FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

DIVANALMI FERREIRA MAIA

PATOS – PB
2025.2

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Divanalmi Ferreira Maia

PATOS – PB
2025.2

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de catalogação na Publicação
De acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central

Santos, Kayo Ryan Fernandes.
S723f Fatores Motivacionais que Influenciam a Adesão e Aderência à Prática de Musculação em uma Academia./ Kayo Ryan Fernandes Santos. – Patos – PB: UNIFIP, 2025.
49 p.

Orientador (a): Profa Dra. Divanalmi Ferreira Maia
Monografia, Bacharelado em Educação Física
Centro Educacional de Ensino Superior de Patos –CEESP/UNIFIP

1.Treinamento Resistido. 2. Adesão ao Exercício. 3. Motivação. I. Título. II. CEESP/ UNIFIP.

BC/UNIFIP CDU: 613.71
Francisco C. Leite, Bibliotecário/Especialista. CRB -15/0076

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

Monografia apresentada ao Centro Universitário de Patos - UNIFIP como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 27 de Novembro de 2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador – Dr. Divanalmi Ferreira Maia

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

1º Examinador – Me. Nalfranio Sátiro

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

2º Examinadora – Me. Idamelia Oliota Ribeiro de Macedo

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

PATOS-PB
2025

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Dr. Divanalmi Ferreira Maia

PATOS-PB

2025

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA

Monografia apresentada ao Centro Universitário de Patos - UNIFIP como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 27 de Novembro de 2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador – Dr. Divanalmi Ferreira Maia
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

1º Examinador – Me. Nalfranio Sátiro
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

2º Examinadora – Me. Idamelia Oliota Ribeiro de Macedo
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por me dar força e sabedoria para concluir este trabalho.

Ao meu orientador, Prof. Divanalmi Ferreira Maia, minha sincera gratidão pela paciência, pelas orientações e, especialmente, por não desistir de mim. Seu apoio foi essencial para esta conquista.

Aos professores da banca, Prof. Nalfranio Sátiro e Prof(a). Idamelia Oliota Ribeiro de Macedo, agradeço por aceitarem o convite, pelo tempo dedicado à leitura e pelas valiosas sugestões que enriqueceram este TCC.

Agradeço de coração à minha família. À minha mãe, Kelly, ao meu pai, Reginaldo, e ao meu irmão, Pedro Henrique, obrigado por todo o apoio, incentivo e por sempre acreditarem em mim.

Aos meus amigos Pedro, Ézio e Enzo, obrigado pela parceria ao longo desses anos de faculdade, pelo apoio e por tornarem os tempos de graduação mais leves.

RESUMO

A prática de musculação é amplamente reconhecida por seus benefícios, mas a alta taxa de desistência nos primeiros meses representa um desafio, sendo a motivação um fator psicológico central para a continuidade. O objetivo deste estudo foi analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e a aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba. Realizou-se um estudo de campo, descritivo e quantitativo, com uma amostra de 30 praticantes de musculação (ambos os sexos, 18-59 anos, com mais de 6 meses de treino). Utilizou-se um questionário semiestruturado de 20 questões para avaliar as dimensões motivacionais, com dados analisados por estatística descritiva e Correlação de Pearson (SPSS v. 25). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer 7.505.473). Como resultados, a dimensão Saúde (média 4,6) foi o fator motivacional mais relevante para ambos os gêneros, superando a Estética (média 4,3). Encontrou-se uma correlação negativa significativa entre idade e motivação por estética ($r = -0,441$, $p < 0,05$), sendo esta mais acentuada nos jovens. Também foram observadas correlações positivas entre Saúde, Bem-estar e Socialização. Concluiu-se que a motivação para a musculação é multifatorial e muda com a idade, sendo a saúde o pilar para a aderência e a estética um fator de adesão inicial em jovens. Recomenda-se que as academias adotem estratégias segmentadas para aumentar a retenção dos praticantes.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Adesão ao Exercício. Motivação. Educação Física.

ABSTRACT

The practice of weight training is widely recognized for its benefits, but high dropout rates within the first few months pose a challenge, with motivation being a key psychological factor for adherence. The objective of this study was to analyze the motivational factors that influence the adhesion and adherence to weight training practice in a gym in a city in the sertão of Paraíba. A descriptive, quantitative field study was conducted with a sample of 30 weight training practitioners (both genders, 18-59 years old, with over 6 months of training). A semi-structured 20-item questionnaire was used to assess motivational dimensions, with data analyzed using descriptive statistics and Pearson's Correlation (SPSS v. 25). The project was approved by the Research Ethics Committee (Opinion 7.505.473). As for the results, the Health dimension (mean 4.6) was the most relevant motivational factor for both genders, surpassing Aesthetics (mean 4.3). A significant negative correlation was found between age and motivation for aesthetics ($r = -0.441$, $p < .05$), which was more pronounced in young people. Positive correlations were also observed between Health, Well-being, and Socialization. It was concluded that motivation for weight training is multifactorial and changes with age, with health being the main pillar for adherence and aesthetics a strong factor for initial adhesion in young people. It is recommended that gyms adopt segmented strategies to increase practitioner retention.

Keywords: Resistance Training. Exercise Adherence. Motivation. Physical Education.

SUMÁRIO

1	**INTRODUÇÃO**	7.
2	**REVISÃO DE LITERATURA**	9.
2.1	**Musculação e seus benefícios**	9.
2.2	**Adesão ao treinamento**	12.
2.3	**Fatores motivacionais**	13.
3	**ARTIGO CIENTÍFICO**	16.
	REFERÊNCIAS	28.
	APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	33.
	APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)	37.
	APÊNDICE C – Questionário	39.
	ANEXO A – Termo de autorização	42.
	ANEXO B – Parecer consubstanciado do CEP	43.
	ANEXO C – Normas da Revista FIEP BULLETIM	48.

1 INTRODUÇÃO

A musculação tem se tornado uma prática cada vez mais difundida, sendo considerada uma das modalidades mais eficientes para promover saúde e melhorar a aptidão física em diferentes aspectos da vida, desde atividades diárias até esportes de alto rendimento. Esse tipo de exercício é seguro e eficaz, até mesmo para indivíduos com limitações físicas, o que explica sua popularidade crescente em academias e estúdios (SANTAREM, 2012).

Além disso, a musculação oferece benefícios como aumento da força muscular, melhoria da postura e modificações na composição corporal, fatores que contribuem para a procura por essa prática (VICH JÚNIOR, 2016). Além dos benefícios físicos, a musculação oferece uma variedade de vantagens, incluindo a redução do risco de doenças, a melhoria na qualidade do sono, o aumento da resistência cardiovascular e respiratória, e um impacto positivo na autoestima (GARCIA et al., 2020).

Entretanto, a prática de musculação exige regularidade para que seus benefícios no estado físico, social e psicológico sejam alcançados (LIMA JUNIOR; SANTOS, 2022). A continuidade no treinamento é essencial para que os praticantes obtenham os benefícios a longo prazo. Conforme a Pesquisa Nacional da Saúde (PNS), o percentual de pessoas que praticavam atividade física no Brasil em 2013 era de 22,7%, subindo para 30,1% em 2019. No entanto, muitos desistem nos primeiros seis meses de treino (NAHAS, 2017).

O início de uma prática de exercícios envolve dois conceitos chave: adesão, que se refere ao ato de começar a atividade, e aderência, que é a capacidade de mantê-la de forma contínua (TELLES et al., 2016). A motivação, entendida como o fator psicológico que direciona o comportamento, desempenha um papel essencial na continuidade da prática (WEINBERG; GOULD, 2016). Indivíduos possuem diversas motivações para se exercitar, que podem variar desde a busca por saúde até a melhoria estética pessoal (ARAUJO, 2019).

A motivação é fundamental para que os praticantes mantenham o foco e a regularidade no treinamento (ANDRADE, 2012). Diante das diversas variáveis que podem impactar a prática de musculação, surge a questão central: Quais são os

fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba?

O crescente interesse pela musculação, tanto por razões de saúde quanto estéticas, motivou este estudo, que aborda o desafio da baixa adesão e aderência dos praticantes. A pesquisa se concentra em uma cidade do sertão da Paraíba para compreender como fatores regionais, incluindo questões econômicas, culturais e de acesso a profissionais, impactam a continuidade na atividade. Os resultados visam beneficiar profissionais de Educação Física e gestores, com estratégias para melhorar a retenção, e também os próprios alunos, ao promover um ambiente mais motivador e satisfatório nas academias, favorecendo a permanência na prática.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba. A partir desta análise, busca-se compreender as particularidades deste contexto regional e gerar informações que possam auxiliar profissionais de Educação Física e gestores de academias a criarem estratégias de retenção mais eficazes.

2 REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Musculação e seus benefícios

O treinamento resistido envolve a realização de exercícios contra uma resistência, utilizando a força muscular máxima em diferentes intensidades e volumes. Ele pode incluir contrações musculares concêntricas, excêntricas ou isométricas, com o objetivo de desenvolver ou manter as capacidades físicas, o sistema musculoesquelético e a função orgânica (PRESTES et al., 2016).

Segundo Liz e Andrade (2016) a musculação é um tipo de exercício que foca na força muscular, e alguns estudos indicam que ela pode gerar resultados mais rápidos comparados a outros tipos de exercícios. Araújo (2012) explica que o exercício resistido, ou treino com sobrecarga, pode ser classificado como agudo, quando se realiza apenas uma sessão, ou periódica, quando as sessões são feitas de forma contínua ao longo do tempo.

De acordo com Santarem (2012) o treinamento resistido tem suas origens na Grécia Antiga e se destacou no Império Romano como técnica para preparar soldados, que eram considerados atletas na época. Na Idade Média, a prática com objetos pesados continuou entre os militares e, no final do século XIX, os treinos com halteres foram adotados por pessoas fora do ambiente militar. Na primeira metade do século XX, os exercícios com pesos se popularizaram e passaram a ser incluídos em programas de reabilitação.

Santarem (2012) afirma que a musculação é uma forma eficaz e segura de exercício que ajuda na saúde e na aptidão física. Ela facilita a realização de tarefas do dia a dia e atividades de lazer, tornando-as mais fáceis. Além de melhorar a aparência e a força, a musculação também ajuda a aumentar a autoestima e a autoconfiança, fazendo com que as pessoas se sintam melhores consigo mesmas e mais motivadas a alcançar seus objetivos.

Conforme Westcott (2012), o treinamento resistido ajuda o corpo a combater os efeitos da gravidade, evitando adaptações posturais e funcionais que ocorrem com o tempo. Além disso, ele é importante na reabilitação de lesões e pode contribuir para a prevenção de doenças como diabetes, artrite, hipertensão e problemas cardíacos.

De acordo com Westcott (2012), a musculação tem ganhado popularidade recentemente devido aos seus benefícios para a aparência física. Ele é eficaz no desenvolvimento muscular, sendo capaz de moldar e definir o corpo de forma mais natural e duradoura que procedimentos como a cirurgia plástica. Além disso, com o aumento do metabolismo e a queima de gordura, esse tipo de treino pode ser mais eficiente na redução da gordura corporal, comparável até mesmo à lipoaspiração.

O treinamento resistido pode melhorar a capacidade funcional dos idosos, contribuindo para o equilíbrio, a força, a flexibilidade, o condicionamento cardiorrespiratório e, consequentemente, a qualidade de vida (SILVA; PAIVA, 2017). Para Ribeiro e Dantas (2020) o treinamento resistido de força e potência tem um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, trazendo benefícios como aumento da força, diminuição da sarcopenia e redução da perda de densidade óssea, o que contribui para uma maior independência física.

A musculação traz muitos benefícios para os idosos, como aumento da força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. Além disso, ajuda a melhorar o bem-estar físico e mental, reduz o peso e a pressão arterial, combate o sedentarismo e previne doenças, proporcionando mais segurança para que eles realizem atividades diárias de forma independente (OLIVEIRA et al., 2023).

A prescrição do treinamento resistido pode ser utilizada como uma estratégia não medicamentosa junto aos tratamentos contra o câncer de mama. Entre os principais benefícios desse tipo de exercício, estão a redução da fadiga crônica, a melhora da composição corporal com o ganho ou manutenção de massa muscular, além de aumentos na força, funcionalidade e na qualidade emocional, sem causar agravamento (SILVA et al., 2019).

Segundo Santos, Bagestão e Silva (2021) quando os exercícios físicos são bem planejados e focados nos objetivos dos praticantes, podem trazer diversos benefícios para crianças e adolescentes. Entre esses benefícios estão o ganho de massa muscular, a redução de gordura corporal, a diminuição do peso total, o controle da glicemia em jejum e do diabetes tipo 2, além de ajudar na prevenção do excesso de peso, da obesidade e de problemas relacionados ao sistema nervoso.

O exercício físico é uma ferramenta essencial não apenas pelos benefícios fisiológicos, como o aumento da força, resistência e coordenação motora, mas também pelos impactos sociais e psicológicos. Ele promove a interação entre os praticantes, facilita a criação de novas amizades e até a formação de relacionamentos,

contribuindo significativamente para o bem-estar dos praticantes (GUILGER; RÚBIA; BASTOS, 2017).

O treinamento resistido oferece diversos benefícios à saúde de pessoas obesas, como a redução da gordura corporal, melhora no perfil lipídico e controle hormonal, além de contribuir para a diminuição da inflamação e da resistência à insulina. Também há redução nos níveis plasmáticos de PGRN, aumento da força máxima e uma diminuição nos fatores de risco cardiometabólicos (RUDGERI; SANTOS, 2022).

5.2 Adesão ao treinamento

A busca pela atividade física tem raízes antigas, começando na Grécia Antiga, onde se valorizava o equilíbrio entre corpo e mente. Filósofos como Locke e Rousseau também apoiaram essa ideia, e Juvenal, na antiga Roma, destacaram a importância de ter uma "mente saudável em um corpo saudável". Essa prática é respaldada por pesquisas científicas que demonstram seus benefícios para a saúde (LESSA, 2018).

O conceito de adesão ganhou relevância por se referir à incorporação dos exercícios físicos na rotina das pessoas, sendo o hábito o principal fator que sustenta a frequência na prática. A adesão é composta por fatores pessoais e ambientais que favorecem a continuidade da atividade física, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, saúde e satisfação do indivíduo (KAHL; GEVAERD, 2018).

Existem várias razões que levam as pessoas a se exercitarem. De acordo com Weinberg e Gould (2016), os principais motivos incluem o controle de peso, a diminuição de doenças cardíacas, a redução do estresse e da depressão, o aumento da satisfação e da autoestima, além da oportunidade de socialização. No entanto, o grande desafio que os profissionais de saúde enfrenta é como motivar as pessoas a começarem a se exercitar e, mais importante, como mantê-las praticando regularmente por um longo período.

Segundo Telles et al. (2016), o processo de iniciação em uma prática de exercícios envolve dois conceitos fundamentais: a adesão, que se refere ao ato de começar, e a aderência, que diz respeito à continuidade dessa prática. A autora destaca que esses conceitos estão intimamente conectados e dependem de um outro, já que não é possível haver aderência sem que, primeiro, ocorra a adesão.

De acordo com Bauman et al. (2012), quando alguém inicia um programa de atividade física ou um esporte, seja por necessidade ou escolha, a maior dificuldade é manter essa atividade por um longo prazo. Além disso, é importante lembrar que os benefícios para a saúde de qualquer atividade física estão muito ligados à adoção de um estilo de vida ativo por um período prolongado.

Estudos recentes indicam que a principal dificuldade dos praticantes de atividades físicas é na aderência, ou seja, não há compromisso de manter um programa de exercícios. A continuidade dessa prática exige persistência e se desenvolve a longo prazo (KAHL; GEVAERD, 2018).

Ao longo dos anos, a relação entre a prática de exercícios físicos e a melhoria da qualidade de vida tem se tornado cada vez mais evidente e respaldada por pesquisas. Em contrapartida, o sedentarismo é amplamente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas e hipocinéticas, que são causadas pela falta de atividade física no dia a dia (LIZ; ANDRADE, 2016).

Pesquisas mostram que a prática regular de exercícios físicos está diretamente ligada à melhoria da composição corporal e à prevenção de diversas doenças, promovendo a promoção, a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental ao longo do tempo (ARONI; ZANETTI; MACHADO, 2012). De acordo com Alencar et al. (2010), a prática regular de atividades físicas é fundamental para promover a saúde, auxiliando tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas doenças. A importância desse hábito está diretamente ligada à proteção e melhoria da saúde em geral, ajudando a evitar e eliminar várias doenças.

Mesmo sabendo dos benefícios que a prática regular de exercícios financeiros pode oferecer à saúde e à autoestima, muitas pessoas ainda têm dificuldades para começar. Isso pode ser resultado de desculpas que inventam ou da falta de motivação para iniciar qualquer atividade (VICH JÚNIOR, 2016).

De acordo com Weinberg e Gould (2016), muitos indivíduos justificam a falta de adesão aos exercícios físicos argumentando que suas atividades profissionais já exigem bastante esforço, tornando desnecessária a prática de atividades adicionais. Um exemplo disso ocorre em fábricas, onde operários, por terem um trabalho mais exaustivo fisicamente, apresentam uma taxa de adesão ao exercício menor do que a dos administradores, cujas funções demandam menos esforço físico.

Weinberg e Gould (2016) apontam que a automotivação desempenha um papel importante na adesão à prática de exercícios, ajudando as pessoas a

estabelecer metas realistas, a se autorregular e a se fortalecer positivamente. Isso é fundamental para a continuidade da atividade física, que muitos consideram o maior desafio.

5.3 Fatores motivacionais

A palavra motivação, que vem do latim "motivus" e significa movimento, refere-se ao impulso que leva a pessoa a buscar seus objetivos. A motivação é essencial para que o indivíduo se engaje em atividades físicas regulares, e entender o que motiva as pessoas a praticarem musculação é fundamental para que se possa atender de forma personalizada os objetivos dos alunos (AMORIM, 2010).

De acordo com Schutz (2019), a motivação é um elemento do comportamento humano que, de maneira interna, pode impulsionar e guiar uma pessoa em direção aos seus verdadeiros objetivos. Conforme Silva et al. (2019), a motivação é um fator importante no comportamento humano, ligado a influências sociais e ambientais que levam a pessoa a buscar suas metas. Além disso, os autores destacam que a motivação é essencial para que o indivíduo comece e continue praticando uma atividade específica.

A motivação tem um impacto significativo nas pessoas, especialmente quando se trata de atividades físicas. Muitas vezes, ela pode influenciar as diversas razões que levam um indivíduo a decidir se irá ou não se envolver em alguma forma de exercício (BAUMAN et al., 2012). Segundo Ryan e Deci (2017) a motivação é essencial para que jovens atletas sigam as orientações de seus treinadores e transformem a prática diária de treino em um hábito. Assim, a motivação se destaca como um dos principais fatores que são destacados para a continuidade na realização de uma atividade específica.

A motivação exerce uma grande influência no comportamento e nas ações do indivíduo, sendo impulsionada por fatores pessoais, metas, interesses e o ambiente onde a atividade é realizada. Indivíduos motivados tendem a se dedicar mais às práticas físicas, seja por interesses próprios, entusiasmo, compromisso ou confiança, além de fatores sociais e situacionais que também desempenham um papel importante (SENFFT et al., 2015).

Rodrigues (2017) destaca que há uma variedade de razões que levam as pessoas a procurar uma academia, como o desejo de emagrecer, melhorar o

condicionamento físico ou tratar certas condições de saúde. Ele também ressalta que esses motivos estão frequentemente ligados à faixa etária dos praticantes.

Um dos principais fatores que levam as pessoas a procurar academias de musculação é a influência da mídia. Segundo Palhares (2019) a divulgação constante, em revistas, jornais, televisão e internet, de imagens de pessoas com corpos "perfeitos" e felizes contribui para o aumento no número de frequentadores nas academias. Essa representação cria um padrão de beleza que muitas pessoas desejam alcançar, associando a aparência física à felicidade e satisfação pessoal.

Além do padrão de beleza promovido pela mídia, existem produtos que são apresentados como aliados na busca por esse corpo ideal. Isso leva ao aumento do consumo de itens de beleza, ao crescimento no número de cirurgias plásticas e ao uso de medicamentos para alcançar os objetivos de beleza que a mídia estabelece. Nesse contexto, as academias de musculação são vistas como uma opção para quem deseja um corpo tonificado, magro e escultural. Assim, a mídia desempenha um papel importante no aumento do número de pessoas em busca de academias de musculação (VICH JÚNIOR, 2016).

A busca pela melhoria da imagem corporal é um dos principais motivos que levam as mulheres a praticar musculação. Estudos mostram que a preocupação estética, a redução do percentual de gordura e a diminuição do estresse são fatores fundamentais para a adesão feminina. Além disso, o treinamento resistido contribui para a manutenção da massa magra e o aumento da força, melhorando a capacidade física para as atividades do dia a dia (JUNIOR; PLANCHE, 2016).

Conforme Vancini et al. (2017) apontam que o controle de peso é uma das principais razões pelas quais as mulheres reconhecem a importância dos exercícios físicos para a saúde. De acordo com Paula Rodrigues e Dos Santos (2016), a musculação foi a atividade física mais escolhida por [uma amostra de homens e mulheres]. Os principais motivos para iniciarem foram recomendação médica, busca por melhorias estéticas, lazer e qualidade de vida. Já os fatores que mantiveram esses indivíduos praticando incluíram a preocupação com a saúde, o prazer pela atividade e a motivação interna.

Rodrigues (2018) esclarece que a busca pelas academias está diretamente ligada à melhoria da qualidade de vida. Além da preocupação com a saúde e o cuidado corporal, ele menciona que a socialização também exerce um papel

importante, pois as pessoas tendem a se sentir mais felizes quando encontram interesses comuns, o que favorece a adesão à prática regular de atividades físicas.

3 ARTIGO CIENTÍFICO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO

SANTOS, K. R. F.
MAIA, D. F.

Revista FIEP BULLETIN
ISSN: 2412-2688
B3 em Educação física

FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO

KAYO RYAN FERNANDES SANTOS

DR. DIVANALMI FERREIRA MAIA

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The practice of weight training is widely recognized for its benefits, yet high dropout rates within the first few months pose a challenge. Motivation is a key psychological factor for adherence to training. OBJECTIVE: To analyze the motivational factors that influence the adhesion and adherence to weight training practice in a gym in a city in the sertão of Paraíba. METHODOLOGY: A descriptive, quantitative field study was conducted with a sample of 30 weight training practitioners (both genders, 18-59 years old, with over 6 months of training). A semi-structured 20-item questionnaire was used to assess motivational dimensions. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's Correlation (SPSS v. 25). The project was approved by the Research Ethics Committee (Opinion 7.505.473). RESULTS: The Health dimension (mean 4.6) was the most relevant motivational factor for both genders, surpassing Aesthetics (mean 4.3). A significant negative correlation was found between age and motivation for aesthetics ($r = -0.441$, $p < .05$), which was more pronounced in young people. Positive correlations were also observed between Health, Well-being, and Socialization. CONCLUSION: Motivation for weight training is multifactorial and changes with age. Health is the main pillar for adherence, while aesthetics is a strong factor for initial adhesion in young people. It is recommended that gyms adopt segmented strategies to meet different motivational profiles, aiming to increase practitioner retention.

Keywords: Resistance Training, Exercise Adherence, Motivation, Physical Education.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La práctica del entrenamiento con pesas es ampliamente reconocida por sus beneficios, pero la alta tasa de abandono en los primeros meses representa un desafío. La motivación es un factor psicológico central para la continuidad en el entrenamiento. OBJETIVO: Analizar los factores motivacionales que influyen en la adhesión y la adherencia a la práctica del entrenamiento con pesas en un gimnasio en una ciudad del sertão de Paraíba. METODOLOGÍA: Se realizó un estudio de campo, descriptivo y cuantitativo, con una muestra de 30 practicantes de entrenamiento con pesas (ambos sexos, 18-59 años, con más de 6 meses de entrenamiento). Se utilizó un cuestionario semiestructurado de 20 preguntas para evaluar las dimensiones motivacionales. Los datos fueron analizados con estadística descriptiva y Correlación de Pearson (SPSS v. 25). El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación (Dictamen 7.505.473). RESULTADOS: La dimensión Salud (media 4.6) fue el factor motivacional más relevante para ambos géneros, superando a la Estética (media 4.3). Se encontró una correlación negativa significativa entre la edad y la motivación por la estética ($r = -0.441$, $p < .05$), siendo esta más acentuada en los jóvenes. También se observaron correlaciones positivas entre Salud, Bienestar y Socialización. CONCLUSIÓN: La motivación para el entrenamiento con pesas es multifactorial y cambia con la edad. La salud es el pilar principal para la adherencia, mientras que la estética es un fuerte factor para la adhesión inicial en jóvenes. Se recomienda que los gimnasios adopten estrategias

segmentadas para atender a los diferentes perfiles motivacionales, con el objetivo de aumentar la retención de los practicantes.

Palabras clave: Entrenamiento de Resistencia, Adherencia al Ejercicio, Motivación, Educación Física.

RÉSUMÉ

INTRODUCTION: La pratique de la musculation est largement reconnue pour ses bienfaits, mais le taux élevé d'abandon au cours des premiers mois constitue un défi. La motivation est un facteur psychologique clé pour la continuité de l'entraînement. OBJECTIF: Analyser les facteurs de motivation qui influencent l'adhésion et l'assiduité à la pratique de la musculation dans une salle de sport d'une ville du sertão de Paraíba. MÉTHODOLOGIE: Une étude de terrain descriptive et quantitative a été menée auprès d'un échantillon de 30 pratiquants de musculation (deux sexes, 18-59 ans, avec plus de 6 mois d'entraînement). Un questionnaire semi-structuré de 20 questions a été utilisé pour évaluer les dimensions de la motivation. Les données ont été analysées à l'aide de statistiques descriptives et de la Corrélation de Pearson (SPSS v. 25). Le projet a été approuvé par le Comité d'Éthique de la Recherche (Avis 7.505.473). RÉSULTATS: La dimension Santé (moyenne 4.6) était le facteur de motivation le plus pertinent pour les deux sexes, dépassant l'Esthétique (moyenne 4.3). Une corrélation négative significative a été trouvée entre l'âge et la motivation pour l'esthétique ($r = -0.441$, $p < .05$), celle-ci étant plus prononcée chez les jeunes. Des corrélations positives ont également été observées entre la Santé, le Bien-être et la Socialisation. CONCLUSION: La motivation pour la musculation est multifactorielle et évolue avec l'âge. La santé est le principal pilier de l'assiduité, tandis que l'esthétique est un facteur important pour l'adhésion initiale chez les jeunes. Il est recommandé que les salles de sport adoptent des stratégies segmentées pour répondre aux différents profils de motivation, visant à augmenter la fidélisation des pratiquants.

Mots-clés: Entraînement en Résistance, Adhérence à l'Exercice, Motivation, Éducation Physique.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática de musculação é amplamente reconhecida por seus benefícios, mas a alta taxa de desistência nos primeiros meses representa um desafio. A motivação é um fator psicológico central para a continuidade no treinamento. OBJETIVO: Analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e a aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba. METODOLOGIA: Realizou-se um estudo de campo, descritivo e quantitativo, com uma amostra de 30 praticantes de musculação (ambos os sexos, 18-59 anos, com mais de 6 meses de treino). Utilizou-se um questionário semiestruturado de 20 questões para avaliar as dimensões motivacionais. Os dados foram analisados com estatística descritiva e Correlação de Pearson (SPSS v. 25). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer 7.505.473). RESULTADOS: A dimensão Saúde (média 4.6) foi o fator motivacional mais relevante para ambos os gêneros, superando a Estética (média 4.3). Encontrou-se uma correlação negativa significativa entre a idade e a motivação por estética ($r = -0.441$, $p < .05$), sendo esta mais acentuada nos jovens. Também foram observadas correlações positivas entre Saúde, Bem-estar e Socialização. CONCLUSÃO: A motivação para a musculação é multifatorial e muda com a idade. A saúde é o principal pilar para a aderência, enquanto a estética é um forte fator para a adesão inicial

em jovens. Recomenda-se que as academias adotem estratégias segmentadas para atender aos diferentes perfis motivacionais, visando aumentar a retenção dos praticantes.

Palavras-chave: Treinamento Resistido, Adesão ao Exercício, Motivação, Educação Física.

INTRODUÇÃO

A musculação tem se tornado uma prática cada vez mais difundida, sendo considerada uma das modalidades mais eficientes para promover saúde e melhorar a aptidão física em diferentes aspectos da vida, desde atividades diárias até esportes de alto rendimento. Esse tipo de exercício é seguro e eficaz, até mesmo para indivíduos com limitações físicas, o que explica sua popularidade crescente em academias e estúdios (Santarem, 2012).

Além disso, a musculação oferece benefícios como aumento da força muscular, melhoria da postura e modificações na composição corporal, fatores que contribuem para a procura por essa prática (Vich Júnior, 2016). Além dos benefícios físicos, a musculação oferece uma variedade de vantagens, incluindo a redução do risco de doenças, a melhoria na qualidade do sono, o aumento da resistência cardiovascular e respiratória, e um impacto positivo na autoestima (Garcia et al., 2020).

Entretanto, a prática de musculação exige regularidade para que seus benefícios no estado físico, social e psicológico sejam alcançados (Lima Junior & Santos, 2022). A continuidade no treinamento é essencial para que os praticantes obtenham os benefícios a longo prazo. Conforme Pesquisa Nacional da Saúde, o percentual de pessoas que praticavam atividade física no Brasil em 2013 era de 22,7%, subindo para 30,1% em 2019. No entanto, muitos desistem nos primeiros seis meses de treino (Nahas, 2017).

O início de uma prática de exercícios envolve dois conceitos chave: adesão, que se refere ao ato de começar a atividade, e aderência, que é a capacidade de mantê-la de forma contínua (Telles et al., 2016). A motivação, entendida como o fator psicológico que direciona o comportamento, desempenha um papel essencial na continuidade da prática (Weinberg & Gould, 2017). Indivíduos possuem diversas motivações para se exercitar, que podem variar desde a busca por saúde até a melhoria estética pessoal (Araujo, 2019). A motivação é fundamental para que os praticantes mantenham o foco e a regularidade no treinamento (Andrade, 2012).

O crescente interesse pela musculação, tanto por razões de saúde quanto estéticas, motivou este estudo, que aborda o desafio da baixa adesão e aderência dos praticantes. A pesquisa se concentra em uma cidade do sertão da Paraíba para compreender como fatores regionais, incluindo questões econômicas, culturais e de acesso a profissionais, impactam a continuidade na atividade. Os resultados visam beneficiar profissionais de Educação Física e

gestores, com estratégias para melhorar a retenção, e também os próprios alunos, ao promover um ambiente mais motivador e satisfatório nas academias, favorecendo a permanência na prática.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba. A partir desta análise, busca-se compreender as particularidades deste contexto regional e gerar informações que possam auxiliar profissionais de Educação Física e gestores de academias a criarem estratégias de retenção mais eficazes.

METODOLOGIA

O presente estudo foi caracterizado como uma pesquisa de campo de caráter descritivo, com abordagem quantitativa. A população do estudo foi composta por 150 praticantes de musculação de uma academia na cidade de São Bento-PB, sendo a amostra não probabilística e intencional constituída por 30 participantes que atenderam aos critérios de elegibilidade. A amostra é definida como uma parte selecionada condizente com o critério de particularidade da pesquisa, organizada de maneira que cada componente possa ser verificado como resultado do estudo (Vergara, 2010).

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: ser praticante de musculação de ambos os sexos; ter idade entre 18 e 59 anos; e possuir no mínimo 6 meses de treino contínuo. Os critérios de exclusão foram: a recusa em participar da pesquisa, rasura ou o preenchimento incompleto do questionário.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário semiestruturado de 20 questões, elaborado pelos próprios pesquisadores. O instrumento foi dividido em três seções: a primeira continha questões sociodemográficas e sobre a rotina de treinos (sexo, idade, tempo e frequência de prática); a segunda questionava o objetivo principal com a musculação; e a terceira seção era composta por 15 afirmativas relacionadas às dimensões motivacionais (Estética, Saúde, Bem-estar, Disposição e Socialização), respondidas através de uma escala de concordância de 5 pontos, variando de "Discordo Totalmente" a "Concordo Totalmente".

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, sob o parecer nº 7.505.473 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 86770325.0.0000.5181. A participação foi voluntária e condicionada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os questionários foram aplicados presencialmente no local de treino, com orientação sobre o preenchimento.

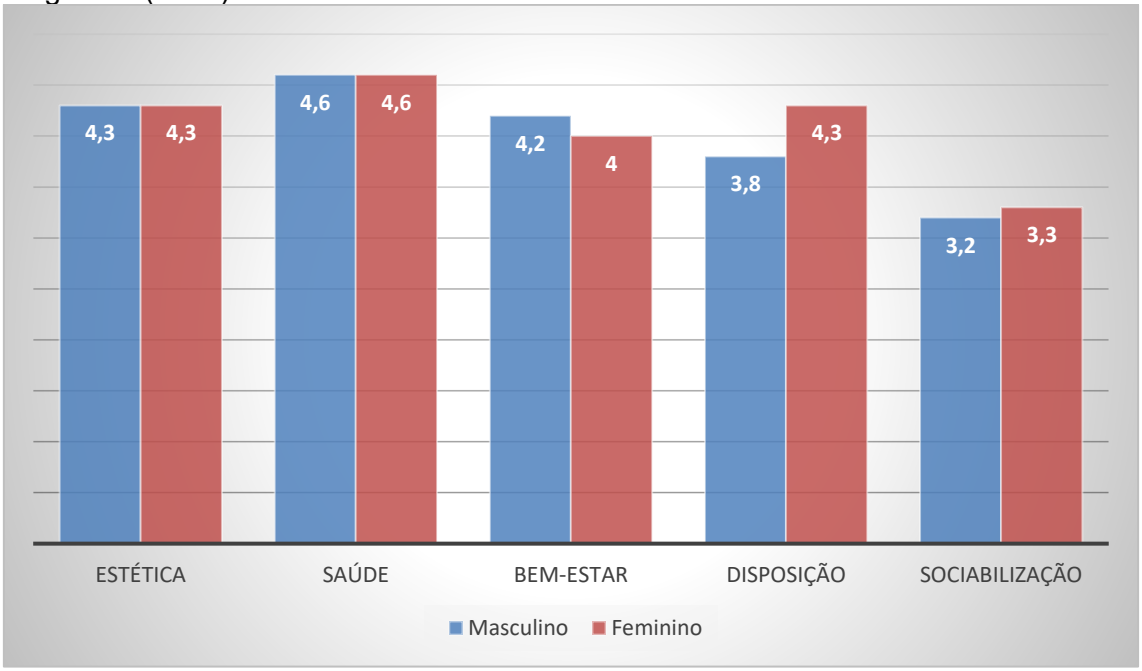
A análise dos dados foi realizada com o auxílio do software IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 25. Foi empregada a estatística descritiva para calcular

frequências, porcentagens, médias e desvio padrão. Para examinar a associação entre as variáveis, utilizou-se a estatística inferencial por meio do teste de Correlação de Pearson. Os resultados foram apresentados em gráficos e tabelas. O projeto seguiu as diretrizes da Resolução nº 510/2016 e o sigilo dos dados dos participantes foi garantido.

RESULTADOS

A caracterização sociodemográfica da amostra, composta por 30 praticantes de musculação de uma academia em São Bento-PB, revelou um equilíbrio na distribuição de gênero, sendo 15 participantes do sexo masculino (50,0%) e 15 do sexo feminino (50,0%). A idade dos respondentes variou entre 18 e 47 anos, com média de 24,6 anos (DP = 8,55). Em relação ao tempo de prática, a amostra demonstrou ser experiente, com 11 participantes (36,7%) treinando de 1 a 3 anos e 9 (30,0%) treinando há mais de 3 anos. A frequência de treino também se mostrou elevada: a ampla maioria dos participantes (70,0%) relatou treinar 5 ou mais vezes por semana, enquanto 23,3% treinavam de 3 a 4 vezes e apenas 6,7% treinavam menos de 3 vezes por semana.

Figura 1 – Distribuição das dimensões de motivação para a prática de musculação em relação ao gênero (n=30).

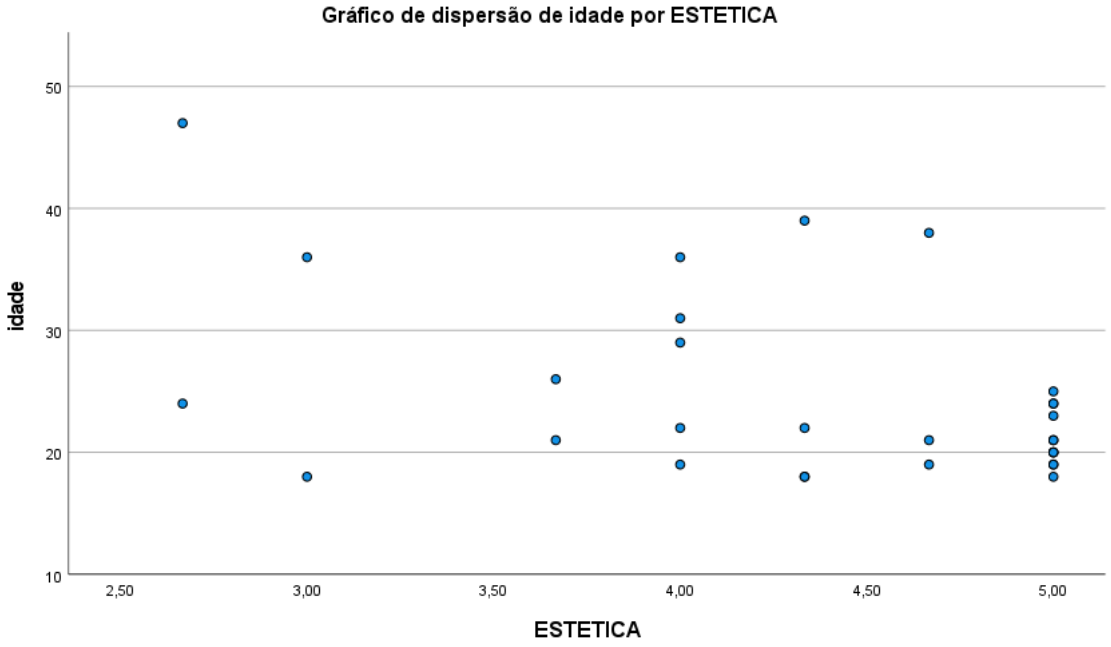


Fonte: Dados da pesquisa.

A Figura 1 detalha a pontuação média das dimensões de motivação para a prática de musculação, segmentada por gênero. A dimensão Saúde apresentou a maior média de concordância para ambos os sexos, com um escore idêntico de 4,6, indicando ser o fator motivacional mais relevante na amostra estudada. A dimensão Estética também demonstrou

alta relevância de forma homogênea, registrando uma média de 4,3 tanto para o público masculino quanto para o feminino. Uma diferença notável foi observada na dimensão Disposição, na qual as mulheres atribuíram um grau de importância superior (4,3) em comparação aos homens (3,8). A dimensão Sociabilização foi a que obteve as menores médias de concordância entre os participantes, com 3,2 para o gênero masculino e 3,3 para o feminino.

Figura 2 – Gráfico de dispersão da relação entre idade e a dimensão Estética.



Fonte: Dados da pesquisa.

Optou-se por apresentar visualmente apenas a dispersão entre idade e a dimensão Estética, pois, como será detalhado na Tabela 1, esta foi a única dimensão que apresentou uma correlação estatisticamente significativa com a idade. Ao analisar a relação entre a idade dos participantes e a motivação pela estética, a Figura 2 não aponta uma correlação linear clara entre as duas variáveis. Os pontos encontram-se dispersos, indicando que participantes de diversas faixas etárias atribuem diferentes níveis de importância à estética. Contudo, observa-se uma notável concentração de pontos no valor máximo da escala de motivação (escore 5,0). Neste grupo, que concorda totalmente que a estética é um fator motivacional, os participantes são predominantemente jovens, com idades concentradas aproximadamente entre 18 e 26 anos.

Tabela 1 – Matriz de Correlação de Pearson entre idade e as dimensões motivacionais.

Variáveis	1. Idade	2. Estética	3. Saúde	4. Bem-estar	5. Disposição	6. Sociabilização
1. Idade	1					
2. Estética	-.441*	1				
3. Saúde	.174	.174	1			
4. Bem-estar	-.144	.172	.542**	1		
5. Disposição	.025	.139	.329	.393*	1	
6. Sociabilização	-.008	-.101	.512**	.360	.268	1

*. Correlação significativa no nível 0.05.

**. Correlação significativa no nível 0.01.

Fonte: Dados da pesquisa.

A análise de correlação de Pearson, apresentada na Tabela 1, foi utilizada para investigar a associação entre a idade e as diferentes dimensões motivacionais, bem como a relação entre as próprias dimensões. Os resultados indicaram quatro correlações estatisticamente significativas:

Primeiramente, foi encontrada uma correlação negativa moderada e significativa entre a idade e a dimensão Estética (r = -0,441; p = 0,015), indicando que, com o avançar da idade, a importância atribuída à estética como fator motivacional tende a diminuir entre os participantes.

Observou-se também uma correlação positiva forte e significativa entre a dimensão Saúde e a dimensão Bem-estar (r = 0,542; p = 0,002). Da mesma forma, a Saúde demonstrou uma correlação positiva forte com a Sociabilização (r = 0,512; p = 0,004). Estes dados sugerem que os indivíduos que se motivam pela manutenção da saúde também valorizam de forma acentuada o bem-estar e a socialização no ambiente da academia.

Por fim, identificou-se uma correlação positiva moderada e significativa entre Bem-estar e Disposição (r = 0,393; p = 0,032), apontando que a busca por bem-estar está associada à percepção de aumento da disposição física e mental. As demais correlações investigadas não apresentaram significância estatística na amostra estudada.

DISCUSSÃO

Um dos principais achados do presente estudo foi a correlação negativa moderada e significativa entre a idade dos participantes e a motivação pela estética (r = -0.441, p < .05), sugerindo que a valorização da aparência como um vetor para a prática de musculação tende a diminuir com o avançar da idade. Este resultado corrobora e dialoga diretamente com a

literatura da área. Estudos como o de Paula Rodrigues & Dos Santos (2016), por exemplo, focaram especificamente em jovens de 18 a 25 anos e identificaram a busca por melhorias estéticas como um dos principais fatores tanto para a adesão quanto para a aderência ao treinamento. Da mesma forma, Silva (2016) e Junior & Planche (2016) também apontaram a estética como o motivo primordial em suas respectivas amostras.

Em contrapartida, a diminuição da importância da estética em idades mais avançadas, observada nesta pesquisa, pode ser compreendida à luz de achados como os de Telles et al. (2016), que notaram que na idade adulta a aderência ao exercício se associa de forma mais predominante à busca por saúde física e mental. Diante disso, é plausível interpretar que, no contexto dos praticantes da academia pesquisada no Sertão da Paraíba, ocorre uma transição motivacional ao longo do ciclo de vida, onde motivações extrínsecas (estética), mais prevalentes na juventude, dão lugar a motivações mais intrínsecas (saúde e bem-estar) com o amadurecimento.

Dando prosseguimento à análise, destaca-se que a dimensão Saúde obteve a maior média de concordância (4.6) entre os participantes, posicionando-se como o fator motivacional mais relevante na amostra estudada. Este resultado é consistente e fortemente amparado pela literatura científica da área. Em um estudo com praticantes de musculação em Florianópolis-SC, Araujo (2019) encontrou um panorama similar, no qual "saúde e qualidade de vida" emergiram como os principais motivos para a adesão e aderência, superando a própria estética corporal.

A centralidade da saúde é reforçada por revisões de literatura como a de Junior & Santos (2022), que a identificam como um fator primordial para a adesão, e por pesquisas como a de Liz & Andrade (2016), que apontam a "melhoria da saúde" e o "bem-estar" como razões primordiais para a prática. Adicionalmente, o achado pode sugerir uma maturidade na percepção dos benefícios do exercício, alinhando-se a Telles et al. (2016), que associam a aderência na vida adulta à busca pela saúde física e mental. Portanto, a alta valorização da saúde no presente estudo indica que, para os praticantes da academia no Sertão da Paraíba, a musculação é percebida não apenas como um meio para fins estéticos, mas fundamentalmente como uma ferramenta para a promoção do bem-estar e qualidade de vida.

Além da análise isolada de cada dimensão, a presente pesquisa revelou correlações positivas e significativas entre diferentes fatores motivacionais, sugerindo uma percepção mais holística da prática de musculação por parte dos participantes. A associação mais forte foi encontrada entre Saúde e Bem-estar ($r = 0.542$, $p < .01$), um resultado esperado e alinhado a estudos como o de Liz & Andrade (2016), que tratam ambos os construtos como pilares centrais da motivação.

De forma particularmente relevante, foi identificada uma correlação positiva forte entre Saúde e Socialização ($r = 0.512$, $p < .01$). Este achado sugere que a busca por um estilo de

vida saudável está intrinsecamente ligada ao componente social do ambiente da academia. Tal interpretação é corroborada por Telles et al. (2016), cuja revisão aponta a socialização como um importante fator incentivador para a aderência ao exercício. Portanto, para a amostra estudada, a academia parece ser vista não apenas como um local para o aprimoramento físico, mas também como um espaço de interação social que reforça e sustenta os objetivos relacionados à saúde e ao bem-estar geral.

É importante pontuar que, embora o presente estudo tenha alcançado seus objetivos, ele possui limitações inerentes ao seu delineamento que devem ser consideradas. Primeiramente, o tamanho da amostra (n=30) é relativamente reduzido, o que sugere cautela na generalização dos achados para populações mais amplas. Em segundo lugar, a pesquisa foi realizada em um contexto geográfico e cultural específico – uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba –, de modo que os resultados podem refletir particularidades locais e não serem diretamente aplicáveis a outros contextos.

Por fim, o estudo tirou um retrato da motivação em um momento específico, como uma "foto", o que não permite ver como ela evolui. Por isso, sugere-se que futuras pesquisas acompanhem os mesmos participantes por um longo período. Isso ajudaria a aprofundar o entendimento sobre os fatores que mantêm a pessoa treinando a longo prazo. Estudos com amostras maiores e em contextos diferentes também seriam importantes.

CONCLUSÃO

Este estudo analisou os fatores motivacionais para adesão e aderência à musculação em uma academia no sertão da Paraíba. Os resultados revelaram que a motivação é multifatorial e muda com a idade. A dimensão Saúde (média 4.6) emergiu como o fator mais relevante para a aderência, enquanto a Estética (média 4.3) destacou-se como um forte motivo de adesão inicial, principalmente entre os mais jovens (correlação negativa com a idade, $r = -0.441$). Adicionalmente, observou-se que os motivos estão interligados, com correlações positivas entre saúde, bem-estar e socialização.

Conclui-se que as estratégias das academias devem ser segmentadas: focar em estética para a captação do público jovem e em saúde/bem-estar para a retenção de alunos a longo prazo. O fomento à socialização também se mostrou um importante pilar de aderência. Para o futuro, sugere-se a realização de estudos longitudinais, que acompanhem os praticantes ao longo do tempo, e com amostras maiores para aprofundar a compreensão da dinâmica motivacional.

REFERÊNCIAS

Andrade, R. L. (2012). *Motivação à prática de musculação: um estudo nas academias de São José* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Sul de Santa Catarina].

Araujo, M. (2019). *Motivos de adesão e aderência à prática de musculação* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Santa Catarina]. Repositório Institucional da UFSC.

de Paula Rodrigues, A. L., & Dos Santos, R. D. V. (2016). Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. *RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, *10*(58), 308-313.

Garcia, L. X., Prado, D. S. V., Caputo, L. R. G., Gomes, T. F., & da Costa, T. A. (2020). Benefícios do treinamento resistido para idosos. *Revista Científica Online*, *12*(2), 1-21.

Junior, A. C. T., & Planche, T. C. (2016). Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, *8*(1), 28-32.

Junior, L. C. L., & Santos, L. G. G. (2022). Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, *10*(30), 42-56.

Liz, C. M. D., & Andrade, A. (2016). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, *38*(3), 267-274.

Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (7ª ed.). Ed. do Autor.

Santarem, J. M. (2012). *Musculação em todas as idades: Comece a praticar antes que seu médico recomende*. Manole.

Silva, J. F. D. (2016). *Características de treinamento e motivos de adesão e aderência de praticantes de musculação da cidade de Sombrio* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Extremo Sul Catarinense].

Telles, T. C. B., Araruna, L. C., Almeida, M. S., & Melo, A. K. (2016). Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, *6*(1), 109-120.

Vergara, S. C. (2010). *Projetos e relatórios de pesquisa em administração* (12ª ed.). Atlas.

Vich Junior, J. R. (2016). *Aspectos motivacionais em praticantes de musculação* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual Paulista].

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2016). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, N. D. A.; SOUZA JÚNIOR, J. V. D.; ARAGÃO, J. C. B.; FERREIRA, M. D. A.; DANTAS, E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. Fisioterapia em Movimento, v. 23, p. 473-481, 2010.

AMORIM, D. P. Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

ANDRADE, R. L. Motivação à prática de musculação: um estudo nas academias de São José. 2012. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Do Sul De Santa Catarina, Palhoça, 2012.

ARAUJO, A. J. S. Efeitos do treinamento físico resistido na reatividade e morfologia vascular de ratos hipertensos induzidos por L-NAME. 2012. 68 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 2012.

ARAUJO, M. Motivos de adesão e aderência à prática de musculação. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019. Disponível em: [Repositório Institucional da UFSC].

ARONI, A. L.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 11, n. 4, p. 1, 2012.

BAUMAN, A. E.; REIS, R. S.; SALLIS, J. F.; WELLS, J. C.; LOOS, R. J.; MARTIN, B. W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.

GARCIA, L. X.; PRADO, D. S. V.; CAPUTO, L. R. G.; GOMES, T. F.; COSTA, T. A. Benefícios do treinamento resistido para idosos. Revista Científica Online, v. 12, n. 2, p. 1-21, 2020.

GUILGER, B.; RÚBIA, N.; BASTOS, T. Exercício resistido como ferramenta complementar no tratamento da depressão em idosos. 2017. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade Mauá, Brasília, 2017.

JUNIOR, A. C. T.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

JUNIOR, L. C. L.; SANTOS, L. G. G. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 10, n. 30, p. 42–56, 2022.

KAHL, E. B.; GEVAERD, M. S. Adesão e aderência a programas de exercício físico: uma revisão. Conexões, v. 16, n. 1, p. 108-121, 2018.

LESSA, F. S. Atletas na Grécia Antiga: da competição à excelência. Rio de Janeiro: Mauad X, 2018.

LIMA JUNIOR, L. C.; SANTOS, L. G. G. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 10, n. 30, p. 42–56, 2022.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, J. R. C. de; FERREIRA, L. N.; GONÇALVES, G. C.; SILVA, A. C. da. Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. Intercontinental Journal on Physical Education, v. 4, n. 3, p. 1-9, 2023.

PALHARES, T. Bem-estar mental e emocional na atualidade: Saúde além do corpo. Rio de Janeiro: Conquista, 2019.

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

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M.; TIBANA, R. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2. ed. Barueri: Manole, 2016.

RIBEIRO, T. P.; DANTAS, T. C. N. Influência do treinamento resistido para idosos. 2020. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), Brasília, 2020.

RODRIGUES, M. Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia. 2017. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), Ijuí, 2018.

RUDGERI, M. B.; SANTOS, J. W. C. Efeitos do treinamento resistido em adultos com obesidade: artigo de revisão. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 9, p. 412-420, 2022.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publications, 2017.

SANTAREM, J. M. Musculação em todas as idades: Comece a praticar antes que seu médico recomende. São Paulo: Manole, 2012.

SANTOS, G. O.; BAGESTÃO, V. S.; SILVA, S. L. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 2021.

SCHUTZ, J. C. Aspectos motivacionais para a prática de musculação em uma academia da Palhoça/SC. 2019. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – UNISUL, Pedra Branca, 2019.

SENFFT, M. D.; FARIA JUNIOR, A.; DEVIDE, F.; PÁVEL, R. Motivos para a prática da natação Master sob a ótica do modelo de motivação para a prática desportiva de física e envelhecimento humano. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO HUMANO, 2015, Rio de Janeiro. Anais [...]. Rio de Janeiro: H.P. R. Comunicação, 2015.

SILVA, I. P.; PAIVA, R. Benefícios do treinamento resistido para idosos. 2017. 8 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - UniFACOL, 2017.

SILVA, J. F. D. Características de treinamento e motivos de adesão e aderência de praticantes de musculação da cidade de Sombrio. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2016.

SILVA, T. C.; FREIRE. G. L; MORAIS. O. S. G. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. Saúde e Pesquisa, v. 12, n. 2, 2019.

SILVA, W. A.; VIEIRA, C. A.; GALVÃO, L.; GUIMARÃES, T. C.; MARQUES, V. A.; ARAÚJO, M. A. S. de; ALVES, R. R. Treinamento resistido promove benefícios durante os diferentes tipos de tratamento do câncer de mama: Estudo de revisão. RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 88, p. 1361-1369, 2019.

TELLES, T. C. B.; ARARUNA, L. C.; ALMEIDA, M. S.; MELO, A. K. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 6, n. 1, p. 109-120, 2016.

VANCINI, R. L.; LIRA, C. A. B. de; ANDRADE, M. S.; VANCINI-CAMPANHOLO, C. R.; VIANA, B. H.; SILVA, M. S. V. da; GERMANO, M. D.; OLIVEIRA, V. K. R. de. Motivação para a prática de musculação em universitários. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 23, n. 5, p. 363-367, 2017.

VICH JUNIOR, J. R. Aspectos Motivacionais em praticantes de Musculação. 2016. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2016.

WESTCOTT, W. L. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. Current Sports Medicine Reports, v. 11, n. 4, p. 209-216, 2012.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Informação ao Participante

O termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) tende a atender às exigências da Resolução n° 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos em eficácia no Brasil. Tendo como seu fundamental objetivo assegurar e resguardar os direitos dos participantes da pesquisa.

Este termo tem informações sobre o projeto de pesquisa e de seus responsáveis mencionados abaixo, atendendo os fundamentos da referida Resolução. Os participantes têm o direito resguardado de abordar o conhecimento sobre o projeto podendo de forma esclarecida e livre de qualquer obrigação, decidir por sua participação no estudo confirmando-se através de sua assinatura no final do termo, permanecendo de direito com uma das vias e a outra de posse do pesquisador.

O participante não alfabetizado, ou seja, impossibilitado de assinar e ler este termo, o pesquisador terá que realizar a leitura do mesmo de forma clara, acessível e repetindo-a se necessário, sempre respeitando a condição intelectual, econômica, cultural e social do participante. Neste caso para a confirmação da participação na parte final do termo terá que deixar sua impressão datiloscópica (marca de seu polegar) e recolher a assinatura da testemunha.

Tratando-se do participante impossibilitado legalmente, deverá ser representado pelo seu referente responsável. No acontecimento de sua ausência, um representante legalmente instituído pelo Estado que possa defender seus direitos, poderá assinando o termo.

Identificação

Título do Projeto de Pesquisa: Fatores Motivacionais que Influenciam a Adesão e Aderência à Prática de Musculação em uma Academia em uma Cidade do Sertão da Paraíba.

Nome do Pesquisador Responsável: Divanalmi Ferreira Maia

Nome do Pesquisador Participante: Kayo Ryan Fernandes Santos

Instituição Proponente: Centro Universitário de Patos - UNIFIP

Finalidade: Projeto de pesquisa para realização de Trabalho de Conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física.

Informações acerca do Projeto de Pesquisa

Justificativa: O tema foi escolhido devido ao crescente interesse pela musculação e seus benefícios tanto para a saúde quanto para a estética. Entretanto, um dos maiores desafios enfrentados pelas academias e profissionais da área é garantir que os alunos mantenham a prática de forma contínua. Muitas pessoas iniciam a musculação, mas desistem após um período. Com isso, torna-se essencial compreender os fatores que influenciam tanto a adesão quanto a aderência, melhorando a experiência dos frequentadores e promovendo a permanência na atividade.

A escolha de estudar uma cidade do sertão da Paraíba se justifica pelo aumento da demanda por parte das academias e pela popularização da musculação na região, seguindo uma tendência que ocorre em nível nacional. No entanto, essa localidade apresenta particularidades que podem influenciar a adesão e a aderência à prática, como questões econômicas e limitações no acesso às profissionais. Além disso, fatores culturais próprios da região podem impactar a forma como a população vê e adota a musculação em seu cotidiano.

Os resultados desta pesquisa beneficiaram tanto os profissionais de Educação Física e gestores de academias quanto os próprios praticantes de musculação. Os profissionais poderão usar essas informações para melhorar suas abordagens e estratégias, otimizando a atenção dos alunos. Por outro lado, os praticantes serão totalmente beneficiados, pois as academias serão mais preparadas para criar um ambiente que favoreça a motivação, a continuidade e a satisfação na prática da musculação.

Objetivo Geral: Analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba.

Procedimentos: Apenas após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, a pesquisa terá início com a coleta dos dados. Porém os dados serão coletados mediante a aceitação dos participantes.

Preliminarmente será realizado a leitura do Registro Livre e Esclarecido- (RLE), concedendo aos participantes a liberdade em decidir se participarão ou não da

pesquisa, podendo ainda, desistirem em qualquer fase do estudo em que estão sendo submetidos.

Os questionários serão entregues aos participantes no seu local de treino em um horário pré-estabelecido, no qual existirá uma orientação de como responder corretamente o instrumento até a sua finalização.

Riscos ou Desconfortos: A pesquisa oferece riscos mínimos de constrangimento e nenhum risco que envolva a integridade do participante. Sendo assim, se ocorrer algum constrangimento ou intimidação sobre determinada pergunta do questionário aplicado, o pesquisador estará apto para atenuar qualquer situação de repressão e solucionar da melhor forma possível, para que não exista nenhum problema que envolva os professores ou o pesquisador, e que não prejudique os resultados da pesquisa.

Benefícios Esperados: A pesquisa trará benefícios tanto para os praticantes de musculação quanto para os gestores e profissionais das academias, ao fornecer uma compreensão mais profunda dos fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma cidade do sertão da Paraíba. Isso permitirá que academias desenvolvam estratégias mais eficazes para atrair e reter alunos, aprimorando a experiência dos frequentadores e, ao mesmo tempo, contribuindo para um aumento na qualidade de vida da população local. Além disso, os dados obtidos poderão embasar intervenções futuras voltadas para a motivação e satisfação dos praticantes.

Garantias ao Participante da Pesquisa:

Esclarecimentos, antes e durante o andamento da pesquisa, sobre a metodologia e a respeito dos procedimentos da mesma.

Asseguro que tem direito de recusar a participação ou abolir o seu consentimento a qualquer momento da pesquisa sem penalização e sem algum prejuízo e deixar de participar do estudo.

Receberá assistência especializada a qualquer eventual necessidade resultante dos procedimentos da pesquisa, seja essa precisão, imediata ou tardia.

O sigilo que assegura a privacidade do (a) participante quanto ao caráter confidencial envolvidos na pesquisa, e anonimato, visa preservar a integridade de seu nome e dos

seus, mantendo as informações sobre privacidade e anonimato. Os resultados do estudo serão empregados somente para fins científicos.

Garantia de que receberá retorno sobre os resultados da pesquisa e de sua publicação para fins acadêmicos e científicos, e que os dados coletados serão guardados e ficarão sob a guarda do pesquisador, estando acessível ao participante quando desejar.

O projeto não terá nenhum bônus, será totalmente custeado pelo pesquisador e instituição.

Caso seja, poderá buscar explicações junto ao pesquisador responsável, que estará acessível para esclarecimentos e/ou dúvidas acerca do andamento, conclusão e publicação dos resultados, bem como, de que poderá buscar informações junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, que avaliou o trabalho e aprovou o termo ora apresentado, ou a outras instâncias que podem esclarecer e defender seus direitos, caso manifeste esse desejo.

Contatos Disponibilizados pelos pesquisadores

Os pesquisadores:

Informados da importância da participação do voluntário, o agradecem por consentir sua participação no acima referido projeto de pesquisa.

Comprometem-se, a cumprir a resolução n° 510/2016, e prometem cuidar honestamente o que neste termo ficou abordado.

Comprovando seu compromisso, disponibilizam seus dados para contato ao participante.

Dados Complementares dos Pesquisadores para Contato:

Pesquisador responsável: Divanalmi Ferreira Maia

E-mail do pesquisador responsável: divanalmi@gmail.com

Telefone: (83) 98182-7662

Endereço: Rua: Olegário Azevedo, 238, São José – Campina Grande – PB. CEP: 58400-346

Pesquisador participante: Kayo Ryan Fernandes Santos

E-mail do pesquisador responsável: kaioryansb33@gmail.com

Telefone: (83) 99926-6010

Endereço: Rua: Emídio Clementino, 110, São Bentinho – São Bento – PB. CEP: 58865-000

Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário - UNIFIP (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone: (83).3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br

Consentimento Pós-Informado

Obter as informações e esclarecimentos sobre o referido projeto de pesquisa, estando de acordo com o teor desse termo, o(a) participante ou seu representante (no caso de legalmente incapaz), assina, recebendo uma via, acatando sua participação no protocolo de pesquisa, de forma livre e gratuita. A outra via do termo fica reservada aos pesquisadores, que também assinam esse documento. Ambos também devem rubricar as folhas do TCLE.

Patos - PB, ____/____/_____.

_____

Assinatura do Participante

_____

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Título do Projeto: Fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba.

Pesquisador Responsável: Divanalmi Ferreira Maia

Instituição: Centro Universitário de Patos - PB
Telefone para Contato: 83 98182-7662
Local da Coleta de Dados: FJ Personal Centro Treinamento

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo- assinados, respectivamente, Divanalmi Ferreira Maia e Kayo Ryan Fernandes Santos da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 510/2016 visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos- UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, ____ de _____ de 20___

_____

Pesquisador



APÊNDICE C – Questionário

QUESTIONÁRIO

1- Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

2- Idade: _____

3- Há quanto tempo você pratica musculação?

( ) Menos de 6 meses
( ) 6 meses a 1 ano
( ) 1 a 3 anos
( ) Mais de 3 anos

4- Com que frequência você frequenta a academia?

( ) Menos de 3 vezes por semana
( ) 3 a 4 vezes por semana
( ) 5 vezes por semana
( ) Mais de 5 vezes por semana

5- Qual é o seu objetivo principal com a prática de musculação?

( ) Nenhum
( ) Estética
( ) Saúde
( ) Bem-estar
( ) Disposição
( ) Socialização
( ) Outro: _____

Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:

Escala de concordância:	Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente

Escala de concordância:	DT	D	N	C	CT
6- Comecei a praticar musculação para melhorar minha aparência física.	( )	( )	( )	( )	( )
7- A melhoria da minha aparência física me motiva a continuar frequentando a academia.	( )	( )	( )	( )	( )
8- Sinto-me motivado(a) a continuar na academia para atingir meu objetivo estético desejado.	( )	( )	( )	( )	( )
9- Iniciei a prática de musculação visando melhorar minha saúde física.	( )	( )	( )	( )	( )
10- Manter a prática de musculação é importante para preservar minha saúde a longo prazo.	( )	( )	( )	( )	( )
11- Continuo na academia por acreditar que a musculação ajuda a prevenir problemas de saúde.	( )	( )	( )	( )	( )
12- Decidi começar a musculação para melhorar meu bem-estar mental e emocional.	( )	( )	( )	( )	( )
13- A prática regular de musculação reduz meu estresse, o que me motiva a continuar na academia.	( )	( )	( )	( )	( )
14- Sinto-me mais feliz e satisfeito(a) após os treinos, o que me estimula a seguir frequentando a academia.	( )	( )	( )	( )	( )
15- Comecei a praticar musculação porque queria aumentar minha disposição no dia a dia.	( )	( )	( )	( )	( )
16- Aumento minha disposição física e energia com os treinos, o que me motiva a continuar na academia.	( )	( )	( )	( )	( )

Escala de concordância:	DT	D	N	C	CT
17- A prática de musculação me ajuda a enfrentar o dia com mais energia, incentivando-me a manter a rotina.	( )	( )	( )	( )	( )
18- Comecei a frequentar a academia para socializar e conhecer novas pessoas.	( )	( )	( )	( )	( )
19- A interação com colegas e instrutores na academia me incentiva a continuar frequentando.	( )	( )	( )	( )	( )
20- Compartilhar metas e experiências com outras pessoas na academia me motiva a continuar treinando.	( )	( )	( )	( )	( )

ANEXO A – Termo de Autorização

33

ANEXO A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, Franklin Jean, AUTORIZO Divanalmi Ferreira Maia docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP e o discente Kayo Ryan Fernandes Santos, para a realização do Projeto de Pesquisa intitulado, FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA EM UMA CIDADE DO SERTÃO DA PARAÍBA que tem por objetivo geral avaliar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba.

O pesquisador acima qualificado se compromete a:

1. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
2. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
3. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução Nº 466/2012, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

SÃO BENTO-PB, 20 de Dezembro de 2024.

Franklin Jean
Personal Trainer
CREF 005508 - G/PB

FRANKLIN JEAN

Dono da FJ Personal Centro Treinamento

ANEXO B – Parecer consubstanciado do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA EM UMA CIDADE DO SERTÃO DA PARAÍBA

Pesquisador: DIVANALMI FERREIRA MAIA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 86770325.0.0000.5181

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.505.473

Apresentação do Projeto:

De acordo com dados apresentados pelo proponente do estudo no projeto de pesquisa, verifica-se: "A pesquisa é de caráter descritivo, que propõe detalhar sobre as características e informações de um determinado grupo de indivíduos, como também qualquer eventualidade ou fatos colhidos, por meio de técnicas padrões de coleta de dados, através do instrumento de questionário e simultaneamente com observação organizada sistematicamente (Andrade, 2010). Com tal característica, o estudo é definido como uma pesquisa de campo, uma vez que o processo será através de uma coleta de dados no local onde será aplicado o questionário, e mantendo uma relação articulada para que as informações sejam delimitadas pelo pesquisador (Mazucato, 2018). Dessa forma, a pesquisa apresenta uma abordagem quantitativa, uma vez que, interpreta as informações por meio de números e os dados qualitativos através da observação e o diálogo participativo dos sujeitos da pesquisa, de acordo com a temática e os objetivos investigados (Knechetel, 2014). O estudo tem como população 150 que praticam musculação em uma academia na cidade de São Bento-PB. E a amostra será composta por 30 praticantes. A amostra é definida como uma parte selecionada condizente com o critério de particularidade da pesquisa e é organizada de maneira que, cada um dos seus componentes possa ser verificado como resultado do estudo (Vergara, 2010). Critérios de Inclusão: Praticantes de musculação de ambos os sexos;

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Praticantes de musculação de 18 a 59 anos de idade; Praticantes de musculação que tenha no mínimo 6 meses de treino. Critérios de Exclusão: Recursar-se a participar da pesquisa; Rasurarem o questionário; Não preencherem o questionário completamente. Nesta pesquisa será utilizado um questionário semiestruturado, construído pelos pesquisadores do estudo, constituído por 20 questões, sendo todas questões objetivas compreendendo o referido tema do estudo. Assim sendo, este instrumento busca analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba. Apenas após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética do Centro
Universitário de Patos ¿ UNIFIP, a pesquisa terá início com a coleta dos dados. Porém
os dados serão coletados mediante a aceitação dos participantes. Preliminarmente será realizado a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ¿ TCLE, concedendo aos participantes a liberdade em decidir se participarão ou não da pesquisa, podendo ainda, desistirem em qualquer fase do estudo em que estão sendo submetidos. Os questionários serão entregues aos participantes no seu local de treino em um horário pré-estabelecido, no qual existirá uma orientação de como responder corretamente o instrumento até a sua finalização. Os dados obtidos serão analisados de forma quantitativa, pelo programa IBM, Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 25. Os resultados serão identificados por porcentagem e apresentados por meio de gráficos e tabelas. O projeto será realizado conforme a resolução n° 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba.

Objetivo Secundário:

Investigar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba;

Identificar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba;

Avaliar os fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação

em uma academia em uma cidade do sertão da Paraíba.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS:

A pesquisa oferece riscos mínimos de constrangimento e nenhum risco que envolva a integridade do participante. Sendo assim, se ocorrer algum constrangimento ou intimidação sobre determinada pergunta do questionário aplicado, o pesquisador estará apto para atenuar qualquer situação de repressão e solucionar da melhor forma possível, para que não exista nenhum problema que envolva os professores ou o pesquisador, e que não prejudique os resultados da pesquisa.

BENEFÍCIOS

A pesquisa trará benefícios tanto para os praticantes de musculação quanto para os gestores e profissionais das academias, ao fornecer uma compreensão mais profunda dos fatores motivacionais que influenciam a adesão e aderência à prática de musculação em uma cidade do sertão da Paraíba. Isso permitirá que academias desenvolvam estratégias mais eficazes para atrair e reter alunos, aprimorando a experiência dos frequentadores e, ao mesmo tempo, contribuindo para um aumento na qualidade de vida da população local. Além disso, os dados obtidos poderão embasar intervenções futuras voltadas para a motivação e satisfação dos praticantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Favorável à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012, 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM/EM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em Pesquisa Centro Universitário de Patos/UNIFIP considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP



ao estudo.

O RELATÓRIO FINAL deve ser encaminhado ao CEP/UNIFIP em até 60 dias após a conclusão do estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o seu envio, através do sistema Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2500551.pdf	11/04/2025 09:45:50		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetodepesquisa.pdf	04/04/2025 14:35:56	DIVANALMI FERREIRA MAIA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TCP.pdf	04/04/2025 14:32:40	DIVANALMI FERREIRA MAIA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	04/04/2025 14:32:02	DIVANALMI FERREIRA MAIA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO.pdf	06/03/2025 08:45:26	JANETE FERNANDES DE ARAÚJO GOMES	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	04/03/2025 10:22:50	DIVANALMI FERREIRA MAIA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizacao.pdf	04/03/2025 10:19:23	DIVANALMI FERREIRA MAIA	Aceito
Folha de Rosto	Folha.pdf	04/03/2025 10:16:59	DIVANALMI FERREIRA MAIA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PATOS, 14 de Abril de 2025

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

ANEXO C – Normas da Revista FIEP BULLETIM

COMO ESTRUTURAR O ARTIGO COMPLETO?

O arquivo do trabalho deve ser enviado no formato de Word, com letras com em fonte Arial, tamanho 11, com espaço 1,5 entre linhas, justificado e configuração de página Superior: 2,54 cm, Inferior: 2,54 cm, Margem Direita: 2,54 cm e Margem Esquerda: 2,54 cm.

O Artigo completo deverá possuir de 12 a 13 laudas, excluindo-se as referências bibliográficas e (incluindo, tabelas e resumos) em Inglês, Espanhol ou Português.

Os gráficos, figuras, tabelas, quadros, fotos devem ser incluídos diretamente no texto e com qualidade de 300 dpi (formato JPEG).

Estrutura obrigatória do manuscrito:

1. Título: O título do artigo deverá estar em negrito (não exceder a 10 palavras), com letras em maiúscula e justificada à esquerda.
2. Nome do (s) autor (es): incluir nome completo do (s) autor (es) e orientador (es) em maiúsculas, alinhados à direita.
3. Instituição: inserir o nome da Instituição, Cidade, Estado, País.
4. Resumos do Artigo: mínimo de 150 palavras e máximo de 250 palavras, nos idiomas: Inglês, Espanhol, Francês e Português (seguindo esta ordem), com respectivos títulos e suas palavras-chave (limite de 5 palavras-chaves separadas por vírgula para cada idioma) de acordo com Descritores em Ciências da Saúde – DECs (http://decs.bvs.br)
5. Introdução: com respectivo objetivo
6. Metodologia
7. Resultados
8. Discussões
9. Conclusões

10. Referências Bibliográficas: máximo de 30 referências, disposta em ordem alfabética. As referências e suas citações bibliográficas devem ser feitas de acordo com as normas da American Psychological Association (APA).

Após as referências bibliográficas, deverão constar os seguintes dados do autor principal, para possível publicação na revista: Endereço Completo, Telefone com DDD e E-mail

Tipos de Citações nas Normas APA:

Existem diversos tipos de citações nas Normas APA, cada uma com suas particularidades. Desde citações diretas até citações de materiais online, é essencial compreender quando e como utilizá-las.

Citação Direta nas Normas APA:

As citações diretas desempenham um papel fundamental em fortalecer argumentos, fornecendo evidências concretas.

Ao incorporar citações diretas, certifique-se de seguir as regras de pontuação e formatação definidas pelas Normas APA.

Citação Direta Curta nas Normas APA:

Citações curtas, com menos de 40 palavras, são consideradas citações diretas curtas. Essas devem ser incluídas no corpo do texto, entre aspas, com a devida referência ao autor e ano da publicação.
Citação Direta Longa Normas APA:

Para citações diretas longas, com 40 palavras ou mais, é necessário criar um bloco separado, recuando a margem esquerda. Isso melhora a legibilidade e destaca a citação dentro do texto.

Citação Indireta Normas APA:

A citação indireta envolve a paráfrase do conteúdo original. Ao fazer isso, é vital preservar a essência do argumento, mantendo a fidelidade às ideias do autor original.

Citação de Citação Normas APA:

Quando citando uma fonte que foi citada por outra, é crucial localizar e citar a fonte original sempre que possível. Isso assegura a precisão das informações apresentadas.

Separamos alguns exemplos de citações nas normas APA abaixo para que você possa adaptar o seu trabalho acadêmico.

Citação no texto: é imprescindível em qualquer trabalho escrito, apresentar uma contribuição original e incluir citações apropriadas, e incluir citações adequadas dos trabalhos de outros autores. O método de citação usado pela APA é o sobrenome do autor, seguido do ano de publicação do documento entre parênteses. Podem aparecer no texto em formato de narrativa ou entre parênteses. Citação entre parênteses: Forneça o autor e a data de publicação entre parênteses, separados por vírgula e ou “&”.

COMO ESTRUTURAR O RESUMO

Resumo de até 250 palavras em Português e Inglês. Nas 250 palavras em Português deverão conter: Título, Introdução, Objetivos, Metodologia, Resultados e Conclusão, seguidos de até 5 palavras-chaves.

Palavras chaves (separadas por vírgula) de acordo com Descritores em Ciências da Saúde - DECs (http://decs.bvs.br).

Não serão permitidos: gráficos, figuras e tabelas nos resumos.

O Resumo deve ser enviado no formato de Word, fonte Arial, tamanho 11, com espaço simples e configuração de página Superior: 2,54 cm, Inferior: 2,54 cm, Margem Direita: 2,54 cm e Margem Esquerda: 2,54 cm.

O Título do resumo deverá estar em negrito (não exceder a 10 palavras), com letras maiúsculas e alinhado à esquerda. Na linha seguinte, incluir nome completo dos (s) autor (es) e orientador (es) em maiúsculas, alinhados à direita. Na linha abaixo, inserir o nome da instituição, cidade, Estado, País e e-mail do autor principal.