para critérios de inclusão dos artigos foi utilizado o Google Acadêmico para selecionar os mesmos, e como critério de exclusão foram descartados artigos com data de publicação superior a quinze anos. O levantamento de dados contou com estudos realizados em diferentes regiões do país, com pessoas de ambos os sexos e ampla variação da faixa etária. Os resultados mostram que os fatores que motivam as pessoas a praticarem musculação são principalmente a busca por saúde e melhoria da estética. Foi possível observar que há uma relação entre os interesses e a idade dos praticantes, em que pessoas mais jovens priorizam a estética, e mais velhas a saúde. É possível que este estudo contribua com as estratégias de captação de alunos, pois sabendo as motivações que levam eles a praticar exercícios, podem ser elaboradas estratégias para captar novos alunos e manter eles motivados a continuar.

Palavras-chave: Musculação. Motivação. Adesão.

Abstract: Motivation is an important tool for the development of any successful activity. In the area of activity of Physical Education, more specifically in the practice of bodybuilding, motivation is a factor of great relevance and impact on adherence to training. Thus, this study aimed to verify the motivational factors for the practice of bodybuilding. The work was carried out through a bibliographic review that for inclusion criteria of the articles was used the Google Scholar to select them, and as exclusion criterion were discarded articles with publication date greater than fifteen years. The data collection included studies conducted in different regions of the country, with people of both sexes and wide variation in the age group. The results show that the factors that motivate people to practice bodybuilding are mainly the search for health and improvement of aesthetics. It was possible to observe that there is a relationship between the interests and the age of the practitioners, in which younger people prioritize aesthetics, and older people prioritize health. It is possible that this study contributes to the strategies of attracting students, because knowing the motivation that lead them to practice exercises, one can elaborate strategies to attract new students and keep them motivated to continue.

Keywords: Bodybuilding. Motivation. Adhesion.

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – Ano 2023.

² Acadêmico do curso Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – E-mail: kaesouzaa@gmail.com

³ Especialista/Mestre em Educação Física – Instituição. Professor (a) Marcos Paulo Huber Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais as informações sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos têm influenciado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e fisicamente ativo. O desenvolvimento de novos hábitos, com uma ênfase maior na prática de atividades físicas é um passo fundamental para a melhoria de um modo geral da saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida. Assim sendo, exercícios diversos tais como a caminhada, corrida, ciclismo, natação, hidroginástica, musculação, entre outros, tem crescente adesão de uma população que busca o desenvolvimento do bem-estar e da saúde física e mental.

Uma modalidade que vem sendo praticada com frequência é a musculação, que tem por finalidade o crescimento da massa muscular (hipertrofia), a melhora da performance esportiva, emagrecimento e condicionamento físico. 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.

Amorim (2010) evidencia a importância da motivação como uma ferramenta essencial para o engajamento dos indivíduos em atividades físicas, sendo necessário observar os aspectos motivacionais, que fazem com que haja uma maior adesão e permanência em academias. O indivíduo que pratica aquilo que melhor condiz com sua vontade, 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).

Além dos fatores saúde e qualidade de vida, a busca pelos padrões de beleza tem aumentado a insatisfação corporal da grande maioria das pessoas, fazendo com que recorram a diferentes estratégias em busca do corpo ideal, dentre essas, a prática de atividade física. Hoje em dia, o estereótipo de beleza tem sido muito enfatizado, e cada vez mais as pessoas buscam uma atividade física para estar bem consigo mesma. As mídias, redes sociais, os jornais, as revistas e a televisão, produzem modelos e ditam padrões para o corpo, que constituem representações sociais da beleza e da saúde.

Diante dessa abordagem, segundo Rocha (2013), surge o profissional de educação física como elemento primordial para direcionar as abordagens aplicadas aos mais diferentes grupos de indivíduos que praticam exercícios físicos. Isso ocorre, à medida que busca desvendar os fatores motivacionais mais relevantes entre os praticantes dessa atividade,

transformando a prática em um hábito. Com isso, conforme o autor cabe ao profissional de educação física a elaboração de atividades condizentes com a realidade e os aspectos motivacionais de cada aluno.

Nesse sentido, o objetivo do estudo, através de uma revisão bibliográfica, será verificar quais fatores motivacionais levam a adesão da prática da musculação, de modo a acrescentar ao trabalho de profissionais de educação física em academias.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, e tem como objetivo analisar e apresentar quais fatores motivacionais levam a população à prática regular de musculação.

As buscas foram realizadas na base de dados (Google Acadêmico) e adotou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos em português, ano de publicação inferior a 15 anos, com informações relevantes sobre o tema proposto. Foram utilizadas as seguintes palavras chaves: motivação, musculação e adesão.

Foram analisados títulos e resumos dos artigos encontrados, buscando identificar se possuíam relação com os objetivos do presente estudo.

Os artigos foram baixados e arquivados em pasta de dados, a primeira página dos mesmos foi impressa com o objetivo de organizá-los conforme a prioridade de utilização, e facilitar o momento de citar a autoria.

Após a leitura dos artigos selecionados de acordo com todos os critérios de inclusão, foi realizado um registro dos resultados e conclusões mais importantes. Promovendo dessa forma, uma discussão em torno do problema da pesquisa.

3 RESULTADOS

Quadro 1 – Resultado e Conclusão de autores sobre fatores motivacionais a prática de musculação.

Autor	Ano	Resultados	Conclusão
Santos et al	2015	A maior motivação apontada pelos participantes para a prática de atividade física foi “saúde-fitness”, seguida de “diversão-interesse”, “competência”, “aparência” e “social”.	Verificou-se no estudo que a motivação intrínseca é o que motiva os participantes à prática da musculação, observado através dos fatores saúde, diversão interesse, competência, aparência e social, respectivamente. Analisando as variáveis idade e frequência nos treinos os resultados mostram que a maior preocupação dos indivíduos está relacionada com a saúde.
VARELA, Gabriel de Palma	2019	A dimensão estudada que mais motiva os idosos para a prática da musculação foi a saúde, em detrimento da dimensão competitividade que foi a menos citada pelos avaliados.	São poucos os estudos que avaliam a motivação para a prática da musculação para os idosos. Logo, sugere-se que sejam realizados outros estudos com idosos de diferentes regiões, observando a motivação para a prática da atividade.
Apolinário et al	2019	A dimensão Saúde se colocou como a principal dimensão motivadora, seguida de prazer e estética.	Conclui-se que através das análises dos fatores motivacionais, que o fator saúde obteve o mesmo escore em ambos os gêneros, seguida por prazer para o sexo masculino e estético para o gênero feminino.

<p>Beatriz de Bona Bardini</p>	<p>2018</p>	<p>Os resultados indicaram que as pessoas parecem estar mais preocupadas com a saúde e a qualidade de vida quando buscam a prática da musculação.</p>	<p>Concluiu-se que a saúde e o principal alvo nos objetivos com relação aos treinos, isso é importante, pois tendo saúde se tem qualidade de vida, e a possibilidade de realizar quaisquer atividades do cotidiano.</p>
<p>Passos et al</p>	<p>2016</p>	<p>O que mais os motivava a prática regular era o prazer, seguido de saúde, estética, controle de estresse, sociabilidade e, por último, competitividade.</p>	<p>Conclui-se que o prazer, a saúde e a estética foram as principais motivações para a prática regular de atividades físicas em frequentadores de academias da Zona Sul da cidade de São Paulo, e que há ligeiras diferenças entre as motivações dos indivíduos que praticam exercício resistido, aeróbio ou anaeróbio.</p>
<p>Gaudereto et al</p>	<p>2022</p>	<p>O principal motivo de adesão dos participantes a academias é a melhora da saúde, sendo o segundo dado mais relevante o aspecto físico.</p>	<p>Percebe-se que as motivações dos praticantes de exercícios físicos vêm mudando, passando de motivação principal a estética, para a melhora na saúde. Não somente este ponto, mas, buscando também alívio do estresse causado pelas rotinas de trabalhos diários e o prazer em realizar a atividade.</p>

MORAES, Luciana Moreira	2015	Fatores motivacionais para 37,50% são Saúde/Qualidade de vida, 37,50% a Estética, 10,00% o Condicionamento Físico, 12,50% a Terapia/Controle de stress/Redução de ansiedade, 2,50% a Reabilitação.	Conclui-se que as pessoas que mais buscam praticar exercícios físicos em academias estão à procura da estética e da saúde e qualidade de vida. Sobre os motivos de desistência da prática pode-se concluir que o principal aspecto é a desmotivação, de forma que a maioria respondeu que já desistiu da prática por preguiça.
Santana et al	2017	Diante dos dados levantados, constatou-se que, os motivos que levaram a maioria das mulheres a praticarem a musculação é a saúde, em seguida a estética, logo após redução de peso.	Verificou-se que as mulheres estão praticando musculação tendo como finalidades principais manter a saúde, a parte estética e o bem-estar, traduzidos estes principais fatores como a imagem corporal, onde as mesmas buscam resultados, ainda que sejam demorados.
Andrade et al	2018	As dimensões prazer e saúde com maior escore entre os gêneros, comparado com valores de estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade.	E de grande importância o papel do profissional de educação física em compreender o objetivo e a motivação intrínseca do aluno, desta forma auxiliá-lo a atingir seu objetivo, de forma prazerosa, e evitar a desmotivação pela prática desportiva.

Rodrigues e Santos	2016	Foram citados como motivos principais para a escolha inicial da modalidade a busca por melhorias estéticas e a busca por saúde. Em relação aos principais fatores apontados como determinantes para a aderência no treinamento encontrou-se como principais respostas as melhoras obtidas na estética e na saúde.	Conclui-se que os principais fatores que motivaram os indivíduos a iniciar e aderir à prática da musculação foram as questões relacionadas à estética e os benefícios relacionados à saúde. Possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e à aparência.
Canola e Chimanazzo	2021	O fator motivacional com maior percentual foi saúde (52,8%), seguido por estética (28,3%), prazer (13,2%) e emagrecimento (5,7%).	O estudo mostrou que os praticantes de exercício resistido buscam, em sua maioria, saúde e estão motivados intrinsecamente para a prática. É importante entender a motivação do aluno no momento que ele ingressa na atividade, adotando estratégias eficazes para a manutenção dessas pessoas dentro das academias de ginástica.

Fonte: Elaboração do autor, 2023

4 DISCUSSÃO

No artigo de Santos et al (2015), foi realizada uma pesquisa com 60 praticantes de musculação em academias da cidade de Ubá -MG, em que metade da amostra era composta por homens e a outra por mulheres, com idade entre 18 e 63 anos. Verificou-se que os participantes deste estudo se sentem motivados a praticarem exercício físico devido a fatores como saúde, diversão, aparência e competência, com menor enfoque nos motivos sociais. Ao

comparar os domínios da motivação para a prática de atividade física com a variável “sexo”, verificou-se que as mulheres se sentem mais motivadas à musculação para aquisição da saúde do que os homens. Outro fato observado é que os homens e as mulheres possuem uma preocupação considerável com a aparência.

Em uma abordagem mais direcionada, o estudo de Varela (2019), realizado em academias da cidade de Palhoça-SC, interrogou idosos com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de musculação por pelo menos três meses. Para avaliação da motivação para a prática da musculação utilizou-se o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” (Impraf-54), criado por Balbinotti e Barbosa (2008). A amostra contou com 24 participantes, de ambos os sexos. Dentre as questões contidas na ferramenta, observou-se que a amostra tem variações relevantes na escolaridade, renda familiar e doenças pré existentes. Como resultado da pesquisa, a dimensão estudada que mais motiva os idosos para a prática da musculação foi a saúde, seguida pelo controle de estresse, estética, sociabilidade, prazer e competitividade. Ao serem comparadas as dimensões motivacionais entre homens e mulheres idosas, não houve diferença significativa.

Já no estudo realizado por Apolinário et al (2019), teve como alvo, o público mais jovem, contando com uma amostra de 40 pessoas, com idades entre 18 e 40 anos, tendo como critério de exclusão, grupos de meia-idade e idosos. Assim como no estudo citado acima, a ferramenta de pesquisa utilizada também foi o (Impraf-54), e o local de pesquisa foi uma academia da cidade de São José do Rio Pardo-SP. Como resultado, os fatores saúde, prazer e estética foram predominantes em ambos os sexos, isso se dá, provavelmente, devido à conscientização da população na importância do exercício físico para ausência de enfermidades e longevidade. Com isso, destaca-se a semelhança no que se refere aos fatores motivacionais a prática de musculação, entre faixas etárias com ampla variação.

Na pesquisa realizada por Bardini (2018), a população analisada foi composta por 50 praticantes de musculação, em que 30 indivíduos com idade até 25 anos, 13 com idades entre 26 e 39 anos, e 12 superior a 40 anos. Além da análise dos fatores motivacionais na prática da musculação, o estudo também verificou as características mais relevantes na escolha da academia em que frequentam. Como resultado, a maioria dos homens e mulheres, afirmaram que a qualidade dos treinos e o acompanhamento do profissional como fator mais relevante, o que chama a atenção, pois um local que pode contar com profissionais bem preparados, atrai mais o público do que fatores como boa localização, preço e aparência do ambiente. A maioria dos pesquisados, tem a saúde como alvo em seus objetivos com relação aos treinos. Quanto ao segundo maior número de respostas relacionadas à motivação à prática da

musculação, mostra que os homens buscam por hipertrofia e as mulheres por emagrecimento e tônus muscular.

No artigo de Passos et al (2016), o estudo foi feito com praticantes de três modalidades, sendo musculação, natação e dança. A amostra foi de 67 indivíduos com idades entre 18 e 40 anos, em sete academias de ginástica da zona sul da cidade de São Paulo (SP). A população de 33 homens e 34 mulheres, responderam ao IMPRAFE-54 e foram divididos em três grupos, segundo a modalidade praticada. Entre as diferentes modalidades, houve motivações ligeiramente distintas, os indivíduos praticantes de musculação eram motivados principalmente por prazer e saúde, enquanto os praticantes de dança e natação sentiam-se mais motivados pela saúde e estética. Com isso, observa-se que mesmo em uma análise onde não se limitou apenas a praticantes de musculação, os fatores que mais motivam as pessoas a prática dos exercícios físicos, são semelhantes aos estudos já citados anteriormente. Seguindo essa mesma linha, expandindo a variação das atividades físicas praticadas e suas motivações, o estudo de Gaudereto et al (2022), trouxe uma pesquisa com praticantes de treinamento funcional em uma academia na cidade de Contagem (MG). A amostra foi composta por dezoito participantes, dividida entre nove homens e nove mulheres e faixa etária de 29 a 64 anos. A busca pela saúde lidera as motivações dos praticantes de treinamento funcional, o que demonstra uma preocupação dessas pessoas com a melhoria da qualidade de vida e da saúde como um todo.

A pesquisa feita por Moraes (2015), foi realizada na cidade de Brasília, contou com uma amostra de 80 alunos de uma academia da cidade, de faixa etária a partir de 25 anos e de ambos os sexos. Foi aplicado um questionário que consistia em saber quais são os aspectos que mais motivam e desmotivam os alunos a praticarem exercícios físicos em academias. Teve como resultado que para 37,50% dos alunos a saúde e a qualidade de vida são os aspectos que mais influenciaram na procura de uma academia, outros 37,50% responderam que o principal aspecto foi a estética, 10,00% responderam que foi o condicionamento físico, 12,50% procuraram uma academia para terapia, controle de stress e redução de ansiedade, 2,50% responderam que a reabilitação foi o principal aspecto. Para os motivos de desistência da prática de exercícios em academia, o percentual de 31,25% dos alunos, correspondente ao motivo mais citado, responderam que a preguiça e o que desmotiva, a falta de tempo foi o segundo aspecto mais relevante, com 16,25%, entre os outros motivos com percentuais menores ficaram a busca por outras atividades, como treinamento funcional e o crossfit, e a dificuldade e demora em surgir os resultados almejados. Com isso, podemos observar que o aspecto que mais desmotiva as pessoas a frequentarem academia, poderia ser evitado se os

profissionais da academia se mantiverem atentos ao objetivo de cada aluno, pois uma pessoa que tem suas expectativas sendo alcançadas, dificilmente deixariam que a preguiça fosse mais influente que sua motivação inicial.

O artigo de Santana et al (2017), teve o estudo direcionado ao público feminino, aplicando um questionário em 30 mulheres praticantes de musculação em uma academia da cidade de Goiania-GO, com perfil de idade entre 18 e 36 anos. Seguindo a mesma linha dos artigos citados anteriormente, para 42% da amostra, a busca por saúde e o fator motivacional mais relevante, seguido por estética com 24% das respostas, 16 % buscam a definição muscular, 11% almejam a redução de peso e 7% aumento da força muscular. O questionário também avaliou os fatores que desmotivam a prática da musculação, para 21% das alunas a demora dos resultados aparecerem e o principal motivo, 18% das mulheres garantiram que nada as desmotivam a praticar musculação, com porcentagem semelhante às demais mulheres assinalaram opções como: Falta de tempo, lotação da academia, falta de auxílio, dores, rotina, preguiça e estresse.

O estudo de Andrade et al (2018), foi realizado em duas academias da cidade de São Paulo, onde 60 pessoas responderam questões sobre motivação à prática de exercício resistido, grupo esse dividido em metade homens e metade mulheres com idades entre 18 e 60 anos. Diferentemente dos resultados dos estudos anteriormente citados, neste, a dimensão prazer foi a mais motivadora em ambos os sexos, o que chama atenção, pois apesar de que a segunda variante mais motivadora tenha sido o fator saúde, demonstra que nesse caso a melhoria na qualidade de vida vem sendo a consequência de uma atividade que teve como principal motivação o prazer em praticá-la. Outra análise que também pode ser feita, é que no sexo feminino a busca por estética ficou ligeiramente maior em comparação ao masculino, este que por sua vez se mostrou mais interessado na dimensão competitividade que o feminino. Esses dados corroboram a ideia de que a compreensão do profissional da educação física atuante nos estabelecimentos, deve atentar-se aos objetivos dos alunos na pratica de suas atividades, pois a variação das intenções alterna tanto na faixa etária, quanto no sexo dos praticantes, isso e fundamental para a permanência da pratica das atividades.

A pesquisa de Rodrigues e Santos (2016), foi feita com um público especificamente jovem, composta por 35 indivíduos com a faixa etária de 18 a 25 anos, praticantes de musculação em duas academias na cidade de Fortaleza-CE. O questionamento aplicado a eles referia-se ao motivo da escolha inicial a prática de musculação e o motivo para a sua continuidade. Houve semelhança entre as duas ocasiões, onde a dimensão estética foi a mais relevante para o grupo, seguido por saúde. Possivelmente, este fato esteja ligado a

importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência, isso se acentua quando se observa um público mais jovem, por teoricamente serem mais influenciáveis a motivadores externos, como as mídias sociais, fazendo com que a busca por melhor saúde não seja a prioridade.

O estudo de Canola e Chimanazzo (2021), foi realizado em academias da cidade de Itapira-SP, em que contou com uma amostra de 94 indivíduos de ambos os sexos e com idade entre 18 e 60 anos. Teve como objetivo, avaliar os fatores motivacionais a prática de musculação, e teve como resultado a busca por saúde como principal motivo. Com pesquisas realizadas em variadas regiões do país, diferentes faixas etárias, sexos e níveis sociais, o enfoque ao procurar a prática da musculação foi constantemente ligado principalmente a saúde e melhor qualidade de vida, o que demonstra uma tendência na conscientização de que para se adquirir longevidade e um corpo saudável, o exercício físico e um grande aliado para esse objetivo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização do estudo, verificando diversos autores, chegou-se à conclusão que o fato de conhecer o que motiva as pessoas a praticarem determinada atividade física é de extrema importância para o profissional de Educação Física, pois possibilita saber os motivos que induzem o indivíduo a realizar determinado exercício físico.

Pode-se concluir que a prática da musculação, é buscada principalmente para a melhora ou manutenção da saúde, e melhoria estética. Segundo o estudo, observou-se que há uma ligação entre o objetivo e a faixa etária das pessoas, sendo que quanto mais jovem, mais relevante é a estética, e quanto maior a idade, mais se acentua a motivação por melhor saúde e qualidade de vida.

É possível que este estudo contribua com as estratégias de captação de alunos, pois sabendo a motivação que levam eles a praticar exercícios, pode-se elaborar estratégias para captar novos alunos e manter eles motivados a continuar.

Diante disso, captar os fatores motivacionais que levam os indivíduos a aderirem à prática da musculação e sua permanência, possibilita explorar os benefícios decorrentes dessa prática, o que acarreta em ganhos imensuráveis nos mais variados âmbitos, sejam eles físicos, psíquicos e/ou sociais.

REFERÊNCIAS

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

ANDRADE, Arine O. et al. MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS. **Revista Científica UMC**. 2018. Disponível em: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/viewFile/503/395>. Acesso em: 28 abr. 2023.

APOLINÁRIO, Michael R. et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do exercício**, v. 18, n. 2, p. 101–107, 2021. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2928>. Acesso em: 11 abr. 2023.

BARDINI, Beatriz DE B. Fatores motivacionais em praticantes de musculação. 2018. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12645/2/Artigo%20Beatriz%20B%20Bardini.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2023.

CANOLA, Elisabeth C.; CHIMINAZZO, João G. C. Motivação em praticantes de exercício resistido. **Conexões**, v. 19, p. e021040, 2021. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8660841>. Acesso em: 12 mai. 2023.

MORAES, Luciana M. Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias. 2015. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7518>. Acesso em: 15 abr. 2023.

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, 2014.

PASSOS, Joelma R. DOS et al. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS. **Life Style**, v. 3, n. 2, p. 60–69, 2016. Disponível em: <https://periodicosalumniin.org/LifestyleJournal/article/view/753>. Acesso em: 18 abr. 2023.

ROCHA, R. Musculação para terceira idade. Monografia (Educação Física) - Centro Universitário de Formiga - UNIFOR, Formiga, 2013.

RODRIGUES, Abraham L. DE P.; SANTOS, Rodrigo. DO V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 10, n. 58, p. 308–313, 2016. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>. Acesso em: 05 mai. 2023.

SANTANA, Aline D. et al. ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE GOIÂNIA-GO, BRASIL. **Vita sanitas**, v. 11, n. 1, p. 40–47, 2017. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/122>. Acesso em: 17 abr. 2023.

SANTOS, Francielle C. et al. MOTIVAÇÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: Um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC - Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294/356>. Acesso em: 21 mar. 2023.

SILVA, Carlos A. A da 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. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/301531753_MOTIVACAO_A_PRATICA_DE_MUSCULACAO_EM_ADULTOS_JOVENS_DE_18_A_25_ANOS. Acesso em: 23 mar. 2023.

VARELA, Gabriel D. P.; DOS SANTOS, Rafaella Z. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO POR IDOSOS DO MUNICÍPIO DE PALHOÇA-SC. **Revista Contexto & Saúde**, v. 19, n. 36, p. 53–58, 2019. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/8702>. Acesso em: 28 mar. 2023.

ZANINI, Artur et al. Motivação Na prática DE exercício físico motivation in the practice of physical exercise. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/28241>. Acesso em: 10 abr. 2023.