UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

PATRICK DAVIS GONÇALVES FERREIRA

MOTIVAÇÃO, ADESÃO E MANUTENÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Recife, 2023

PATRICK DAVIS GONÇALVES FERREIRA

MOTIVAÇÃO, ADESÃO E MANUTENÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Artigo apresentado à Disciplina de Seminário de TCC 2, Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Bruno Rodrigo da Silva Lippo

Recife, 2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Ferreira, Patrick Davis Gonçalves.
Motivação, adesão e manutenção de praticantes de exercícios físicos em academias de musculação. / Patrick Davis Gonçalves Ferreira. - Recife, 2023.
21, tab.

Orientador(a): Bruno Rodrigo da Silva Lippo
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2023.

1. Exercício Físico. 2. Treinamento de Força. 3. Teoria da Autodeterminação. 4. Motivação. 5. Adesão. I. Lippo, Bruno Rodrigo da Silva . (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

PATRICK DAVIS GONÇALVES FERREIRA

MOTIVAÇÃO, ADESÃO E MANUTENÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Artigo apresentado à Disciplina de Seminário de TCC 2, Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 25 de setembro de 2023

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Bruno Rodrigo da Silva Lippo (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Ms. Edvaldo Virgílio da Silva Júnior
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Flávio Renato Barros da Guarda
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

Introdução: A busca pela melhora física é antiga, mas a evasão nas academias persiste. A falta de adaptação à rotina, motivação e barreiras como a qualidade técnica e o ambiente afetam a prática de exercícios. A teoria da autodeterminação, adaptada ao treinamento, analisa a motivação e seu impacto no exercício físico, destacando a importância de satisfazer necessidades psicológicas para promover o engajamento em atividades esportivas, com benefícios como desempenho, bem-estar e adesão a longo prazo. **Objetivo:** Sistematizar evidências acerca dos fatores motivacionais que levam adultos de ambos os sexos, praticante de exercícios físicos em academias de musculação a aderirem e permanecerem na prática. **Métodos:** Para realização desta revisão sistemática de literatura foram realizadas buscas no PubMed e SciELO, sendo incluídos no estudo apenas artigos originais e ensaios clínicos, com população de homens e mulheres, maiores de 18 anos, com exercício físico realizado em academias como intervenção. Foram utilizados como critérios de exclusão artigos de revisão, artigos com indivíduos menores de 18 anos e estudos que utilizassem protocolos de exercício físico com outro tipo de intervenção. **Resultados:** Foram encontrados 156 artigos, sendo 116 no PubMed e 40 no SciELO, restando 8 artigos após a aplicação dos critérios de elegibilidade. **Conclusão:** Foi possível observar uma relação entre motivação e manutenção da adesão ao exercício físico em academias de musculação, juntamente com os principais motivadores ligados a manutenção da prática de exercícios físicos em academias de musculação, sendo estes: saúde, estética corporal, prazer e sociabilidade.

Palavras-chave: Exercício Físico; Treinamento de Força; Teoria da Autodeterminação; Motivação; Adesão.

ABSTRACT

Introduction: The search for physical improvement is old, but evasion in academia persists. The lack of adaptation to the routine, motivation and barriers such as technical quality and the environment affect the practice of exercises. The theory of self-determination, adapted to training, analyzes motivation and its impact on physical exercise, highlighting the importance of satisfying psychological needs to promote involvement in sporting activities, with benefits such as performance, well-being and adherence to long term. **Objective**: Systematize evidence on the motivational factors that adults of both sexes, who practice physical exercise in muscle gyms, adhere to and remain in practice. **Methods**: To carry out this systematic literature review, searches were carried out in PubMed and SciELO, with only original articles and clinical trials included in the study, with a population of men and women, over 18 years old, who practice physical exercise. carried out in gyms as an intervention. Review articles, articles with children under 18 years of age and studies that used physical exercise protocols with another type of intervention were used as exclusion criteria. **Results**: 156 articles were found, 116 in PubMed and 40 in SciELO, leaving 8 articles after applying the eligibility criteria. **Conclusion**: It was possible to observe a relationship between motivation and maintenance of adherence to physical exercise in bodybuilding gyms, together with the main motivators linked to maintaining physical exercise in bodybuilding gyms, namely: health, body aesthetics, pleasure and sociability.

Keywords: Physical Exercise; Strength Training; Self-Determination Theory; Motivation; Adherence.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 7
2. OBJETIVOS 8
2.1 Objetivo Geral 8
2.2 Objetivos Específicos 8
3. MÉTODO 9
4. RESULTADOS 10
5. DISCUSSÃO 15
REFERÊNCIAS 18

1. INTRODUÇÃO

A busca pela melhora da composição corporal e pelo aumento das capacidades físicas do ser humano não são novidades (Brasil, 2021), uma vez que, pelo menos desde os gregos antigos, o corpo já era cultuado e tinha tanta importância para aquela sociedade quanto a mente e o desenvolvimento de suas faculdades (Farhat, 2008). É comum saber hoje que o exercício físico é um grande aliado na prevenção de doenças crônicas (Harati *et al*, 2010) e da longevidade saudável (Zhao *et al*, 2014). Entende-se exercício físico como uma série de movimentos planejados, repetidos e organizados de tal forma que busque a melhora do condicionamento físico do indivíduo (Carvalho *et al*, 2021). Por isso, a busca pela prática de exercícios físicos se mostra cada vez mais pujante.

Apesar de num primeiro momento a busca ser estimulada por motivações internas e externas, indo desde a vontade de emagrecer até mesmo a pressão exercida por familiares e afins, a evasão de academias tem se tornado corriqueira, uma vez que os alunos não adaptam esses novos estímulos ao seu cotidiano (Liz *et al*, 2016). A tendência de as pessoas evitarem frequentar a academia ou se envolver com exercícios físicos regulares é comum, já que problemas podem influenciar diretamente na vontade da realização da prática desses exercícios, desde falta de tempo, qualidade técnica dos profissionais ou desconforto com o ambiente da academia (Souza, 2015). É possível observar que a prevalência do público na prática planejada de exercícios físicos resistidos varia de 1,9% a 7,8%, a depender da época do ano (Silva *et al*, 2008). A falta de motivação e autodeterminação (Teixeira *et al*, 2012) foram consideradas as barreiras mais significativas para a prática regular de exercício físico entre adultos (Trost *et al*, 2002).

Uma das formas de analisar como os níveis de motivação podem afetar o treinamento e prática de exercício físico é utilizando a metodologia da teoria da autodeterminação (*self-determination theory)* adaptada ao treinamento. A teoria base foi idealizada por Edward L. Deci e Richard M. Ryan nos Estados Unidos no fim da década de 1970, visando compreender como a Motivação Controlada, que seria fazer algo na intenção de obter alguma recompensa, e Motivação Autônoma, ou fazer algo com um senso real de interesse e prazer se dividem conceitualmente (Ryan; Deci, 2020).

Sua adaptação ao meio da prática de exercício físico veio pela observação de que as satisfações das necessidades psicológicas estão relacionadas a maiores níveis de motivação e engajamento em atividades esportivas (Vallerand *et al,* 2001). A aplicação da teoria da

autodeterminação no contexto esportivo é interessante, pois atletas podem chegar a diversos benefícios como maior desempenho, bem-estar psicológico e adesão a longo prazo a atividades esportivas (Standage, 2023).

Por isso, a prática do exercício juntamente com a responsabilidade técnica e conhecimento teórico motivacional do profissional de Educação Física podem ajudar as pessoas a superarem a evasão de academias e manter uma rotina de exercícios (Martins, 2000). Encontrar uma rotina que funcione para o indivíduo, além de buscar apoio de amigos e principalmente, de profissionais capacitados, são essenciais para superar a evasão de academias (Dishman *et al,* 1996).

Portanto, há controvérsias interessantes e desafiadoras aos profissionais de Educação Física na busca de uma solução para manter seus alunos ativos e motivados. Por isso, o presente estudo tem como objetivo realizar por meio de revisão sistemática uma análise entre a motivação, adesão e manutenção do exercício físico por parte dos alunos em academias de musculação.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Sistematizar evidências acerca dos fatores motivacionais que levam adultos de ambos os sexos, praticante de exercícios físicos em academias de musculação a aderirem e permanecerem na prática.

2.2 Objetivos Específicos

- Especificar a motivação dos praticantes ao exercício físico em academias;
- Analisar motivos para adesão nas academias de musculação;
- Relacionar motivação, treinamento físico em academias de musculação e manutenção da prática desses exercícios;

3. MÉTODO

O estudo foi realizado a partir de uma revisão sistemática, em que a investigação foi pautada na motivação e manutenção do exercício físico em academias de musculação.

As buscas da pesquisa foram realizadas a partir dos bancos de dados PubMed e Scientific Eletronic Library Online – SciELO, utilizando os seguintes descritores: “exercise”, “physical exercise”, “resistance training”, “strength training”, “gym” e “fitness center”. Para motivação, manutenção e adesão ao exercício físico foram: “motivation”, “maintenance”, “adherence” e “self-determination theory”. Além dos descritores, foram utilizados os operadores booleanos “AND” e “OR”, combinando-os entre si. Não foi definido um limite de data de publicação e os idiomas foram português, inglês e espanhol.

No nosso estudo, como critérios de inclusão foram selecionados artigos originais e ensaios clínicos que abordassem a adesão e manutenção dos exercícios físicos em academias de musculação, tendo como população homens e mulheres acima de 18 anos. Além disso, os estudos deveriam ter o exercício físico realizado em academias como intervenção a ser utilizada para serem incluídos. Como critérios de exclusão, artigos de revisão, menores de 18 anos, estudos que utilizassem protocolos de exercício físico com outro tipo de intervenção. Desse modo, a população observada foi adultos, praticantes ou desistentes de exercício físico em academias de musculação.

Como etapa de revisão, foi realizada uma busca nas bases de dados citadas acima e em seguida foram lidos os títulos e resumos dos artigos para excluir artigos que não se enquadraram em nosso escopo de busca previamente determinado. Após a seleção primária, foi realizada a leitura do texto completo dos artigos e, em seguida, selecionados os artigos que atendiam aos critérios de inclusão. Depois de concluído, foi realizada a extração dos dados obtidos dos artigos.

Para tanto, foram extraídos os seguintes dados em forma tabular: autor, ano, título, objetivo, tamanho da amostra, idade média, critério de elegibilidade, instrumentos de pesquisa e resultados, conforme descrito nas tabelas 1, 2 e 3.

4. RESULTADOS

Foram encontrados 156 artigos, sendo 116 no PubMed e 40 no Scientific Electronic Library Online – SciELO, dos quais 8 atenderam aos critérios de elegibilidade. Todos os estudos incluídos na revisão sistemática utilizaram o exercício físico em academias de ginástica/musculação como método de intervenção. No que se refere a média de idades, essa variou significativamente entre os estudos selecionados, com indivíduos aparecendo entre 31 e 56 anos de idade (Rodrigues *et al*, 2020; Chen *et al*, 2009). Os artigos e suas características de autores, título, objetivos, amostragem, idade média foram organizadas em ordem cronológica, conforme a tabela 1.

Tabela 1. Características dos estudos incluídos.

Autor, Ano	Título	Objetivos	Amostra	Idade Média
Chen *et al*, 2009	Constant Daily Exercise to Keep the Doctor Away: A Study of Adherence to Physical Exercise Using a Gym in Individuals Older Than 55 Years.	O objetivo deste estudo foi examinar o papel do uso de uma academia como mecanismo para adesão à prática regular de exercício físico entre indivíduos com 55 anos ou mais	15; m = 12; h = 3.	56.93
Liz *et al*, 2014.	Análise Qualitativa dos Motivos de Adesão e Desistência da Musculação em Academias.	Este estudo teve por objetivo investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias por meio de uma investigação qualitativa.	21; A = 6 m; 7 h; D = 4 m; 4 h.	A = 37; D = 37.
Klain *et al*, 2016.	Adesão e Desistência de Programas de Treino Personalizado.	Este estudo pretendeu analisar as determinantes (demográficas, indicadores/ percepção de saúde, socioeconómicas e motivacionais) da adesão e desistência de programas de treino personalizado	142; G1 = 100; G2 = 42.	G1 = 39.7 G2 = 36.1

Tabela 1. Características dos estudos incluídos.

Rodrigues *et al*, 2019	Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence.	O objetivo deste estudo foi testar o efeito comportamental passado no comportamento futuro, considerando a sequência motivacional proposta pela teoria da autodeterminação.	293. m = 166; h = 127.	36.57
Souza *et al*., 2019	Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de *Personal Trainer* nas academias de Divinópolis-MG	O estudo teve como objetivo identificar quais dimensões motivacionais estimulam esses clientes a busca por este serviço de Personal Trainer e o que os levam à fidelização.	30	33
Rodrigues *et al*, 2020.	Understanding Exercise Adherence: The Predictability of Past Experience and Motivational Determinants.	A pesquisa teve como objetivo examinar o efeito do comportamento passado e dos determinantes motivacionais na adesão futura aos exercícios.	437; m = 235; h = 202.	31.14
Canola *et al,* 2021.	Motivação em Praticantes de Exercício Resistido.	Avaliar os níveis motivacionais de praticantes de exercícios resistidos.	94. m = 41; h = 53.	h = 32,0; m = 35,12.
Silva *et al*, 2023.	What Drives Portuguese Women to Be Physically Active? Associations between Motives and Well-Being Indicators.	Analisar as associações entre motivos para o exercício físico, ativações positivas e negativas e autoestima de mulheres portuguesas que praticam exercício físico em ginásios e centros fitness.	206.	35.77

Nota: h – homem; m – mulher; G1 – grupo praticante com treinamento personalizado; G2 – grupo desistente com treinamento personalizado; A – aderentes; D – desistentes.

Para coleta de dados foram utilizados instrumentos e questionários, uma pergunta guia central (Chen *et al*, 2009), questionário a partir da Grounded Theory (Chen *et al*, 2009), Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAF (Klain *et al*, 2016; Souza *et al*, 2019), questionário sociodemográfico desenvolvido para o estudo (Klain *et al*, 2016; Canola; Chiminazzo, 2021), questionário socioeconômico desenvolvido para o estudo

(Souza *et al*, 2019), Questionário Interpessoal de Comportamento – IBQ (Rodrigues *et al*, 2019; Rodrigues *et al*, 2020), Escala de Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação e Frustração – BPNSFS (Rodrigues *et al*, 2019; Rodrigues *et al*, 2020), Questionário de Regulação Comportamental no Exercício – BREQ (Rodrigues *et al*, 2019; Canola *et al*, 2021; Rodrigues *et al*, 2020), Questionário de Metas para o Exercício – GSEQ (Silva *et al*, 2023), Escala de Satisfação com a vida – SWLS (Silva *et al*, 2023), Escala de Auto Estima de Rosenberg – RSES (Silva *et al*, 2023), entrevista semiestruturada (Liz *et al*, 2014) e a Escala de Prazer em Atividade Física – PACES (Rodrigues *et al*, 2019), conforme aparece na tabela 2, juntamente com os critérios adotados por cada estudo. Os instrumentos utilizados e os critérios de elegibilidade estão descritos na tabela 2.

Tabela 2. Instrumentos utilizados na análise dos dados.

Autor, Ano	**Instrumentos**	**Critérios de Elegibilidade**
Chen *et al*, 2009	Questionário a partir de *Grounded theory.*	40 anos ou mais; pelo menos 1 ano de contrato com academia; falar Mandarim ou Taiwanês; participar de entrevista com vídeo.
Liz *et al*, 2014.	Entrevista semiestruturada aplicada individualmente.	18 anos ou mais; participantes e desistentes de prática em academia de musculação a pelo menos 6 meses.
Klain *et al*, 2016.	Questionário sociodemográfico; IMPRAF-126;	18 anos ou mais; usuários de programas de treino personalizado com 2 idas semanais nos últimos 6 meses. Não praticantes há pelo menos 6 meses.
Rodrigues *et al*, 2019	IBQ; BPNSFS, BREQ-3, PACES.	18 anos ou mais; pelo menos 6 meses de experiência com mínimo de 2 vezes semanais.
Souza *et al*., 2019	IMPRAFE-54, questionário socioeconômico.	18 anos ou mais; praticantes de exercício físico regular, duas vezes por semana com orientação de um personal trainer por período de pelo menos seis meses.
Canola *et al,* 2021.	Questionário sociodemográfico; BREQ-3;	18 anos ou mais; praticantes de exercícios resistidos nas academias de ginástica.
Rodrigues *et al*, 2020.	IBQ; BPNSFS; BREQ;	18 anos ou mais; 6 a 12 meses de experiência, com frequência de 2 a 5 vezes semanais durante esse período.

Tabela 2. Instrumentos utilizados na análise dos dados.

Silva *et al*, 2023.	GCEQ; SWLS; RSES.	18 anos ou mais; consentimento para participar da pesquisa; estar ativo como membro de uma academia ou centro fitness pelos últimos 6 meses.

Quanto aos resultados encontrados nos artigos, pode-se observar uma relação entre motivação e manutenção da adesão ao exercício físico em academias de musculação. Os principais motivadores em comum nos artigos foram: saúde ou melhoria da saúde, prazer e estética (Chen *et al*, 2009; Klain *et al*, 2016; Silva *et al*, 2023; Canola *et al*, 2021; Liz *et al*, 2014; Souza *et al*, 2019). Os resultados podem ser observados na tabela 3.

Tabela 3. Resultados dos estudos incluídos.

Autor, Ano	**Resultados**
Chen *et al*, 2009	"Três categorias emergiram do presente estudo sobre adesão ao exercício físico regular: (1) pontos de partida significativos, (2) reforço por motivadores, e (3) adesão através de mudanças positivas."
Liz *et al*, 2014.	Os principais motivos de prática de musculação foram ''bem-estar'', ''melhoria da saúde'' e ''estética corporal''. Os principais motivos de desistência foram ''falta de tempo'', ''atendimento profissional desqualificado'' e ''poucos aparelhos para a prática''.
Klain *et al*, 2016.	As dimensões consideradas como mais motivadoras para a prática do treino personalizado foram: "Controle de Estresse", "Saúde", "Estética" e "Prazer". Por outro lado, os motivos mais prevalentes para desistência foram a "Falta de Tempo" e a "Falta de Motivação" para a prática.
Rodrigues *et al*, 2019	Descobriu-se que o comportamento prévio modifica o efeito direto da intenção no comportamento futuro e o efeito indireto de todas as outras variáveis em análise sobre a intenção, atuando como uma variável "intensificadora" para membros de academia experientes.
Souza *et al*., 2019	Os resultados mostraram que Saúde é um fator determinante tanto para prática de exercício físico, quanto para buscar o treinamento com o personal trainer. Fatores como prazer e beleza também se mostram relevantes para realizar exercício físico orientado, no entanto, o que mais demonstrou motivar a fidelização dos clientes foi a atenção dada pelo personal trainer.
Rodrigues *et al*, 2020.	Foram evidenciados caminhos de correlação positivos e significativos entre comportamentos de apoio percebidos, satisfação de necessidades, motivação autônoma, intenções e futura adesão ao exercício.

Tabela 3. Resultados dos estudos incluídos.

Canola *et al,* 2021.	54,3% dos participantes buscavam saúde ao praticar o exercício resistido, e em relação aos domínios do BREQ-3, a média para a motivação intrínseca foi a mais alta.
Silva *et al*, 2023.	Os resultados mostraram que o motivador "saúde" teve o maior valor preditivo na autoestima e demonstrou uma correlação positiva significativa com ação positiva e autoestima. Por outro lado, o motivador "reconhecimento social" teve o menor índice preditivo do valor da autoestima e demonstrou uma correlação não significativa com resultados positivos de ação e autoestima.

5. DISCUSSÃO

A prática regular de exercícios físicos deve ser difundida e recomendada, uma vez que comprovadamente ela reduz riscos de mortes prematuras, doenças crônicas e alguns tipos de câncer (Organização Mundial da Saúde, 2020). Segundo Ryan e Deci (2017) essa prática está diretamente ligada ao nível motivacional no qual o indivíduo se encontra, sendo maiores em pessoas que a possuem em nível intrínseco do que no nível extrínseco. Por isso, o aspecto motivacional é de suma importância para a manutenção da prática do exercício físico a longo prazo. O presente estudo identificou os principais motivadores para o início da prática de exercícios físicos em academias, utilizando nomenclaturas distintas entre si, mas referindo-se a mesma categoria de motivadores.

No que se refere a busca por saúde, esse foi o motivador mais frequente dos estudos, aparecendo como principal causa na busca primária pelo exercício físico. A melhora da aptidão física, condicionamento e aumento de resistência são motivadores relacionados à saúde (Nunomura *et al,* 2004). Assim, como o bem-estar, que sugere que razões intrínsecas podem aumentar a autoestima, permitindo o envolvimento com atividades físicas segundo seu gosto, aumentando assim os níveis de prazer e realização (Maltby *et al,* 2001). Outros estudos também apresentaram resultados onde os principais motivadores eram saúde e bem-estar, apoio social e prazer (Gothe *et al,* 2016), o que está de acordo com os resultados encontrados nesta revisão.

No quesito busca por estética, que também foi um motivador bastante frequente nos estudos revisados, sua relevância pode estar associada às adaptações realizadas pelo exercício físico. Segundo Saldanha *et al* (2007), o que leva o indivíduo a prática do exercício físico são as vontades pautadas na melhoria da saúde e melhora da estética, uma vez que a insatisfação com o próprio corpo se torna crescente dado os padrões estéticos culturais atuais (Alves et al., 2009). Interessante notar que nos estudos (Klain *et al,* 2016; Liz *et al,* 2014) o motivador "estética" é puramente extrínseco, ou seja, da pressão ou restrições externas é que surge a necessidade da realização da prática do exercício pelo indivíduo, segundo Santos e Knijnik (2006). A estética pode estar ligada também a fatores socioeconômicos e culturais (Klain *et al*, 2016).

Seguindo pelos motivadores, o prazer é um que aparece com muita frequência nos estudos anteriormente mencionados. De forma contrária ao motivador anterior, o prazer aparentemente pode gerar uma motivação intrínseca, autônoma, fazendo com que o indivíduo

se envolva com a prática de exercícios físicos de forma mais duradoura (Teixeira *et al*, 2012). Tendo esse motivador uma conexão pelo sentimento que a prática do exercício físico ocasiona, o prazer pode levar ao comportamento autodeterminado, considerado mais adaptativo, o que acaba por gerar melhores resultados, desde níveis mais altos de motivação intrínseca e melhor desempenho a maior bem-estar psicológico (Deci *et al*, 2008). O prazer parece estar associado a comportamentos prévios da vida do indivíduo, como um ciclo que se alimenta dele próprio, onde a realização do exercício físico se dá pelo hábito de vida ativa e a autoestima do hábito se torna mais presente (Rodrigues *et al*, 2019)

Outro motivador importante nos estudos é o de sociabilidade, ou apoio social. Esse motivador se mostrou importante em Souza et al (2019) na atuação do *Personal Trainer*, se utilizando dos produtos do conhecimento científico, social e tecnológico adquirido durante os anos de formação (Nascimento et al., 2007), sendo talvez o preditor mais importante na manutenção da prática de exercício físico. Entretanto, no estudo de Silva et al (2023), o reconhecimento social se mostrou ineficaz na capacidade de gerar auto estima, mostrando que motivadores extrínsecos tem forte capacidade de desvio de foco, fazendo gerar mais atenção na recompensa que o exercício pode gerar do que na ação de se exercitar.

Como limitações, pode-se ressaltar principalmente duas recorrentes: quantidade de estudos e diversificação metodológica. Durante o levantamento de dados para realizar a pesquisa foram encontrados diversos tipos de questionários dentro dos artigos, alguns mais conhecidos utilizados em grandes estudos e outros criados com o propósito de atender a população daquela pesquisa em específico. Essa grande variabilidade de métodos de pesquisa dificultou o levantamento inicial dos dados, uma vez que, para fins elucidativos, tivemos que adotar uma padronização própria para fim de comparação entre os dados presentes nas tabelas dos artigos.

Como dito anteriormente, os resultados encontrados demonstram, de forma geral, que ainda há poucos estudos relacionando a motivação, adesão e manutenção ao exercício físico em academias de musculação. Apesar da baixa quantidade de material disponível para essa temática, foi possível perceber os principais motivadores ligados a manutenção da prática de exercícios físicos em academias de musculação, sendo esses: busca por saúde, estética corporal, prazer e, de forma secundária, mas ainda sim importante, a sociabilidade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os principais motivadores para a manutenção da prática de exercícios físicos a longo prazo são: saúde, estética corporal e prazer.

Apesar de precisar os principais motivadores, estudos complementares se fazem necessários utilizando de outros parâmetros e objetivos de estudo para que o entendimento se torne mais amplo sobre a problemática.

REFERÊNCIAS

ALVES, D.; PINTO, M.; ALVES, S.; MOTA, A.; LEIRÓS, V. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, v. 5, p. 1-20, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021**. Brasília, 2022.

CARVALHO, A. S.; ABDALLA, P. P.; SILVA, N. G. F.; GARCIA JÚNIOR, J. R.; MANTOVANI, A. M.; RAMOS, N. C. Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. **Revista CPAQV** – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, vol. 13, 2021.

DECI, E.; VANSTEENKISTE, M.; RYAN, R. Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. In: BRUNI, L.; COMIM, F.; PUGNO, M. (Eds.). **Capabilities and happiness.** Oxford: Oxford University Press, 2008. p. 187–223.

DISHMAN, R. K.; BUCKWORTH, J. Increasing physical activity: A quantitative synthesis. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 28, n. 6, p. 706-719, 1996.

FARHAT, Damian Guimarães Konopczyk Maluf. **As diferentes concepções de corpo ao longo da história e nos dias atuais e a influência da mídia nos modelos de corpo de hoje**. 2008. 30 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2008.

GOTHE, N. P.; KENDALL, B. J. Barriers, motivators, and preferences for physical activity among female African older adults. **Gerontology and Geriatric Medicine**, v. 2, n. 4, p. 1-8, 2016.

HARATI, H. et al. Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention in a Middle Eastern community. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 38, n. 6, p. 628-636.e1, 2010.

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

MALTBY, J.; DAY, L. The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being. **J. Psychol**., v. 135, p. 651–660, 2001.

MARTELA, F.; RIEKKI, T. J. J. Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work. **Frontiers in Psychology**, 10 July 2018, Sec. Organizational Psychology, Volume 9 – 2018.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FAVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS (2020). **Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário**. Obtido em 20 de agosto de 2023.

RODRIGUES, F.; TEIXEIRA, D. S.; CID, L.; MONTEIRO, D. Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence. **J Health Psychol.**, v. 26, n. 10, p. 1482-1493, 2021.

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

RYAN, R. M.; DECI, E. L, Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. **Contemporary Educational Psychology**, 2020, 61.

SALDANHA, R. P. et al. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, 2008, v. 6, p. 109-114.

SANTOS, S. C.; KNIKNIK, J. D. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2006, v. 5, p. 23-34.

SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2008, v. 13, p. 27-35.

SOUZA, R. D. **Nível de satisfação de clientes de uma academia de musculação localizada no município de São José/SC**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física), Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2015.

STANDAGE, M. Self-Determination Theory Applied to Sport, in Richard M. Ryan (ed.), **The Oxford Handbook of Self-Determination Theory** (2023; online edn, Oxford Academic, 23 Feb. 2023).

TEIXEIRA, P. J. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, p. 78, 2012.

TROST, S. G. et al. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 34, n. 12, p. 1996-2001, 2002.

VALLERAND, R. J.; ROUSSEAU, F. L. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Handbook of Sport Psychology**, 2001, v. 2, p. 389-416.

ZHAO, G. et al. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 244-249, 2014.