

A INFLUÊNCIA DA SAÚDE MENTAL NA PERFORMANCE E ADEÇÃO A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

David Hanieri Silva Pergentino¹
Rayane Eduarda Peres Ferreira²
Pollyana Brandão Gomes³
Fábio Florindo Soares⁴
Michel Barros Faria⁵
Rafael Rodrigues Polakiewicz⁶

rafaorp@univertix.edu.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; treinamento resistido; desempenho físico; adesão à musculação; ansiedade e depressão.

1 INTRODUÇÃO

A musculação consolidou-se como uma prática central na Educação Física contemporânea, caracterizando-se por exercícios de resistência que promovem o desenvolvimento muscular, a resistência à fadiga e a otimização da funcionalidade corporal. Em um contexto global marcado por epidemias de ansiedade e depressão, tais condições afetam diretamente milhões de praticantes e comprometem seus resultados biológicos, o que justifica o foco deste estudo sobre a influência da saúde mental na performance e adesão à prática (Sousa *et al.*, 2024). A adesão à musculação configura-se como uma ferramenta acessível de prevenção e promoção da saúde mental, especialmente ao fomentar hábitos duradouros em contextos de vulnerabilidade social. As percepções subjetivas de prazer e autoeficácia ancoram a frequência semanal em patamares sustentáveis, permitindo que praticantes com a saúde mental preservada naveguem melhor por obstáculos como a percepção exacerbada de esforço ou interrupções sazonais (Gordon *et al.*, 2018). Praticantes que apresentam maior estabilidade emocional tendem a alcançar adaptações neuromusculares mais pronunciadas, uma vez que sessões regulares de sobrecarga progressiva não apenas elevam a capacidade física, mas também atenuam respostas inflamatórias associadas ao estresse crônico. Esse ambiente interno propício aos ganhos contínuos é alimentado pela motivação, fator psicológico primário que

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 Professor do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

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

⁵ Michel Barros Faria, Biólogo, Mestre em Biologia animal, Dr. em Genética, Pós-Doutorado em Biodiversidade e Saúde e Professor de graduação e de Programa de Mestrado

⁶ Professor do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

impulsiona o início e a manutenção do treinamento, variando entre naturezas intrínseca ou extrínseca conforme os objetivos individuais do aluno ou paciente (Giacomoni, 2024). Dessa forma, podemos considerar como hipótese que vulnerabilidades psíquicas podem influenciar a performance e a adesão de praticantes de musculação. E Assim, dar-se-á o objetivo desse estudo, sendo este: analisar a vulnerabilidade psíquica na performance e adesão de praticantes de musculação.

2 METODOLOGIA

A metodologia deste estudo fundamenta-se em uma abordagem quantitativa, descritiva e transversal, voltada à investigação da influência da saúde mental na performance e na adesão de praticantes de musculação no município de Abre Campo, Minas Gerais. O cenário da pesquisa compreende uma academia de ginástica local, considerada instituição coparticipante, mediante autorização formal por Carta de Anuência. O público-alvo será composto por indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, frequentadores da academia, selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. Serão excluídos menores de 18 anos, não praticantes de musculação como modalidade principal, recusas, desistências e questionários com mais de 20% dos itens em branco. A amostra será constituída por 70 participantes, conforme acessibilidade e aceite voluntário. Serão incluídos praticantes regulares de musculação, com frequência mínima de dois treinos semanais nos 30 dias anteriores à coleta, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O instrumento central para a coleta de dados será a Escala de Motivos para Prática Esportiva (EMPE), validada para a cultura brasileira por Barroso e Krebs em 2007, a partir do Participation Motivation Questionnaire (PMQ), desenvolvido por Gill, Gross e Huddleston (1983). A escolha da EMPE justifica-se por ser adaptada ao contexto brasileiro e aplicável à investigação dos motivos associados à prática e permanência em atividades físicas. A escala é composta por 33 itens, respondidos em escala intervalar de 0 a 10 pontos, variando de “Nada Importante” a “Totalmente Importante” e terá questões sociodemográficas e de histórico de treino, como sexo, idade, tempo de prática e frequência semanal. A coleta será realizada presencialmente, em ambiente reservado na academia, em dias e horários autorizados. Será feita uma abordagem individual, clara e respeitosa, explicando objetivos, procedimentos, riscos, benefícios, sigilo e voluntariedade. Após os esclarecimentos, os participantes assinarão o TCLE em duas vias e responderão a um formulário estruturado, com tempo médio de 10 minutos. Não será coletado o nome dos participantes no instrumento, sendo os questionários identificados por códigos numéricos. A análise dos dados seguirá a reespecificação teórica da validação brasileira, agrupando os itens em sete dimensões motivacionais: status, relacionado ao desejo de vencer e destacar-se socialmente; condicionamento físico, ligado à forma física e ao gosto pelo exercício; energia, associada à liberação de tensão; contexto, referente à influência social, instalações e equipamentos; técnica, vinculada à aprendizagem e superação de desafios; afiliação, ligada ao convívio, amizades e trabalho em equipe; e saúde, voltada à manutenção da saúde, hábitos saudáveis e qualidade de vida. Também serão usadas frequências, médias, desvio-padrão e coeficiente de variação. Os resultados serão interpretados conforme a classificação: nada importante (0,0 a 0,99), pouco importante (1,0 a 3,99), importante

(4,0 a 6,99), muito importante (7,0 a 9,99) e totalmente importante (10,0). A pesquisa será classificada como de risco baixo e seguirá a Lei nº 14.874/2024, a Resolução CNS nº 466/2012 e a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais nº 13.709/2018.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de 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 e demais normativas vigentes, com o CAAE 99072826.6.0000.940. 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 outubro de 2026, condicionada à emissão do parecer ético. Espera-se que a saúde mental apareça como um fator relevante tanto para a performance quanto para a continuidade da prática.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de uma pesquisa em andamento e ainda sem resultados empíricos disponíveis, não é possível estabelecer conclusões definitivas. Contudo, espera-se que este estudo contribua para ampliar o conhecimento sobre os fatores motivacionais associados à prática da musculação, possibilitando uma melhor compreensão dos elementos que influenciam a adesão e a permanência dos praticantes. Dessa forma, os resultados futuros poderão auxiliar profissionais de Educação Física e da área da saúde na elaboração de estratégias mais eficazes para incentivar a prática regular de exercícios físicos, favorecendo a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar da população estudada.

REFERÊNCIAS

GORDON, B. R. *et al.* Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **JAMA Psychiatry**, Chicago, v. 75, n. 11, p. 566-576, nov. 2018.

SOUSA, L. A. F. *et al.* Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 12, e78131247657, 2024.

GIACOMONI, CRISTIAN. A influência dos fatores psicológicos na personalização do treinamento físico: estratégias para maximizar o desempenho e manter a adesão dos praticantes. **maiêutica-atividades físicas, saúde e bem estar**, v. 8, n. 2, 2025.

