

FATORES MOTIVACIONAIS E DETERMINANTES DA ESCOLHA DE ACADEMIA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS JOVENS EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE MATIPÓ – MG EM 2026

Raiane Rodrigues Araujo¹
Henrique Alves da Silva Carneiro²
Diógenes Narciso de Freitas Costa³
Fábio Florindo Soares⁴
Suene Franciele Nunes Chaves⁵
Marcelo Maia Costa⁶

marcelomaiacosta@yahoo.com.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; academia de ginástica; sedentarismo; motivação.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) é qualquer movimento executado pelo corpo realizado a partir do sistema musculoesquelético que tenha gasto energético. Existem diversos benefícios para a vida do ser humano com as práticas de AF, melhora na saúde cardiovascular, aumento favorável da capacidade de força muscular, controle dos índices glicêmicos, redução dos acidentes vascular cerebral, hipertensão arterial, diabetes mellitus 2 (Ellinoudis; Patsi; Evaggelinou, 2025). Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço da população mundial adulta é considerada insuficientemente ativos e o comportamento sedentário mata cerca de cinco milhões de pessoas durante o ano. Em um relatório recente, a OMS alertou que quase 500 milhões de pessoas irão desenvolver obesidade, doenças cardiovasculares e outras condições relacionadas a inatividade física entre o ano de 2020 e 2030 (Brasil, 2025; OMS, 2025). A prática de atividade física, enfrenta barreiras como falta de tempo, cansaço, desmotivação, local, infraestrutura, localização e preços. Apesar dessas

¹ Acadêmico do 7º período de Educação Física – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

² Acadêmico do 7º período de Educação Física – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

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

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

⁴ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁶ Professor e Especialista do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

variáveis serem relevantes, ainda não há estudos específicos na literatura bem compreendidos sobre o tema, o que deixa evidente a importância de investigar a realidade local (Koh *et al.*, 2022). As academias de ginástica são ambientes onde pode trazer diversas mudanças no comportamento das pessoas, seja um bem-estar geral, mental e físico (Souza, 2022). A prática regular de atividade física pode trazer diversos benefícios significativos como saúde, prazer, e ganho de massa corporal. Ter conhecimento desses fatores determinantes, são fundamentais para que um indivíduo busque academia para as práticas regulares de atividade física (Rodrigues, 2022). Este estudo se justifica por compreender quais fatores motivacionais são determinantes para a escolha de academia para a prática de atividade física em adultos jovens frequentadores de uma academia no município de Matipó-MG, visto que o sedentarismo tem se tornado a doença do século (Zamai, 2021). A relevância deste estudo é compreender os fatores que influenciam a adesão à prática de atividade física em academias. Do ponto de vista científico, a pesquisa contribui para o avanço do conhecimento na área da Educação Física, especialmente no campo da motivação e do comportamento relacionado à prática de exercícios físicos. Além disso, observa-se a escassez de estudos voltados para a realidade local do município de Matipó-MG, o que reforça a importância de investigações que considerem as especificidades regionais. Em busca desse entendimento, o objetivo desse trabalho é analisar os fatores motivacionais e determinantes da escolha de academia para a prática de atividade física em adultos jovens na cidade de Matipó - Minas Gerais em 2026. Trabalhos como este são importantes para elaboração de estratégias que diminua o risco de sedentarismo e o aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. O método quantitativo permite um olhar mais amplo sobre os fenômenos coletivos, avaliando-os com base em dados numéricos, sem alterar ou distorcer a realidade (Rodrigues *et al.*, 2021). O estudo será realizado em uma academia no município de Matipó, localizado na Zona da Mata Mineira (IBGE, 2022). A pesquisa será realizada com estimativa de 75 participantes matriculado na academia pelo menos nos últimos três meses, ser maior de 18 anos, legalmente capaz e de ambos os sexos, concordar em participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para a coleta de dados será aplicado um questionário elaborado por (Lopes, 2005). Aos que aceitarem participar da pesquisa, receberão um QR Code com o link de um formulário on-line via plataforma gratuita Google Forms, acesso em: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1NKhOjPuLRuw9-rsl4kqFPvixvEE_km9QrT7jW8nySF7HAg/viewform?usp=dialog. O estudo seguirá 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. Após a finalização da coleta de dados, será feito o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local dos pesquisadores, apagando 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 serão sistematizados utilizando-se o Microsoft Excel, e a análise

estatística dos dados serão desenvolvidas através da distribuição percentual obtida em cada resposta do questionário e apresentadas em tabelas e gráficos por meio de estatísticas descritivas. Antes da coleta de dados serem realizadas, esta pesquisa será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univértix (CEP – UNIVÉRTIX), a coleta de dados tem previsão de 60 dias após a submissão ao CEP. Espera-se que o estudo seja apresentado em mídias, eventos, e em materiais informativos. Após a conclusão do estudo, os resultados serão anexados à Plataforma Brasil preservando o sigilo dos participantes da pesquisa. Aos participantes e o local onde a pesquisa será realizada, os resultados serão divulgados por meio de um QR Code que será colocado próximo a recepção da academia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de um estudo desenvolvido no âmbito de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). O estudo encontra-se em fase de aprovação ética: o protocolo de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Vértice - Univértix (CEP/UNIVÉRTIX), em conformidade com as diretrizes da Lei nº 14874/2024, Resolução CNS nº 466/2012 (Brasil, 2024; Brasil, 2012). E demais normativas vigentes, com o CAAE 98178926.4.0000.9407. A etapa de coleta de dados será iniciada exclusivamente após a obtenção do parecer favorável do referido Comitê, garantindo a proteção e a integridade dos participantes. A finalização do trabalho está prevista para dezembro de 2026, condicionada à emissão do parecer ético.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de um TCC, o parecer final será apresentado após o término da pesquisa, com base na análise dos dados obtidos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Lei nº 14.874, de 28 de maio de 2024**. Brasil-DF, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/camaras-tecnicas-e-comissoes/conep/legislacao/resolucoes/lei-no-114-874.pdf/view>. Acesso em: 21 mai.2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 21 mai.2026.

BRASIL. Ministério Da Saúde. Conselho Nacional de 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: 25 mar. 2026.

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/acesso-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: 5 maio 2026.

ELLINOUDIS, Theodoros; PATSI, Charikleia; EVAGGELINOU, Christina. Assessment of Adult Physical Activity in Gym Exercise Programs. **Journal of Advances in Sports and Physical Education**, Grécia, v. 8, n. 08, p. 175–179, 16 set. 2025. Disponível em: <https://saudijournals.com/articles/11900/>. Acesso em: 25 mar 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (**IBGE**). *Matipó (MG)*. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/matipo.html>. Acesso em: 5 maio 2026.

KOH, Yen Sin *et al.* A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behaviour. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 1051, dez. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35614402/>. Acesso em: 25 mar 2026.

LOPES, Greiciely Lopes. Aderência À Prática De Atividades Físicas Em Academias De Ginástica. Trabalho de Conclusão de Curso - **Universidade Federal do Paraná, Curitiba**, 2005. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/48094/MONOGRAFIA%20GREICIELY%20LOPES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Dia nacional de combate ao sedentarismo**. Genebra, 2025. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 25 011mar. 2026.

RODRIGUES, Giovanna Oliveira. Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. 2022. **Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho, Câmpus de Bauru**, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/bdc4232a-36dc-41bf-9b95-7b6b6bd753e0/content>. Acesso em: 25.mar 2026.

RODRIGUES, T. D. F. F.; OLIVEIRA, G. S.; SANTOS, J. A. As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação. **Revista Prisma, Rio de Janeiro**, v. 2, n. 1, p. 154–174, 2021. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/49/41>. Acesso em: 6 abr. 2026.

SOUZA, Renê Da Paz. **UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**. 2022. Disponível em: <https://attena.ufpe.br/handle/123456789/49111?mode=full>. Acesso em: 25.mar 2026.

ZAMAI, Carlos Aparecido. Atividades físicas praticadas em academia: análise dos benefícios. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas, v. 13, n. 01, p. 38–49, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/13605>. Acesso em: 25 mar 2026.