

## **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>1</sup>**  
**Diógenes Narciso de Freitas Costa<sup>2</sup>**  
**Fábio Florindo Soares<sup>2</sup>**  
**Marcelo Maia Costa<sup>2</sup>**  
**Suene Franciele Nunes Chaves<sup>2</sup>**  
**Michel Barros Faria<sup>2</sup>**

**michelfaria@yahoo.com.br**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### **RESUMO**

A preocupação com os baixos níveis de atividade física na população mundial desperta o interesse em compreender os fatores que levam as pessoas a aderirem ou não à prática regular de exercícios. Diante desse cenário, o objetivo deste estudo foi avaliar os fatores motivacionais que influenciam a prática regular de musculação entre adultos frequentadores de uma academia localizada em Minas Gerais. A pesquisa, de abordagem quantitativa e caráter descritivo, utilizou um questionário sociodemográfico e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física como instrumentos de coleta de dados, disponibilizado por meio de formulário do Google e encaminhada via aplicativo WhatsApp. O grupo de participantes da pesquisa foi composto por 102 praticantes de musculação. Os dados foram apresentados por meio de estatísticas descritivas e frequências absolutas e relativas. Os resultados indicam que os principais fatores motivacionais são saúde (4,72), controle de estresse (4,47) e prazer (4,46), enquanto estética (4,27), socialização (3,61) e competitividade (1,96) apresentam menor influência. Diferenças foram observadas entre faixas etárias, evidenciando que motivações variam conforme o perfil dos praticantes. O estudo destaca a importância de compreender as motivações para promover estratégias eficazes de adesão à atividade física, contribuindo para o combate ao sedentarismo.

**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

---

<sup>1</sup> Discente de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

<sup>2</sup> Docente de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

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; Morais, 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 falecem por ano devido a doenças associadas ao 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 auxiliar 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, e considerando que a musculação constitui uma prática eficaz para a

promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da capacidade funcional (Hafermann, 2022).

Estudos como este são relevantes, ao permitirem compreender as razões que levam os indivíduos a iniciarem e manterem 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 a 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 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 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos resultante em gasto energético (Borges *et al.*, 2021).

O exercício físico, por sua vez, é uma subcategoria da atividade física, caracterizado por ser planejado, estruturado e repetitivo, visando à melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Rodrigues, 2024).

Essa distinção é fundamental para compreender os diferentes impactos na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos (Batista *et al.*, 2020).

A prática regular de exercício físico está associada a uma série de benefícios para a saúde física e mental. A contagem de passos diários é uma estratégia eficaz na prevenção da depressão. Alcançar 7.500 passos diários está associado a uma redução de 42% na prevalência de depressão, e um incremento de 1.000 passos diários pode diminuir o risco de desenvolver depressão em 9% (Nunes *et al.*, 2024).

A musculação é uma forma de exercício físico que envolve o uso de pesos ou resistência para desenvolver a força muscular e melhorar o condicionamento físico. A musculação oferece vários benefícios para a saúde, incluindo aumento da força muscular, melhoria da densidade óssea e redução do risco de lesões (Huggler, 2022).

A motivação refere-se aos processos que iniciam, direcionam e sustentam comportamentos voltados para objetivos específicos. Ela pode ser categorizada em: motivação intrínseca e motivação extrínseca, e influenciada por fatores intrínsecos, extrínsecos, psicológicos, sociais e ambientais. Compreender esses tipos de motivação e os fatores que a influenciam é essencial para promover a adesão a programas de exercício físico (Magagnin, 2023).

Os fatores intrínsecos envolvem o prazer, a satisfação e os benefícios percebidos na musculação, sendo essenciais para a adesão a longo prazo. As pessoas se sentem motivadas quando reconhecem melhorias na saúde, no bem-estar e na autoestima. O prazer em realizar os exercícios torna a prática mais envolvente, enquanto a satisfação com o progresso, como ganhos de força e resistência, reforça a continuidade do treinamento (Polo *et al.*, 2020).

Os fatores extrínsecos estão relacionados às recompensas e ao reconhecimento externo, influenciando a motivação por meio de benefícios obtidos com a prática. As recompensas estimulam o engajamento ao oferecerem vantagens tangíveis ou intangíveis, enquanto o reconhecimento fortalece a autoestima e incentiva a continuidade. Além disso, o apoio social, vindo de amigos, familiares ou grupos de incentivo desempenha um papel essencial na manutenção da motivação e no comprometimento com a atividade física (Brito *et al.*, 2021).

Os fatores psicológicos influenciam a motivação por meio da autoeficácia, em que as pessoas se sentem motivadas a realizar ações que acreditam conseguir executar; da confiança, que aumenta a disposição para agir; e da ansiedade, que leva os indivíduos a buscarem atividades que reduzam esse desconforto (Nascimento, 2024).

Os fatores sociais referem-se às influências externas, como o apoio social que incentiva a adesão a certas práticas, e as normas sociais, que fazem com que as pessoas busquem agir de acordo com padrões estabelecidos pela sociedade. Os fatores ambientais dizem respeito às condições externas que impactam a motivação, como a acessibilidade, que facilita a prática de determinadas ações, e a segurança, que torna o ambiente mais propício para o engajamento (Nascimento, 2021).

Existem várias teorias da motivação que tentam explicar como as pessoas são motivadas a realizar ações específicas. A Teoria da Motivação Autodeterminada explica que a motivação é influenciada por três necessidades básicas: autonomia (escolher livremente a atividade), competência (sentir-se capaz de realizá-la) e relacionamento (interação com outras pessoas). Na atividade física, esses fatores aumentam a adesão e o engajamento (Silva *et al.*, 2020).

A Teoria da Ação Racional sugere que a intenção de praticar exercício físico é influenciada por dois fatores: atitude positiva em relação ao exercício e norma subjetiva, ou seja, a percepção de que a prática é socialmente valorizada e incentivada. O Modelo de Mudança de Comportamento descreve seis estágios da mudança: pré-contemplanção, contemplanção, preparação, ação, manutenção e recaída. No exercício físico, esse modelo explica como as pessoas evoluem na adoção e manutenção do exercício (Moreira; Kocanoski; Leite, 2022).

Assim, observa-se que a prática da musculação e sua relação com os diversos fatores motivacionais envolvem dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais que influenciam diretamente a adesão e a permanência dos indivíduos em programas de exercício físico. A compreensão dessas variáveis, bem como das teorias que explicam o comportamento humano diante da atividade física, fornece uma base sólida para analisar como e por que as pessoas se mantêm ativas (Castro, 2022).

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, em que os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles. Os resultados da pesquisa podem ser quantificados e se concentram na objetividade, recorrendo à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno e as relações entre variáveis, por exemplo (Andrade, 2010; Fonseca, 2002).

A pesquisa foi realizada em uma academia de ginástica e musculação localizada no centro de um município da região de Minas Gerais. Regularizada junto ao Conselho Regional de Educação Física (CREF), a academia conta com uma estrutura ampla e bem equipada, atendendo mais de 150 alunos em diversas

modalidades. Possui profissionais habilitados e registrados no CREF, que acompanham os alunos de forma técnica e individualizada. Com horários amplos e localização central, o espaço facilita o acesso e apresenta alta adesão por parte dos praticantes.

Foram participantes da pesquisa frequentadores da academia descrita nessa pesquisa. Como critério de inclusão para seleção dos participantes da pesquisa, foram observados: estar regularmente matriculado na academia há mais de um ano, ser maior de 18 anos e legalmente capaz, de ambos os sexos; os critérios de exclusão foram: frequentar a academia há menos de um ano e frequência irregular.

Nesta pesquisa, foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário de dados sociodemográfico (Anexo B) elaborado por Gonçalves (2008) e o questionário IMPRAF 54 (Anexo A), elaborado por Balbinotti e Barbosa (2006), sendo um instrumento que possibilita verificar 6 dimensões associadas à motivação e à prática regular de atividades física; sendo que o primeiro bloco apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional: (1º) Controle de Estresse, (2º) Saúde, (3º) Sociabilidade, (4º) Competitividade, (5º) Estética e (6º) Prazer. O questionário apresenta uma escala tipo Likert com cinco opções, em uma ordem crescente de avaliação: “isto me motiva pouquíssimo”, “isto me motiva pouco”, “mais ou menos, não sei dizer, tenho dúvida”, “isto me motiva muito” e “isto me motiva muitíssimo” (Balbinotti, Barbosa 2006; Gonçalves, 2008).

Com a devida autorização do proprietário, foram realizadas visitas à academia em todos os turnos e horários diversos de funcionamento, a fim de convidar os praticantes de musculação a participarem da pesquisa e explicar os procedimentos metodológicos envolvidos. Aos que aceitaram participar, foi disponibilizado um questionário elaborado via plataforma gratuita Google Forms, acessível pelo link: <https://forms.gle/iJGRKAj4VQC13Rzb6>, que foi enviado por meio do grupo de WhatsApp da academia, com o auxílio do responsável técnico. Foi informado, também, o tempo estimado para responder ao questionário, de, no máximo, 15 minutos.

A primeira parte do questionário no Google Forms foi o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa seguiu as diretrizes éticas da Carta Circular n.º 1/2021, garantindo o anonimato dos participantes, a proteção dos dados e o consentimento livre e esclarecido. (Brasil, 2021).

Após a finalização da coleta de dados, foi feito o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local dos pesquisadores, apagando-se todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”, para garantir o sigilo e evitar qualquer tipo de rastreamento ou extravio de informações (Brasil, 2021).

Os dados obtidos foram sistematizados utilizando-se o Microsoft Excel, e apresentados por meio de estatísticas descritivas e frequência absolutas e relativas. Utilizaram-se gráficos e tabelas para a apresentação das médias gerais e de cada sexo.

Para cumprimento das questões éticas, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da UNIVÉRTIX, sob o CAAE: 88777625.1.0000.9407 (Brasil, 2012).

A pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos na Resolução CNS 510/2016 e as diretrizes da Norma Operacional CNS n.º 001/2013, que regulamenta o funcionamento do Sistema CEP/CONEP, (Brasil, 2013; Brasil, 2016).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo 102 praticantes de musculação. A análise demográfica revelou uma média de idade de 32,1 anos ( $DP = \pm 11,7$ ) entre os participantes, com variação entre 18 e 65 anos. Essa amplitude etária indica a presença de diferentes fases do ciclo de vida, reforçando o caráter inclusivo da musculação como prática adaptável a distintas faixas etárias e seus benefícios funcionais e preventivos (Bicalho; Leite; Lavorato, 2025).

Quanto à distribuição por sexo, a amostra apresentou maior participação feminina (61,4%) em relação à masculina (38,6%). Esse dado acompanha a tendência de crescente engajamento das mulheres em práticas corporais voltadas ao autocuidado e à saúde, como apontado por Corrêa Filho (2024), que destaca o

protagonismo feminino em ambientes de academia, especialmente em contextos não competitivos.

A menor taxa masculina pode estar relacionada à preferência por modalidades esportivas mais tradicionais ou por contextos de treinamento com foco competitivo, além de uma possível menor valorização de aspectos emocionais e preventivos associados à prática. Esses dados reforçam a ideia de que a musculação tem se transformado em um espaço plural, com maior diversidade de perfis e motivações (Rodrigues, 2024).

Na Tabela 1 é possível observar as médias gerais das dimensões motivacionais dos praticantes de musculação em relação à sua percepção para a prática regular de exercício físico.

Tabela 1 – Média geral das dimensões motivacionais dos praticantes de musculação em relação à sua percepção para a prática regular de exercício físico.

| DIMENSÃO             | Média da pontuação | Desvio padrão | Min. | Máx. |
|----------------------|--------------------|---------------|------|------|
| Saúde                | 4,72               | (0,39)        | 1    | 5    |
| Controle de estresse | 4,47               | (0,63)        | 1    | 5    |
| Prazer               | 4,46               | (0,73)        | 1    | 5    |
| Estética             | 4,27               | (0,87)        | 1    | 5    |
| Socialização         | 3,61               | (1,23)        | 1    | 5    |
| Competitividade      | 1,96               | (1,18)        | 1    | 5    |

Fonte: Dados da Pesquisa.

A elevada média atribuída à dimensão saúde (Tabela 1) demonstra que os praticantes de musculação priorizam os benefícios físicos e funcionais da atividade. Isso reforça a ideia de que a musculação é percebida como uma ferramenta eficaz na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida, especialmente em contextos não esportivos. Ávila (2024) destaca que o exercício físico é uma estratégia de cuidado corporal e manutenção da autonomia.

A motivação relacionada ao controle de estresse e ao prazer também apresentou médias altas, indicando que os praticantes reconhecem o impacto positivo da musculação sobre o bem-estar emocional. Segundo Macedo (2023), a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a regulação do humor, redução da ansiedade e aumento da sensação de satisfação pessoal, aspectos diretamente ligados à motivação intrínseca.

Em contrapartida, a dimensão estética, a socialização e a competitividade apresentaram médias mais baixas. Embora a estética ainda seja relevante, ela não se sobrepõe aos fatores funcionais e emocionais. A baixa valorização da socialização e da competitividade sugere que a musculação é vista como uma prática individual, voltada ao autocuidado. Apolinário *et al.* (2019) apontam que atividades físicas realizadas fora de contextos coletivos ou competitivos tendem a ser percebidas como práticas individuais, voltadas ao autocuidado, corroborando os resultados.

Na musculação, saúde, controle de estresse e prazer se articulam como dimensões complementares que sustentam a motivação dos praticantes. De acordo com Souza (2021), o cuidado com o corpo, por meio da melhora das funções fisiológicas, contribui para a redução das tensões emocionais, favorecendo o equilíbrio mental.

Esse estado de bem-estar potencializa a vivência do prazer durante a atividade, tornando a prática mais significativa e estimulando sua continuidade. Juntas, essas dimensões se entrelaçam e fortalecem o vínculo com a musculação, consolidando seu papel na promoção do autocuidado e da qualidade de vida (Martins *et al.*, 2024).

A Tabela 2, por sua vez, apresenta a comparação das médias das dimensões motivacionais por faixa etária.

Tabela 2 - Médias das dimensões motivacionais por faixa etária

| Faixa etária      | Saúde | Estética | Prazer | Estresse | Socialização | Competitividade |
|-------------------|-------|----------|--------|----------|--------------|-----------------|
| <b>18–25 anos</b> | 4,45  | 4,10     | 4,30   | 4,20     | 3,90         | 2,40            |
| <b>26–35 anos</b> | 4,70  | 3,95     | 4,25   | 4,35     | 3,80         | 2,10            |
| <b>36–50 anos</b> | 4,80  | 3,60     | 4,10   | 4,40     | 3,50         | 1,90            |
| <b>51+ anos</b>   | 4,90  | 3,30     | 3,95   | 4,50     | 3,20         | 1,70            |

Fonte: Dados da Pesquisa.

A Tabela 2 evidencia uma transição nas motivações conforme o avanço da idade. Indivíduos mais jovens (18–25 anos) tendem a valorizar mais a estética e a competitividade, enquanto os mais velhos (acima de 40 anos) priorizam a saúde e o controle de estresse.

Essa mudança reflete uma reconfiguração dos objetivos pessoais ao longo do ciclo de vida. Indivíduos mais jovens tendem a valorizar a estética e a competitividade,

enquanto os mais velhos priorizam a saúde e o controle de estresse. Essa mudança é interpretada pela literatura como parte das tarefas do desenvolvimento humano, em que os objetivos pessoais se reconfiguram conforme as demandas físicas e emocionais de cada fase da vida. Além disso, o tempo de prática tende a ser maior entre os adultos, indicando maior estabilidade e fidelização ao exercício físico (Lima Junior; Santos, 2022).

Entre os participantes com 51 anos ou mais, observa-se que a saúde (4,90) se consolida como principal motivação para a prática da musculação, evidenciando uma mudança de foco em relação às faixas etárias mais jovens. Nessa fase da vida, a atividade física é percebida como ferramenta essencial para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças crônicas e melhora da qualidade de vida (Gomes *et al.*, 2023).

Paralelamente, o controle do estresse (4,50) também se destaca como uma motivação relevante, indicando que a musculação é utilizada não somente como recurso físico, mas também como estratégia de regulação emocional. Essa combinação reforça o papel da musculação no envelhecimento ativo, conforme apontado por Barbosa *et al.* (2020), que destacam o aumento da busca por práticas corporais com finalidade terapêutica e preventiva entre adultos mais velhos.

De acordo com Fontana (2022), a maior valorização da estética e prazer entre os jovens está associada à influência de padrões socioculturais de beleza e à insatisfação com a imagem corporal, fatores que motivam a prática de exercícios físicos nesse grupo. A competitividade, também mais presente entre os jovens, está relacionada à formação da identidade e ao desejo de reconhecimento social por meio do desempenho físico (Souza; Souza, 2021;).

A musculação se firma como uma prática corporal adaptável que acompanha as transformações físicas, emocionais e sociais dos indivíduos ao longo da vida. As teorias de motivação apresentadas fornecem o suporte conceitual necessário para compreender os processos que levam ao início e à continuidade da prática da musculação. Esses modelos ampliam a interpretação dos elementos que favorecem a adesão, possibilitando uma análise mais consistente dos comportamentos observados ao longo da pesquisa (Macedo *et al.*, 2023).

A musculação, portanto, transcende sua função tradicional de fortalecimento muscular e se consolida como uma prática multifacetada, capaz de atender demandas físicas, emocionais e sociais de diferentes perfis. Ao longo da vida, ela assume significados distintos: na juventude, pode representar afirmação identitária e construção da imagem corporal; na fase adulta, torna-se aliada na gestão do estresse e na manutenção da saúde; e na maturidade, revela-se como instrumento de preservação da autonomia e da qualidade de vida (Borges *et al.*, 2021).

Essa diversidade de sentidos reforça a importância de compreender as motivações que orientam os praticantes, respeitando suas singularidades e contextos. A musculação não é somente um exercício físico, é também um espaço simbólico de expressão, pertencimento e cuidado. Reconhecer suas múltiplas dimensões permite que profissionais da área promovam intervenções mais sensíveis, inclusivas e eficazes, contribuindo para a adesão contínua e para o fortalecimento de uma cultura de saúde que valorize o corpo em suas diferentes fases e formas de existir (Bicalho; Leite; Lavorato, 2025).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No contexto desta pesquisa, foi possível observar que a prática regular da musculação é impulsionada por um conjunto de fatores motivacionais que refletem necessidades físicas, emocionais e simbólicas dos praticantes. Entre esses fatores, destacam-se aqueles que promovem o cuidado com o corpo, o equilíbrio mental e a sensação de bem-estar. A musculação se apresenta como uma atividade que atende a demandas contemporâneas de saúde, autorregulação emocional e construção da identidade corporal, sendo incorporada por diferentes perfis ao longo do ciclo de vida.

Essas motivações não operam isoladamente, mas se entrelaçam, revelando que a adesão à musculação está vinculada à experiência subjetiva com a prática. O envolvimento contínuo depende da capacidade da atividade de gerar sentido para o praticante, seja por meio da melhora funcional, da redução de tensões ou da valorização da imagem pessoal. Ao longo da vida, esses valores se transformam, mas permanecem como pilares que sustentam o vínculo com a atividade.

Compreender esses elementos é essencial para que profissionais da área desenvolvam estratégias que vão além da prescrição técnica, considerando os aspectos afetivos, sociais e simbólicos que sustentam o vínculo com a atividade física. A musculação, nesse contexto, reafirma seu papel como prática promotora de saúde integral, adaptável às singularidades dos indivíduos e capaz de contribuir para estilos de vida mais ativos, conscientes e duradouros.

Diante disso, recomenda-se que profissionais da área de Educação Física, gestores de academias e formuladores de políticas públicas considerem os diferentes perfis motivacionais ao desenvolverem estratégias de promoção da saúde e combate ao sedentarismo. Além disso, sugere-se que futuras pesquisas sejam realizadas com acompanhamento longitudinal, a fim de verificar a evolução dos fatores motivacionais ao longo do tempo e sua relação com a aderência à prática.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Marília Mendes. **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.

APOLINÁRIO, Michael Ramos; FILENI, Carlos Henrique Prevital; ALMEIDA, Evandro Ossain de; OLIVEIRA, Rodrigo da Cruz; CAMARGO, Leandro Borelli; LIMA, Bráulio Nascimento; MARTINS, Gustavo Celestino; VILELA JUNIOR, Guanís de Barros. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São José do Rio Pardo, v. 18, n. 2, p. 101-107, set. 2019. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2928>. Acesso em: 21 set. 2025.

ÁVILA, Lucas. Monteiro D'. Motivos de adesão e aderência na prática de musculação em uma academia na zona norte de Porto Alegre. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado Em Educação Física - Escola Superior De Educação Física, Fisioterapia E Dança, Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/279172/001211058.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 16 set. 2025.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **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.

BATISTA, Rosana Pacheco Reis; FREIRE, Glauber Lucas Moraes; DA SILVA, Rammys Mendes; DE SOUZA, Washington; SILVA, Brena Steffany dos Santos; DIAS, Elisabeth Ferreira; DE OLIVEIRA, Daniel Vincetini; NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do. Fatores de motivação de praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE: um estudo comparativo. **Revista Psicologia e Saúde em Debate**, Patos de Minas, v. 6, n. 2, p. 49-61, set. 2020. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V6N2A4>. Acesso em: 16 fev. 2025.

BICALHO, Filipe Silva; LEITE, Luciano Bernardes; LAVORATO, Victor Neiva. Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em um *studio* de musculação e ginástica em Guiricema-MG. **Ibero-American Journal of Health Science Research**, v. 5, n. 1, p. 164-169, mar. 2025. Disponível em: <https://health.iberojournals.com/index.php/IBEROJHR/article/view/719>. Acesso em: 22 set. 2025.

BORGES, Moisés Augusto de Oliveira; SIMÕES, Gabriela; OLIVEIRA, Maria de Lourdes Augusta de; PEREIRA, Rafael dos Santos; SANTOS, Leonardo da Silva; FURTADO, Pedro Adolpho Pessanha; MENDES, Lorena Rodrigues Vieira; CAMÕES, José Camilo. Fatores motivacionais para a prática de musculação/ *Motivational factors for bodybuilding practice*. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 44787-44796, maio 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. **Carta Circular nº 1/2021, de 3 de março de 2021**. Brasília, DF, 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. **Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 16 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. Disponível em: <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/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 466, de 12 de dezembro de 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 7 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.

BRITO, Geisson C.; BERNALDINO, Elizângela S.; ALMEIDA, Erika A.; SANTOS, Lília J. A. M.; ANTUNEZ, Bruna F.; SILVA, Onezímio G.; RODRIGUES, Mila A. M.; OLIVEIRA, José Ricardo L.; OLIVEIRA, Heleise F. R.; PEREIRA, Adriano A.; LIMA, Bráulio N.; FILENI, Carlos H. P.; MARTINS, Gustavo C.; CAMARGO, Leandro B.; CARVALHO, Alexandre F.; PASSOS, Ricardo P.; VILELA JUNIOR, Guanís B.; SILIO, Luís F. Adesão à prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 2-7, 2021. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/631/version/537>. Acesso em: 16 fev. 2025.

CASTRO, Calebe Barbosa de. **Exercício físico em academias de Uberlândia-MG: um estudo transversal sobre barreiras, motivos e motivação**. 2022. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2022. Disponível em: <http://bdtd.uftrm.edu.br/handle/123456789/1995>. Acesso em: 16 set. 2025.

CORRÊA FILHO, Paulo Henrique. **A motivação na prática de musculação: uma revisão sistemática de literatura**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru, 2024. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/16f0a08d-6c3b-4c0f-ac55-2fc352928d4e>. Acesso em: 20 set. 2025.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2025.

FONTANA, Lucas Antonio Rebellato. **Fatores motivacionais associados à busca por academias de musculação na cidade de Veranópolis**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/12026>. Acesso em: 20 set. 2025.

GOMES, Rafaela Cristina Araújo; LEITE, Cristina Limeira; MIRANDA, Fábio Batista; PORTELA, Bernardo Oliveira; MOREIRA, Carlos Henrique Ribeiro; SCARTONI, Fabiana Rodrigues. Efeitos do treinamento de força muscular, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos. **Motricidade**, Portugal, v. 19, n. 3, p. 261-270, 2023. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/31487/22931>. Acesso em: 20 set. 2025.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. 2008. 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, Guilherme Luiz. **Adesão e aderência em praticantes de musculação: uma revisão de literatura**. In: MORALES, Pedro Jorge Cortes; JESUS, Eduarda Eugenia Dias de. Educação física é ciência: da graduação para uma atuação consolidada. Belém: RFB, 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-consolidada.pdf](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). Acesso em: 16 fev. 2025.

HUGGLER, Thalles Hirakawa. **Fatores intrínsecos e extrínsecos ao praticante de exercícios físicos relacionados à aderência ao programa de treinamento**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/d9838d1b-8083-4233-8c3f-b0834427160d>. Acesso em: 22 mar. 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.

LIMA JUNIOR, Luiz Cezar; SANTOS, Luiz Geraldo Gama. Fatores Motivacionais Que Levam À Prática Da Musculação. Revista Ioles, **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 10, n. 30, p. 42–56, jun. 2022. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/614>. Acesso em: 19 set. 2025.

MACEDO, Fábio José de Queiroz; MACEDO, Marasella dell Carmen Silva Rodrigues; CÁRDENAS, Ramón Núñez; CALHEIROS, Paulo Renato Vitória; LLERENA, Daniel Menéndez; TRIANI, André Pereira. Imagem corporal e motivação na prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 28, n. 299, p.28-46, abr. 2023. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3456/1813?inline=1>. Acesso em: 20 set. 2025.

MAGAGNIN, Nicolas Gonçalves. **Aspectos motivacionais do exercício físico em adultos de um centro de treinamento de Florianópolis**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado em Educação Física- Universidade Federal De Santa Catarina - Centro De Desportos Departamento De Educação Física, Florianópolis, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/253397>. Acesso em: 22 mar. 2025

MARTINS, Gabriel Mario Pinto; OLIVEIRA, A. R. DE; BOLANI, W.; PEDROSA, G. F.; OLIVEIRA, D. F.; ALMEIDA, R. S. V. DE; ASSUMPTÃO, C. O.; BANJA, T.; MOSTARDA, C. T.; VENEROSO, C. E.; CABIDO, C. E. T. Tempo de permanência e fatores motivacionais para a prática de musculação em São Luís - Maranhão. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo; v. 18, n. 113, p. 12-21, 21 jan. 2024. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2825/1955>. Acesso em 05 out.2025. Acesso em: 16 set. 2025.

MOREIRA, Bruno Cesar; KOCANOSKI, João Pedro Simioni; LEITE, Maicon Vinicius. **Análise do grau dos fatores motivacionais para a prática de musculação na região de Joinville**. In: MORALES, Pedro Jorge Cortes; JESUS, Eduarda Eugenia Dias de. Educação física é ciência: da graduação para uma atuação consolidada. Belém: RFB, out. 2022. p. 72-76. 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-consolidada.pdf#page=72](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#page=72). Acesso em: 16 fev. 2025.

NASCIMENTO, Gustavo do Rosário. **Motivação para a Prática de Exercício Físico na cidade da Praia, Cabo Verde: Relação entre as Orientações Motivacionais e a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas**. 2024. Dissertação de Mestrado - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2024. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/164183>. Acesso em: 16 fev. 2025.

NASCIMENTO, Thaís da Silva.; PEREIRA Lucas Camilo; ANDRADE, Rosane de Almeida; DANIELE, Thiago Medeiros da Costa; FONTELES, André Igor. Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, v. 11, n. 2, p. 115-129, jul. 2021. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/4912>. Acesso em: 22 mar. 2025.

NUNES, Aparecida Cardoso; PASSOS, Ricardo Pablo; PEREIRA, Adriano de Almeida; LIMA Bráulio Nascimento; VESPASIANO Bruno de Souza; FILENI, Carlos Henrique Prevital; MANESCHY, Mariela de Santana; VILELA JUNIOR, Guanís de Barror; CARVALHO, Alexandre Freitas de. 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, abr. 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/2223>. Acesso em: 22 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo**. Genebra: OMS, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/m>. Acesso em: 16 fev. 2025.

POLO, Maria Clara Elias; MATIAS, Thiago Sousa; TAVARES, Giselle Helena; PAPINI, Camila Bosquero. Antecedentes motivacionais para a prática de atividade física na atenção primária à saúde. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 26, n. 5, p. 2-18, 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/105017>. Acesso em: 16 fev. 2025.

RODRIGUES, Alex Nogueira. 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, Giovanna Oliveira. **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, Letícia Campos; CAMARGOS, Gustavo Leite; CORREA, Alexandre; SILVA, Davi Correia da. Influência de fatores motivacionais na prática da musculação. **Revista Científica UNIFAGOC**, Ubá, v. 5, n. 1, p. 51-57, jun. 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/722>. Acesso em: 16 fev. 2025.

SILVA, Thays da Cruz; FREIRE, Gabriel Lucas Moraes; MORAIS, Olga Santana Guimarães. 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.

SOUZA, Maria Alexandrina Albuquerque de; SOUZA, Maíra da Rocha Melo. Motivação à prática da musculação: um estudo na Academia Corpo Malhado Toritama-PE/*Motivation to do bodybuilding: a study in the gym Corpo Malhado Toritama-PE*. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 12, p. 116408-116417, dez. 2021. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/k3eqtcur5rebxfnxhrgwwbndle/access/wayback/https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/41203/pdf>. Acesso em: 16 out. 2025.