

## **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE UM MUNICÍPIO DE MINAS GERAIS**

**Lucilene Dos Santos Ferreira<sup>1</sup>**  
**Renzzo José Moreira Mendes<sup>2</sup>**  
**Diógenes Narciso de Freitas Costa<sup>3</sup>**  
**Suene Franciele Nunes Chaves<sup>4</sup>**  
**Marcelo Maia Costa<sup>5</sup>**  
**Renata Aparecida Fontes<sup>6</sup>**  
**Michel Barros Faria<sup>7</sup>**

**michelfaria@yahoo.com.br**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** atividade física; musculação; sedentarismo; fatores motivacionais; exercício físico.

### **1 INTRODUÇÃO**

A atividade física regular é essencial para a saúde e qualidade de vida, contribuindo para o bem-estar físico e mental. Além de prevenir doenças como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares, melhora a socialização e reduz o estresse. A motivação para a prática contínua é fundamental para garantir a adesão aos exercícios e a obtenção de benefícios a longo prazo, promovendo hábitos saudáveis e uma vida mais ativa (Silva; Freire; Moraes, 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço da população mundial adulta é fisicamente inativa e o sedentarismo mata cerca de cinco milhões de pessoas anualmente. A recomendação da OMS é praticar 150 minutos de atividade física moderada por semana. De acordo com uma análise recente, cerca de 1,8 bilhão de adultos (31%) não praticaram os níveis recomendados de atividade física em 2022 (Brasil, 2025; OMS, 2025). No Brasil, considerado o país mais sedentário da América Latina e o quinto no ranking mundial, cerca de 300 mil pessoas morrem por ano devido a doenças associadas ao

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX

<sup>3</sup> Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice-Univértix

<sup>3</sup> Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Univértix.

<sup>4</sup> Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

<sup>5</sup> Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

<sup>6</sup> Farmacêutica Bioquímica Analista Clínica – Mestre em Ciências Farmacêuticas – Professora do Centro universitário Vértice – Univértix – Matipó

<sup>7</sup> Licenciado em Ciências Biológicas. Mestre em Biologia Animal UFV. Doutor em Genética UFRJ. Pós Doutor em Biodiversidade e Saúde FIOCRUZ-RJ. Professor dos cursos de saúde da Univértix Centro Universitário Matipó

sedentarismo. No país, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 47% dos brasileiros adultos são sedentários e entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84% (IBGE, 2025). A prática regular de atividade física enfrenta barreiras como falta de tempo, cansaço, desmotivação, infraestrutura inadequada e falta de apoio social. Superar esses desafios é essencial para usufruir benefícios como melhora da saúde, redução do estresse e aumento do bem-estar. Estratégias motivacionais personalizadas e ambientes adequados podem ajudar na adesão a longo prazo e na promoção de hábitos saudáveis (Rodrigues, 2024). A musculação é uma forma de atividade física com benefícios significativos para a saúde e o condicionamento físico, auxiliando no fortalecimento muscular, na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. A prática regular contribui para o controle do peso, melhora da estética e bem-estar, sendo um fator motivacional importante para muitas pessoas (Rodrigues, 2022). Nessa concepção, o presente estudo se justifica pela necessidade de compreender os fatores motivacionais que influenciam a prática regular de musculação, visto que o sedentarismo é um problema crescente e está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão (Hafermann, 2022). Estudos como este são relevantes, pois permite compreender as razões que levam os indivíduos a iniciar e manter a atividade física ao longo do tempo, auxiliando no combate ao sedentarismo e na promoção da saúde (Borges *et al.*, 2021). Assim, o estudo tem como diferencial analisar os fatores motivacionais da musculação, diferenciando motivações intrínsecas e extrínsecas e criação de estratégias eficazes para profissionais, academias e políticas públicas, promovendo a musculação como um hábito duradouro para a saúde e qualidade de vida. Diante disso, tem-se como questão norteadora: quais fatores motivacionais que influenciam a prática regular de atividade física em praticantes de musculação? Dessa forma, o estudo tem como objetivo avaliar fatores motivacionais que influenciam a prática regular de atividade física em praticantes de musculação.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, onde os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles (Andrade, 2010; Fonseca, 2002). A pesquisa será realizada em uma academia de ginástica e musculação localizada no centro de um município da região de Minas Gerais. Serão candidatos a participar da pesquisa, pessoas maiores de 18 anos, legalmente capazes, de ambos os sexos que sejam frequentadores na academia descrita nessa pesquisa. Nesta pesquisa será utilizado como instrumento de coleta de dados, um questionário de dados sócio demográfico, elaborado por Gonçalves e o questionário IMPRAF 54, elaborado por Balbinotti e Barbosa (Balbinotti, 2006; Gonçalves, 2008). Os participantes que aceitarem integrar a pesquisa receberão um questionário via Google Forms, enviado pelo grupo de WhatsApp da academia. A primeira parte do formulário será o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual o participante indicará sua concordância ou não em participar. Por se tratar de uma pesquisa em ambientes virtuais, serão observadas as orientações descritas na Carta Circular nº 1/2021, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Brasil, 2021). Os dados obtidos serão sistematizados utilizando-se o *Microsoft Excel*, e apresentados através de estatísticas descritivas e frequência absolutas e relativas. Para cumprimento das questões éticas, o projeto será submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da

UNIVÉRTIX. A coleta de dados só ocorrerá apenas após a aprovação do Comitê de Ética. Quanto aos riscos da pesquisa em ambiente virtual, observa-se a possível invasão de privacidade, estresse, quebra de sigilo, cansaço e aborrecimento, o que poderia gerar constrangimentos, assim como divulgação de dados confidenciais, ou alterações na autoestima e visão de mundo mediante recordações indesejadas (Brasil, 2012). Visando a minimizar esses riscos, os pesquisadores garantirão todas as explicações necessárias quanto às questões a serem respondidas, sigilo em relação às suas respostas, as quais serão tidas como confidenciais e utilizadas apenas para fins científicos (Brasil, 2012). Como benefícios, os participantes terão a oportunidade de refletir sobre suas próprias motivações, o que pode aumentar sua consciência sobre os fatores que influenciam sua adesão às atividades físicas, potencialmente melhorando seu comprometimento. A presente pesquisa será conduzida de acordo com os princípios éticos da Resolução CNS 510/2016 e com a Norma Operacional CNS nº 001/2013 (Brasil, 2013; Brasil, 2016). Espera-se que os resultados da pesquisa sejam divulgados em eventos científicos, mídias especializadas e materiais informativos, com os devidos créditos aos envolvidos. Essa divulgação visa apresentar os achados aos participantes da pesquisa e à instituição onde os dados foram coletados. O relatório final será encaminhado ao CEP da UNIVÉRTIX, via Plataforma Brasil.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Por se tratar de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), os resultados e discussões serão apresentados após a autorização do Comitê de ética da Univértix. Coleta e análise dos dados obtidos, bem como a confrontação com a literatura pertinente.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por se tratar de um projeto de trabalho de Conclusão de curso, as considerações finais serão apresentadas após a finalização do estudo, identificando possíveis limitações e contribuições para estudos futuros.

### **REFERÊNCIAS**

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**: elaboração de trabalhos na graduação. 10 ed. São Paulo: Atlas, 2010. Disponível em: <https://dokumen.pub/download/introducao-a-metodologia-do-trabalho-cientifico-elaboracao-de-trabalhos-na-graduacao-9788522458561-9788522478392.html>. Acesso em: 16 fev. 2025.

BALBINOTTI, M.A. A; BARBOSA M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. 2006. Dissertação, Mestrado em Ciências do Movimento Humano, Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12726/000630968.pdf?>. Acesso em: 16 fev. 2025.

BORGES, M. A.O.; SIMÕES, G.; OLIVEIRA, M.L. A. de; PEREIRA, R. S.; SANTOS, L. S.; FURTADO, P. A. P.; MENDES, L. R. V.; CAMÕES, J. C. Fatores motivacionais para a prática de musculação / Motivational factors for bodybuilding practice. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p.44787-44796 mai. 2021. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29321>. Acesso em: 16 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. 09/03/2021. **Carta circular nº 1/2021**, Brasília, DF, ano 1, 3 mar. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/sobre-o-conselho/camaras-tecnicas-e-comissoes/conep/legislacao/cartas-circulares/carta-circular-no-1-de-3-de-marco-de-2021.pdf/view>. Acesso em: 24 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e normas regulamentadoras sobre pesquisa envolvendo seres humanos**. Norma Operacional CNS nº 001/2013. Brasília-DF, 2013 <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/sobre-o-conselho/camaras-tecnicas-e-comissoes/conep/legislacao/norma/norma-operacional-no-001-de-2013.pdf/viewv>. Acesso em: 24 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e normas regulamentadoras sobre pesquisa envolvendo seres humanos**. Resolução nº 466, de 12 dez 2012. Brasília-DF, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 24 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e normas regulamentadoras sobre pesquisa envolvendo seres humanos**. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Brasília-DF, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view> Acesso em: 24 fev. 2025.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2025.

GONÇALVES, M. P. **Adaptação E Validação Da Escala De Motivação À Prática De Atividades Físicas**. 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/c05eae1-b81c-47b6-8ce0-f7916479446c>. Acesso em: 16 fev. 2025.

HAFERMANN. G. L. Adesão E Aderência Em Praticantes De Musculação: Uma Revisão De Literatura //N: MORALES. P. J. C.; JESUS. E. E. D. **Educação física é ciência: da graduação para uma atuação consolidada**. 1 ed. Belém: RFB, out. 2022. P. 78-84. E-book. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Eduarda-Eugenia-Dias-De-Jesus/publication/364363994\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_E\\_CIENCIA\\_Da\\_graduacao\\_para\\_uma\\_atuacao\\_consolidada/links/634feec096e83c26eb35d09f/EDUCACAO-FISICA-E-CIENCIA-Da-graduacao-para-uma-atuacao-](https://www.researchgate.net/profile/Eduarda-Eugenia-Dias-De-Jesus/publication/364363994_EDUCACAO_FISICA_E_CIENCIA_Da_graduacao_para_uma_atuacao_consolidada/links/634feec096e83c26eb35d09f/EDUCACAO-FISICA-E-CIENCIA-Da-graduacao-para-uma-atuacao-)

[consolidada.pdf?\\_cf\\_chl\\_tk=eGgDIcnliz.ks0BVGRcCVq48T.dQmsWpHa7i3DBjbl-1739717004-1.0.1.1-t446cimDScdem4ZDS2wEb1DxqL\\_ZqeVBmm35iQ1hCW0#page=72](#). Acesso em: 16 fev. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2025**. Rio de Janeiro: IBGE, 2025. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 22 mar. 2025.

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo**. 2025. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 16 fev. 2025.

NUNES, A. C.; PASSOS, P.; PEREIRA, A. A; LIMA B.N.; VESPASIANO B. S.; FILENI, C.S H. P.; MANESCH, M. S. Y; VILELA JUNIOR G. B.; CARVALH, A. E F. Motivação À Prática De Atividades Físicas Em Academias. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Campo Grande, v. 16, n. 2, p. 02-08, 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/2223>. Acesso em: 22 mar. 2025.

RODRIGUES, A. N. Motivação em praticantes de exercício físico em uma academia de Campo Grande/MS. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 28, n. 309, p. 56-68, fev. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v28i309.7327>. Acesso em: 16 fev.2025

RODRIGUES, G. O. **Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado Em Educação Física - Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/bdc4232a-36dc-41bf-9b95-7b6b6bd753e0/content>. Acesso em: 16 fev. 2025.

SILVA, T. C.; FREIRE, G. L. M; MORAIS O. S. G. Motivação, Bem-Estar E Autoestima De Praticantes De Diferentes Modalidades De Exercício Físico. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá; v.12 n .2, p. 359-366, maio-ago. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7342>. Acesso em: 16 fev. 2025.

OMS-Organização Mundial Da Saúde. **Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo**. 2025. Genebra: OMS,2025. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/m>. Acesso em: 16 fev. 2025.