



BRUNO LANÇA DE RESENDE

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS, MOTIVAÇÃO PARA REALIZAÇÃO E ADESÃO AO
EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
REGIÃO DE BAURU-SP**

BAURU

2025

BRUNO LANÇA DE RESENDE

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS, MOTIVAÇÃO PARA REALIZAÇÃO E ADEÇÃO AO
EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
REGIÃO DE BAURU-SP**

ORIENTADOR: PROF. DR. RUBENS VENDITTI JUNIOR

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Ciências (FC) da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Bauru, para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física.**

BAURU

2025

R433a

Resende, Bruno Lança de

Aspectos psicológicos, motivação para realização e adesão ao exercício físico no ambiente de academia de musculação na região de Bauru-SP / Bruno Lança de Resende. -- Bauru, 2025

44 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru

Orientadora: Rubens Venditti Junior

1. Motivação. 2. Exercício físico. 3. Saúde mental. 4. Academia. 5. Aspectos Psicossociais. I. Título.

RESUMO

O presente estudo investigou os aspectos psicológicos e motivacionais que influenciam a adesão e a permanência na prática de exercícios físicos em academias de musculação, na região de Bauru, estado de São Paulo. A pesquisa teve como base teórica a Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985), a Hierarquia de Necessidades de Maslow (1954), a Teoria da Expectativa de Vroom (1964) e outros modelos clássicos da Psicologia da Motivação, dentre eles a Motivação para a Realização (Winterstein; Venditti Jr., 2008). Foram coletadas respostas de 64 praticantes de academias na cidade de Bauru-SP, com diferentes perfis socioeconômicos e finalidades de treino e condicionamento físico. Os resultados mostraram que a motivação extrínseca, pautada em fatores como estética, saúde e reconhecimento social, é o formato predominante no início da prática e na adesão aos programas, enquanto que a permanência está associada à motivação intrínseca, relacionada ao prazer, autonomia e bem-estar dos participantes. Verificou-se também que o contexto socioeconômico influencia o tipo de motivação predominante — academias periféricas apresentaram motivações mais externas, e as de perfil terapêutico ou voltadas à reabilitação, motivações mais internalizadas. As respostas qualitativas revelaram que, com o tempo, muitos praticantes passam a valorizar a prática por razões mais subjetivas e autônomas, como o alívio do estresse, a sensação de tranquilidade e alegria após o treino, a superação pessoal e o fortalecimento da saúde mental. Expressões como “me sinto mais calma(o)”, “a academia é meu refúgio” e “o treino me ajuda a lidar com o dia a dia” demonstram a transição da regulação controlada para uma motivação mais autônoma e sustentável, alinhada à Teoria da Autodeterminação mencionada. Esses resultados reforçam a importância de ambientes que favoreçam o pertencimento, o apoio social e o acolhimento emocional, promovendo não apenas o desempenho físico, mas também o bem-estar psicológico e a continuidade da prática. A relação entre exercício e saúde mental mostrou-se significativa, indicando que a prática regular melhora a autoestima e reduz sintomas de ansiedade e depressão, embora a busca excessiva por modelos e padrões corporais possa gerar efeitos psicológicos negativos. Com base nesses achados, foram propostas intervenções fundamentadas na Teoria da Autodeterminação e Motivação à Realização, como programas de acolhimento, suporte contínuo e o uso de tecnologias motivacionais, a fim de favorecer a adesão e o bem-estar. Conclui-se que a motivação é um fator decisivo para a prática regular de exercícios físicos e que estratégias que promovam autonomia, competência e pertencimento potencializam a adesão e a saúde integral, sendo de fundamental importância que o profissional de EF tenha conhecimentos e saiba reconhecer estes aspectos psicossociais existentes no contexto das práticas em ambiente de academias.

Palavras-chave: Motivação, Exercício físico, Saúde mental, Academia, Adesão, Aspectos Psicossociais.

ABSTRACT

The present study investigated the psychological and motivational aspects that influence adherence and long-term engagement in strength-training gyms in the region of Bauru, state of São Paulo. The research was theoretically grounded in the Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), Maslow's Hierarchy of Needs (1954), Vroom's Expectancy Theory (1964), and other classical models of Motivation Psychology, including Achievement Motivation (Winterstein & Venditti Jr., 2008). Responses were collected from 64 gym practitioners in the city of Bauru-SP, representing diverse socioeconomic profiles and different training goals related to physical conditioning. The results showed that extrinsic motivation, based on factors such as aesthetics, health, and social recognition, is the predominant form at the beginning of practice and in initial adherence to training programs. In contrast, long-term engagement is associated with intrinsic motivation, related to pleasure, autonomy, and participants' psychological well-being. Findings also indicated that socioeconomic context influences the predominant type of motivation—gyms located in peripheral areas displayed more externally regulated motives, while therapeutic or rehabilitation-oriented gyms showed more internalized motivations. Qualitative responses revealed that, over time, many practitioners begin to value exercise for more subjective and autonomous reasons, such as stress relief, feelings of calmness and joy after training, personal growth, and improved mental health. Expressions such as *"I feel calmer,"* *"the gym is my refuge,"* and *"training helps me deal with everyday life"* illustrate the transition from controlled regulation to more autonomous and sustainable motivation, aligning with Self-Determination Theory. These results reinforce the importance of environments that foster belonging, social support, and emotional care, promoting not only physical performance but also psychological well-being and long-term participation. The relationship between exercise and mental health proved significant, indicating that regular practice improves self-esteem and reduces symptoms of anxiety and depression, although excessive pursuit of body ideals may lead to negative psychological effects. Based on these findings, interventions grounded in Self-Determination Theory and Achievement Motivation were proposed, such as welcoming programs, continuous support, and the use of motivational technologies to enhance adherence and well-being. It is concluded that motivation is a decisive factor for regular exercise practice and that strategies promoting autonomy, competence, and belonging strengthen adherence and overall health. Therefore, it is essential that physical education professionals understand and recognize these psychosocial aspects present within gym environments.

Keywords: Motivation, Physical Exercise, Mental Health, Gym, Adherence, Psychosocial Aspects.

RESUMEN

El presente estudio investigó los aspectos psicológicos y motivacionales que influyen en la adhesión y la permanencia en la práctica de ejercicios físicos en gimnasios de musculación en la región de Bauru, estado de São Paulo. La investigación se basó teóricamente en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), la Jerarquía de Necesidades de Maslow (1954), la Teoría de la Expectativa de Vroom (1964) y otros modelos clásicos de la Psicología de la Motivación, entre ellos la Motivación para el Logro (Winterstein y Venditti Jr., 2008). Se recopilieron respuestas de 64 practicantes de gimnasios en la ciudad de Bauru-SP, con perfiles socioeconómicos diversos y distintas finalidades de entrenamiento y acondicionamiento físico. Los resultados mostraron que la motivación extrínseca, basada en factores como la estética, la salud y el reconocimiento social, es el formato predominante al inicio de la práctica y en la adhesión a los programas. En cambio, la permanencia está asociada a la motivación intrínseca, relacionada con el placer, la autonomía y el bienestar psicológico de los participantes. Se verificó también que el contexto socioeconómico influye en el tipo de motivación predominante: los gimnasios situados en zonas periféricas presentaron motivaciones más externas, mientras que aquellos con perfil terapéutico o enfocados en la rehabilitación mostraron motivaciones más internalizadas. Las respuestas cualitativas revelaron que, con el tiempo, muchos practicantes pasan a valorar la actividad por razones más subjetivas y autónomas, como el alivio del estrés, la sensación de tranquilidad y alegría después del entrenamiento, la superación personal y el fortalecimiento de la salud mental. Expresiones como *“me siento más tranquila(o)”*, *“el gimnasio es mi refugio”* y *“el entrenamiento me ayuda a afrontar el día a día”* demuestran la transición de la regulación controlada hacia una motivación más autónoma y sostenible, en consonancia con la Teoría de la Autodeterminación mencionada. Estos resultados refuerzan la importancia de entornos que favorezcan el sentido de pertenencia, el apoyo social y la acogida emocional, promoviendo no solo el rendimiento físico, sino también el bienestar psicológico y la continuidad de la práctica. La relación entre ejercicio y salud mental resultó significativa, indicando que la práctica regular mejora la autoestima y reduce los síntomas de ansiedad y depresión, aunque la búsqueda excesiva de modelos y estándares corporales puede generar efectos psicológicos negativos. Con base en estos hallazgos, se propusieron intervenciones fundamentadas en la Teoría de la Autodeterminación y en la Motivación para el Logro, tales como programas de acogida, soporte continuo y el uso de tecnologías motivacionales, con el fin de favorecer la adhesión y el bienestar. Se concluye que la motivación es un factor decisivo para la práctica regular de ejercicios físicos y que las estrategias que promuevan autonomía, competencia y pertenencia potencian la adhesión y la salud integral. Por lo tanto, es fundamental que el profesional de Educación Física posea conocimientos y sea capaz de reconocer estos aspectos psicosociales presentes en el contexto de los gimnasios.

Palabras clave: Motivación, Ejercicio físico, Salud mental, Gimnasio, Adhesión, Aspectos psicosociales.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. TEORIAS DA MOTIVAÇÃO.....	8
3. OBJETIVO.....	13
4. HIPÓTESE.....	13
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	14
6. RESULTADOS.....	17
7. DISCUSSÃO.....	21
7.1. PRINCIPAIS ACADEMIAS.....	22
7.2. MUDANÇAS NO AMBIENTE.....	25
7.3. EMOÇÕES E AS ATIVIDADES FÍSICAS NOS AMBIENTES DE ACADEMIA.....	27
7.4. MOTIVAÇÕES E INTERPRETAÇÃO DOS MOTIVOS DOS PRATICANTES.....	28
7.5. PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO BASEADAS NOS DADOS.....	29
7.5.1. PROGRAMA DE ACOLHIMENTO.....	29
7.5.2. ESTRUTURA DE SUPORTE.....	31
7.5.3. FUNDAMENTAÇÃO DA ABORDAGEM.....	32
7.6. COMUNIDADE E SENTIMENTO DE PERTENCIMENTO NAS ACADEMIAS	34
7.7. DISCUSSÃO SOBRE SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO.....	35
7.8. O PAPEL DA MÚSICA E DO SOM AMBIENTAL NA MOTIVAÇÃO.....	37
8. CONCLUSÃO.....	38
9. REFERÊNCIAS.....	41

1. INTRODUÇÃO

Durante as disciplinas de estágio na graduação, foi possível observar diferentes histórias de alunos que iniciaram ou abandonaram a prática de exercícios físicos em academias. Compreender a motivação e os aspectos psicológicos envolvidos é essencial para elaborar estratégias que aumentem a adesão, promovam ambientes mais acolhedores e reduzam a evasão. Como destacam Balbinotti e Capozzoli (2008), a motivação atua como força impulsionadora do comportamento humano, determinando tanto a iniciação quanto a manutenção ou abandono de atividades físicas.

Nos últimos anos, o número de academias no Brasil tem crescido de forma significativa, passando de aproximadamente 19 mil em 2014 para mais de 56 mil em 2024. Tal expansão evidencia a consolidação da prática de atividades físicas como um hábito cada vez mais presente na rotina da população brasileira. “O período pós-pandemia intensificou a valorização da atividade física como estratégia de combate ao estresse e ao sedentarismo, com aumento expressivo da procura por academias e treinos supervisionados” (Nolasco, 2023, p. 9).

Entretanto, a adesão a esses ambientes depende de múltiplos fatores psicológicos e motivacionais. A valorização da estética corporal e a influência das mídias e grupos sociais contribuem tanto para o incentivo à prática quanto para o surgimento de pressões e expectativas irreais.

A Teoria da Autodeterminação por exemplo, proposta por Deci e Ryan (1981), distingue a motivação intrínseca — relacionada à satisfação e prazer — da extrínseca, guiada por recompensas ou pressões externas. Essa teoria destaca que ambientes que favorecem autonomia, competência e vínculo social aumentam a motivação intrínseca e, consequentemente, a adesão sustentável ao exercício físico. Dessa forma, compreender seus mecanismos é essencial para promover a adesão a longo prazo. Assim, compreender esses fatores no contexto das academias é fundamental para promover práticas mais eficazes e prazerosas. Conforme Mendes (2023), a Teoria da Autodeterminação postula que "os indivíduos se motivam pela busca de autonomia - iniciativa pessoal e capacidade de regular as próprias ações; de competência – capacidade de eficácia numa relação com o contexto; e de relacionamento ou pertencimento".

Adicionalmente, estudos que analisaram adesão, aderência e desistência mostram que motivos de início (por ex. estética ou prescrição médica) nem sempre se mantêm; ao longo do

tempo a manutenção tende a se associar com saúde percebida, comprometimento e sentimentos de pertencimento — fatores que facilitam a internalização da prática. A literatura sobre programas de intervenção com adultos com obesidade ilustra bem essa dinâmica, em que a adesão inicial por saúde/estética convive com elevada desistência motivada por trabalho, falta de tempo e desmotivação. (Streb et al., 2022).

2. TEORIAS DA MOTIVAÇÃO

A motivação tem sido amplamente estudada por diferentes autores e abordagens teóricas que buscam compreender os fatores que impulsionam o comportamento humano em direção a metas e realizações. No campo da atividade física, essas teorias ajudam a explicar por que algumas pessoas mantêm a prática regular de exercícios enquanto outras desistem ao longo do tempo. Cada modelo propõe uma perspectiva distinta sobre o que leva o indivíduo a agir, seja a busca por recompensas externas, o prazer intrínseco da atividade, a percepção de justiça ou a satisfação de necessidades psicológicas básicas. A seguir, são apresentadas as principais teorias da motivação e suas aplicações no contexto das academias.

A Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (1985), é uma das mais influentes abordagens contemporâneas da motivação. Ela parte do princípio de que os indivíduos possuem três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Quando essas necessidades são satisfeitas, a motivação tende a ser intrínseca, ou seja, a atividade é realizada pelo prazer e satisfação que proporciona. No contexto das academias, ambientes que estimulam a autonomia do praticante, oferecem feedback construtivo e promovem o vínculo social entre alunos e professores tendem a gerar maior adesão e prazer pela prática. Em contrapartida, espaços excessivamente controladores ou focados apenas em resultados estéticos podem provocar desmotivação e desistência.

A Hierarquia de Necessidades, desenvolvida por Maslow (1943), propõe que as necessidades humanas estão organizadas em uma pirâmide progressiva, que vai das mais básicas (fisiológicas e de segurança) até as mais elevadas (estima e autorrealização). No contexto da atividade física, essa teoria sugere que o exercício pode atender desde as necessidades fisiológicas, como saúde e bem-estar, até níveis mais complexos, como autoestima e autorrealização pessoal. Academias que oferecem programas voltados à reabilitação e qualidade de vida, por exemplo, tendem a satisfazer necessidades mais

elevadas, enquanto aquelas com foco em condicionamento físico atendem demandas mais básicas.

A Teoria dos Dois Fatores, de Herzberg (1959), diferencia os elementos que promovem satisfação (fatores motivacionais) daqueles que apenas evitam a insatisfação (fatores higiênicos). No ambiente das academias, os fatores higiênicos estão relacionados às condições físicas, ao suporte técnico e à qualidade do atendimento, enquanto os fatores motivacionais incluem o prazer pela prática, o alcance de metas pessoais e a percepção de progresso. Assim, a motivação do praticante depende tanto da estrutura oferecida quanto da valorização de conquistas e experiências positivas ao longo do processo de treino.

A Teoria da Expectativa, formulada por Vroom (1964), defende que a motivação resulta da expectativa de que o esforço individual levará a um bom desempenho e, conseqüentemente, a recompensas desejadas. Em academias, isso significa que o aluno se mantém engajado quando percebe uma relação clara entre o esforço dedicado aos treinos e os resultados obtidos, sejam eles físicos, estéticos ou de bem-estar. Quando essa relação é interrompida — por falta de progresso ou acompanhamento inadequado — a motivação tende a diminuir, comprometendo a continuidade da prática.

A Teoria da Equidade, proposta por Adams (1963), sugere que a motivação está ligada à percepção de justiça nas relações interpessoais, especialmente na comparação entre esforço e recompensa. Em academias, essa percepção de equidade pode ser observada na forma como os alunos se sentem reconhecidos, valorizados e tratados pelos profissionais e colegas. A ausência de equidade — como favoritismos ou falta de reconhecimento — pode gerar desmotivação e frustração, enquanto o tratamento equilibrado promove engajamento e satisfação duradoura.

A Teoria do Estabelecimento de Metas, de Locke e Latham (1990), destaca a importância de definir metas específicas, claras e desafiadoras, acompanhadas de feedback contínuo. A formulação de objetivos alcançáveis aumenta a persistência, o comprometimento e a sensação de competência do praticante. Dentro das academias, programas de treino estruturados com metas personalizadas e acompanhamento regular ajudam o aluno a perceber progresso real, fortalecendo tanto a motivação extrínseca (resultados concretos) quanto a intrínseca (satisfação pelo avanço pessoal).

O Modelo Multidimensional da Motivação, proposto por Gonçalves et al. (2010), apresenta uma visão integrada, na qual a motivação é composta por múltiplas dimensões —

diversão, saúde, aparência, competência e relacionamento. Essa abordagem reconhece que cada indivíduo combina diferentes motivos para se exercitar, o que exige estratégias personalizadas por parte das academias. Compreender essa multiplicidade permite aos profissionais de Educação Física criarem intervenções mais eficazes e inclusivas, respeitando as particularidades de cada praticante.

Por fim, a Teoria da Motivação para a Realização (Winterstein; Venditti Jr., 2008), amplia a compreensão dos fatores que levam o indivíduo a buscar o sucesso e superar desafios. Essa teoria considera que o engajamento está fortemente relacionado à necessidade de demonstrar competência e alcançar metas pessoais. Os autores destacam que a motivação para a realização se expressa tanto em fatores internos — como autoconfiança, autoeficácia e percepção de progresso — quanto em fatores externos, como reconhecimento social e feedback de professores. No contexto das academias, essa teoria explica a importância de reforços positivos, acompanhamento constante e valorização das conquistas individuais, pois tais elementos fortalecem a motivação intrínseca e contribuem para a permanência na prática a longo prazo. O quadro 1 a seguir mostra a síntese destas teorias e suas principais características.

Teoria	Autor/Ano	Princípios fundamentais	Tipo de Motivação Envolvida	Aplicação no Contexto das Academias
Teoria da Autodeterminação (TAD)	Deci & Ryan (1985)	Destaca três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. A motivação intrínseca surge quando essas necessidades são satisfeitas.	Intrínseca e Extrínseca (dependendo da regulação)	Academias que favorecem autonomia e vínculo social promovem adesão duradoura e prazer na prática. Ambientes controladores geram desmotivação e desistência.
Hierarquia de Necessidades	Maslow (1943)	As necessidades humanas são organizadas em níveis: fisiológicas, segurança, sociais, estima e autorrealização.	Progressiva (do básico ao superior)	A prática física pode atender desde necessidades fisiológicas (saúde) até de autorrealização (superação)

				peçoal). Academias de perfil terapêutico tendem a atingir níveis mais altos.
Teoria dos Dois Fatores	Herzberg (1959)	Divide os fatores que influenciam a motivação em dois grupos: motivacionais (satisfação) e higiênicos (prevenção da insatisfação).	Extrínseca e Intrínseca	O suporte dos professores e o ambiente agradável são fatores higiênicos; a progressão de desempenho e o prazer pela prática são fatores motivacionais.
Teoria da Expectativa	Vroom (1964)	A motivação depende da expectativa de que o esforço levará a bom desempenho e recompensas desejadas.	Extrínseca (baseada em esforço → resultado)	Os praticantes permanecem motivados quando percebem relação clara entre esforço, resultado e recompensa, como melhora física ou reconhecimento.
Teoria da Equidade	Adams (1963)	A motivação é influenciada pela percepção de justiça entre esforço e recompensas, comparando-se com outros.	Extrínseca (comparativa)	Academias com reconhecimento equilibrado e tratamento justo entre alunos tendem a manter engajamento e satisfação.
Teoria do Estabelecimento de Metas	Locke & Latham (1990)	Metas claras e desafiadoras, associadas a feedback, aumentam o desempenho e a persistência.	Extrínseca e Intrínseca	Programas de treino com metas personalizadas e feedback contínuo fortalecem o comprometimento e o foco.
Modelo Multidimensional da Motivação	Gonçalves et al. (2010)	A motivação é influenciada por múltiplas dimensões:	Mista	Explica a variação de motivos entre praticantes (estéticos, sociais,

		diversão, saúde, aparência, competência e relacionamento.		funcionais), favorecendo abordagens individualizadas nas academias.
Abordagem Sociopsicológica da Motivação	Venditti Jr. (2008)	A motivação é um fenômeno dinâmico, influenciado por fatores internos (prazer, autossatisfação) e externos (reconhecimento, influência social). O equilíbrio entre essas forças determina a continuidade da prática.	Mista (transita entre dimensões intrínsecas e extrínsecas)	Explica como o ambiente social e o sentimento de pertencimento influenciam a adesão e permanência nas academias. O suporte interpessoal e a percepção de competência são determinantes para a motivação sustentável.

Quadro 1. Principais teorias da motivação e suas aplicações no contexto das academias. Elaborado com base em Deci & Ryan (1985); Maslow (1943); Herzberg (1959); Vroom (1964); Adams (1963); Locke & Latham (1990); Gonçalves et al. (2010); Venditti Jr. (2008).

Essas teorias são fundamentais tanto na psicologia organizacional quanto na educação e na gestão de pessoas, ajudando a compreender como incentivar comportamentos e melhorar o desempenho individual e coletivo (Pérez-Ramos, 1990).

Para além da categorização teórica, instrumentos validados como o IMPRAF-54 e o MPAM-R apontam domínios recorrentes (prazer, saúde, estética, sociabilidade, competitividade) que aparecem de forma consistente em diferentes estudos de campo. Esses instrumentos ajudam a traduzir as teorias em medidas práticas aplicáveis dentro das academias e permitem comparações entre modalidades e públicos (ex.: musculação vs. aeróbio). (Gonçalves et al., 2010; Passos et al., 2016).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

O presente estudo tem como objetivo investigar os aspectos psicológicos e motivacionais que influenciam a adesão e a permanência de indivíduos em academias, considerando as interações entre fatores pessoais, sociais, culturais e ambientais que moldam a prática de exercícios físicos no contexto contemporâneo. Busca-se compreender de que forma motivos intrínsecos — como prazer, bem-estar e saúde — e extrínsecos — como estética, reconhecimento social e influência das mídias — se articulam na construção da motivação para a prática, à luz das teorias motivacionais abordadas anteriormente.

3.2. Objetivos Específicos

Além disso, com base neste objetivo geral, pretende-se identificar os fatores que determinam o início e a continuidade da prática, correlacionando-os a variáveis como faixa etária, classe social, gênero e tipo de academia frequentada.

O estudo também propõe analisar o papel do ambiente e da atuação dos profissionais de Educação Física na promoção de experiências positivas e na internalização da motivação, bem como examinar a influência de fenômenos contemporâneos, como o uso das redes sociais e a valorização da estética corporal, sobre o comportamento e as percepções dos praticantes.

Por fim, busca-se sugerir estratégias e intervenções baseadas em evidências teóricas e empíricas que contribuam para o fortalecimento da motivação autônoma, a satisfação pessoal e a manutenção da prática de exercícios físicos a longo prazo.

4. HIPÓTESE CENTRAL

As redes sociais estão associadas com o aspecto estético e cultural do corpo atualmente, mas também com o aumento da adesão pelo próprio prazer pela atividade e até mesmo auto busca pelo cuidado pessoal e qualidade de vida. Observações empíricas e estudos recentes sugerem que as redes sociais atuam como gatilhos iniciais (ex.: modelos estéticos, desafios, testemunhos) mas também podem contribuir para regulações externas (comparação social) que, caso não sejam internalizadas, aumentam o risco de desistência.

Assim, a hipótese é compatível com evidências que mostram dupla-função das mídias digitais na dinamização da prática física. (Passos et al., 2016).

5. MÉTODO

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas pessoais e virtuais por meio de formulários para atingir uma amostra maior que compreenderá várias academias da cidade de Bauru. A escolha do ambiente de estudo se deu em função do expressivo número de academias existentes na cidade de Bauru (SP), o que possibilitou a obtenção de uma amostra diversificada, contemplando diferentes regiões da cidade, perfis socioeconômicos e tipos de academias.

Essa variedade permite analisar de forma mais abrangente como fatores culturais, sociais e estruturais influenciam a motivação e a permanência na prática de exercícios físicos. Além disso, a vivência prévia do pesquisador em estágios supervisionados em academias de perfis contrastantes — uma localizada em região de classe alta e outra em área periférica — contribuiu para a percepção das diferenças no contexto geral desses ambientes.

Observou-se que, em academias voltadas a públicos de maior poder aquisitivo, o clima social tendia a ser mais tranquilo e comunitário, com relações interpessoais mais próximas e sentimento de pertencimento entre os praticantes. Em contrapartida, nas academias situadas em regiões de classe mais baixa, a prática muitas vezes era percebida como uma obrigação ou responsabilidade, marcada por limitações de tempo e cansaço decorrentes de longas jornadas de trabalho. Essas observações empíricas reforçaram a relevância de investigar como o contexto socioeconômico e a dinâmica ambiental influenciam os processos motivacionais relacionados à adesão e à continuidade da prática de exercícios físicos.

5.1. Tipo de Pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos com o objetivo de compreender de forma ampla os fatores psicológicos e motivacionais que influenciam a adesão e a permanência em academias de musculação. Essa combinação permite não apenas quantificar padrões de comportamento e percepção, mas também interpretar o significado das experiências relatadas pelos participantes. Conforme Hallal et al. (2020), a utilização de métodos mistos possibilita uma análise mais completa dos fenômenos relacionados à prática de atividades físicas, considerando tanto aspectos objetivos quanto subjetivos do comportamento humano.

5.2. Instrumentos

O instrumento de coleta utilizado foi um formulário online elaborado especificamente para esta pesquisa, estruturado de modo a contemplar perguntas fechadas e abertas. As questões fechadas abordaram aspectos como tempo de prática regular, principais objetivos, nível de satisfação com as atividades e com os profissionais, motivações iniciais, emoções percebidas durante o exercício, disposição para a prática e percepção geral do ambiente. Esses dados permitiram uma análise quantitativa, representada graficamente para facilitar a interpretação estatística. As perguntas abertas possibilitaram que os participantes expressassem livremente suas percepções, justificativas e experiências pessoais, contribuindo para a análise qualitativa dos dados. De acordo com Benedetti et al. (2022), o uso combinado de instrumentos estruturados e abertos favorece a triangulação de informações, tornando os resultados mais consistentes e contextualizados.

5.3. Sujeitos Participantes

Participaram da pesquisa 64 indivíduos praticantes de academias localizadas na cidade de Bauru (SP), com idades variando entre 19 anos a 72 anos. A amostra foi composta por homens e mulheres de diferentes faixas etárias e classes sociais, o que permitiu abranger uma variedade de perfis motivacionais e contextuais. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e participaram de forma voluntária, garantindo-se o sigilo e o anonimato das respostas. A escolha desse público justifica-se pela relevância do ambiente das academias como espaço de socialização e expressão de valores relacionados à saúde, estética e qualidade de vida.

5.4. Locais de Coleta de Dados

A escolha do ambiente de estudo se deu em função do grande número de academias presentes na cidade de Bauru (SP), o que possibilitou uma amostra diversificada em termos de localização e perfil socioeconômico. As academias selecionadas abrangiam desde regiões periféricas, frequentadas maioritariamente por indivíduos de classes sociais mais baixas, até áreas centrais e nobres, com públicos de classe média e alta.

Essa diversidade favoreceu a análise comparativa entre diferentes contextos de prática e motivações predominantes. A coleta foi realizada de forma híbrida, combinando a aplicação virtual — via formulários compartilhados em grupos de WhatsApp — e a presencial, com a disponibilização de QR codes em cartazes afixados nas academias. Essa metodologia ampliou o alcance da pesquisa e assegurou maior representatividade da amostra, conforme apontam Oliveira e Freitas (2021) sobre o uso de recursos digitais em estudos de campo no contexto das Ciências do Esporte.

5.5. Etapas de Pesquisa (CRONOGRAMA)

A pesquisa foi desenvolvida ao longo de um período total de dez meses, divididos em três etapas principais. A primeira etapa, correspondente à coleta de dados, ocorreu ao longo de três meses. Nesse período, foram aplicados os formulários virtuais e presenciais, com ampla divulgação em grupos de WhatsApp e afixação de cartazes com QR code em academias da cidade de Bauru (SP). Essa fase teve como objetivo reunir uma amostra diversificada de praticantes, contemplando diferentes perfis de academias, faixas etárias e classes sociais.

A segunda etapa, com duração aproximada de cinco meses, consistiu na interpretação e análise dos dados coletados. As respostas foram tabuladas e examinadas à luz das principais teorias motivacionais, permitindo identificar padrões de comportamento, motivações predominantes e relações com o contexto socioeconômico e cultural. Essa etapa envolveu a integração entre análises quantitativas e qualitativas, garantindo uma compreensão mais ampla e contextualizada dos resultados.

Por fim, a terceira etapa, realizada ao longo de dois meses, envolveu a redação e revisão final do texto acadêmico, consolidando os achados e relacionando-os às discussões teóricas e empíricas do campo da motivação e adesão à prática de exercícios físicos. Essa fase também incluiu a elaboração dos gráficos, tabelas e propostas de intervenção, de modo a apresentar o conteúdo de forma organizada e coerente com os objetivos do estudo.

6. RESULTADOS

6.1. Características Descritivas dos Sujeitos

O questionário aplicado contou com a participação de 64 indivíduos, sendo a maioria identificada com o gênero feminino (64,1%). Em relação ao tempo de prática, observou-se que uma parcela significativa dos participantes é relativamente nova na academia, visto que 43,8% frequentam o espaço há até seis meses.

As respostas obtidas não representam um grupo específico da população geral, as idades dos participantes variam entre menos de 20 anos até mais de 70 anos. Segundo Santos e Knijnik (2006), os fatores de adesão variam conforme o gênero e a faixa etária, sendo a saúde, o prazer e a estética os motivos mais relatados — padrão semelhante ao observado na amostra deste estudo.

A distribuição etária dos participantes revelou uma predominância de adultos jovens, com média aproximada de 30,9 anos e mediana em torno de 28 anos, indicando uma concentração maior entre indivíduos de até 30 anos. O desvio padrão de 12,1 anos demonstra relativa heterogeneidade na amostra, com presença de participantes tanto muito jovens quanto de faixas etárias mais elevadas. Essa diversidade reforça a representatividade do estudo.

As Figuras 1 e 2 apresentam a distribuição dos participantes da pesquisa de acordo com a faixa etária e o gênero.



Figura 1. Gráfico “Idade dos Participantes”

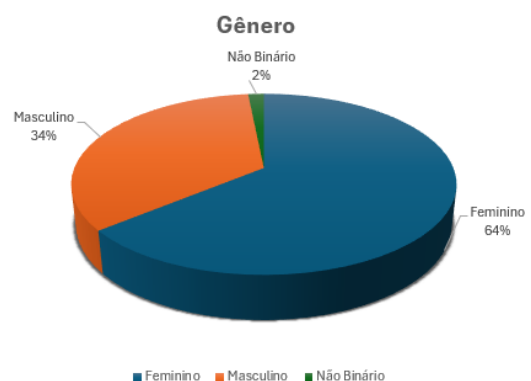


Figura 2. Gráfico “Gênero”

6.2. Aspectos Psicossociais de Análise

Quanto aos objetivos principais, verificou-se que a perda de peso/emagrecimento foi a meta mais mencionada (37,5%), seguida pelo ganho de massa corporal/hipertrofia (29,7%). Além disso, 71,9% dos respondentes afirmaram que não substituiriam a academia por outra atividade. Entre os 28,1% que manifestaram interesse em trocar, destacaram-se alternativas como natação, lutas, ciclismo e esportes coletivos ao ar livre.

No que se refere aos motivos para ingressar na academia, os resultados evidenciaram a predominância do bem-estar físico (84,4%), seguido do bem-estar psicológico (57,8%) e da busca por um corpo considerado “ideal” ou pela estética (42,2%). Também foram apontados fatores como insegurança corporal (34,4%), lazer e entretenimento (25%) e prescrição médica ou nutricional (20,3%). Em menor proporção, apareceram a influência de amigos ou familiares (15,6%) e a influência das redes sociais (9,4%). A figura 3 mostra a quantidade de respostas relacionadas a cada motivo. Esses resultados se assemelham aos encontrados por Passos et al. (2016), que identificaram o prazer e a saúde como os principais fatores motivacionais entre frequentadores de academias, seguidos por estética e controle do estresse, demonstrando o equilíbrio entre motivações intrínsecas e extrínsecas. A figura 3 mostra as respostas



Figura 3. Gráfico “Motivos para Ingressar na Acadêmia”

Os estudos de Mendes (2023) e Castro (2022) corroboram com os achados desta pesquisa, indicando que "saúde", "aparência" e "condição física" são os principais motivos para a prática regular de exercícios físicos entre frequentadores de academias (MENDES, 2023; CASTRO, 2022).

Observação comparativa: seus percentuais de motivos (bem-estar físico/psicológico e estética) dialogam com estudos de campo em diferentes populações: em programas de intervenção com obesos, saúde e qualidade de vida aparecem como motivos de adesão, enquanto comprometimento e motivação são fatores associados à adesão; por outro lado, trabalho e desmotivação aparecem frequentemente como motivos de desistência. Estes achados reforçam a necessidade de intervenções que atuem tanto nas condições individuais quanto nos fatores contextuais. (Streb et al., 2022).

Em relação ao nível de satisfação com os profissionais de Educação Física das academias frequentadas, observou-se que metade dos participantes (50%) atribuiu a pontuação máxima (nota 6). Além disso, 12,5% avaliaram com nota 5, enquanto 10,9% atribuíram nota 4 e outros 10,9% nota 3. Já as menores avaliações foram menos expressivas: 6,3% indicaram nota 2 e 9,4% nota 1. A figura 4 mostra esses resultados relacionando-os ao número de respostas por participante. Esses dados demonstram que, de maneira geral, os praticantes apresentam elevado grau de satisfação com o trabalho dos profissionais, embora exista uma parcela minoritária que expressa níveis mais baixos de contentamento.



Figura 4. Gráfico “Nível de Satisfação em Relação aos Profissionais da Academia”

A análise das emoções e sentimentos associados à prática de exercícios mostrou que as percepções mais recorrentes foram alegria (67,2%), prazer (59,4%), excitação/ânimo (53,1%) e calma/tranquilidade (46,9%). Em contrapartida, emoções negativas como raiva (17,2%), tristeza (9,4%), ansiedade (9,4%), nervosismo (10,9%), vergonha (15,6%) e timidez (14,1%) apareceram em menor intensidade. Sentimentos como surpresa, medo, inveja, extroversão, compaixão e asco foram pouco relatados, apresentando índices inferiores a 10%. A figura 5 mostra a quantidade de respostas relacionadas a cada emoção selecionada pelos participantes.



Figura 5. Gráfico “Emoções Associadas à Prática de Exercícios na Academia”

7. DISCUSSÃO

Todos os respondentes frequentam diferentes academias, cada uma com propostas, públicos e abordagens particulares voltadas ao condicionamento físico e bem-estar. As academias também se diferenciam quanto à localização geográfica e ao perfil socioeconômico predominante de seus frequentadores — variando entre regiões periféricas, áreas centrais e bairros de classe média alta. Essa diversidade de contextos revela que o fenômeno da adesão à prática de exercícios físicos não pode ser compreendido apenas a partir de motivações individuais, mas deve ser analisado à luz de fatores sociais, culturais e econômicos que moldam o comportamento dos praticantes.

Os resultados obtidos demonstram que as dinâmicas motivacionais observadas nas academias de Bauru refletem a pluralidade de sentidos atribuídos ao exercício físico na sociedade contemporânea. Em ambientes periféricos, prevalecem motivações extrínsecas ligadas à estética, autoestima e pertencimento social, enquanto academias localizadas em regiões mais centrais ou de classe média tendem a apresentar equilíbrio entre motivações de saúde, prazer e aparência. Já em academias voltadas ao público idoso ou com foco terapêutico, observa-se uma predominância de motivações intrínsecas, sustentadas pela busca por qualidade de vida, autonomia e manutenção funcional.

Esses achados reforçam o entendimento de que o comportamento motivacional não se limita à esfera individual, mas é resultado da interação entre ambiente, suporte profissional e valores sociais. Como apontam Frainer et al. (2023) e Passos et al. (2016), a experiência do praticante é fortemente influenciada pela estrutura física da academia, pela atuação dos professores e pelo clima motivacional instaurado no espaço, fatores que contribuem tanto para o engajamento quanto para o abandono da prática. Assim, as discussões que emergem deste estudo extrapolam o âmbito das academias e dialogam com fenômenos mais amplos da cultura corporal contemporânea, como a valorização da imagem, a busca por performance e a influência das redes sociais na construção da identidade física e psicológica dos indivíduos.

7.1. Principais Academias

As três academias mais frequentadas, segundo os dados obtidos, apresentam perfis distintos que refletem diferentes abordagens em relação aos objetivos de seus frequentadores.

A primeira academia, de perfil estético, demonstra uma ênfase significativa na aparência corporal e na busca por um corpo idealizado. Essa valorização da beleza física é perceptível na ambientação do espaço, decorado com cartazes e mensagens motivacionais ilustradas por corpos considerados “perfeitos”.

Embora tais elementos possam funcionar como estímulo para determinados indivíduos, também podem contribuir para a construção de ideais inatingíveis, gerando frustração e desmotivação. A predominância de motivos extrínsecos — como aparência (42,2%) e insegurança corporal (34,4%) — indica um padrão de regulação externa, no qual a prática é impulsionada por recompensas e pressões sociais. “Entre as mulheres, a motivação estética e a busca por padrões corporais divulgados nas mídias são determinantes para a adesão inicial à academia” (Santos; Almeida, 2021, p. 6).

A evasão nesse grupo está frequentemente associada à insatisfação com resultados não alcançados e à sobrecarga de rotinas diárias. De forma semelhante, Streb et al. (2022) identificaram que trabalho, desmotivação e falta de tempo estão entre os principais fatores relacionados à desistência da prática de exercícios físicos em adultos, demonstrando que barreiras contextuais e expectativas irreais comprometem a manutenção a longo prazo. Ainda assim, o ambiente social e a atuação dos professores se destacaram como fatores essenciais para a permanência, evidenciando o papel do suporte interpessoal na transição de motivações extrínsecas para intrínsecas.

Estudos recentes apontam que a exposição constante a modelos de corpos idealizados e à cultura da performance estética pode intensificar a insatisfação corporal, afetando negativamente o humor e a motivação dos praticantes (Sagaribay, 2022; Frainer et al., 2023). Esses achados reforçam o que foi identificado nesta pesquisa, na qual parte dos participantes demonstrou iniciar a prática motivada por insegurança ou pressão estética, o que pode gerar uma relação ambígua com a atividade física — oscilando entre prazer e autocrítica.

Essa academia está localizada em uma região periférica da cidade, sendo frequentada predominantemente por indivíduos de classes sociais mais baixas. Esse contexto socioeconômico influencia diretamente tanto a motivação quanto às possibilidades de

permanência, uma vez que fatores como carga horária de trabalho extensa, dificuldades financeiras e falta de infraestrutura adequada no entorno podem limitar o engajamento contínuo. A busca por autoestima e reconhecimento social aparece como um fator compensatório importante, reforçando o papel do exercício físico como meio de inclusão e valorização pessoal.

A segunda academia, de perfil misto, apresenta um público mais heterogêneo, com uma proposta que busca equilibrar os objetivos de saúde e estética. Essa abordagem intermediária favorece a inclusão e a acessibilidade, atraindo tanto indivíduos movidos por prazer e bem-estar quanto por metas estéticas. No entanto, relatos de frequentadores e dados do formulário apontam carência de profissionais engajados e proativos, o que pode comprometer a motivação autônoma e a percepção de competência — princípios fundamentais segundo a Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985).

Apenas dois dos sete respondentes atribuíram notas iguais ou superiores a 4 (em uma escala de 0 a 6) à qualidade do suporte oferecido, revelando uma possível deficiência no acompanhamento técnico.

Localizada em uma região central da cidade, essa academia atende majoritariamente indivíduos de classe média, que buscam conciliar a prática física com rotinas de trabalho e estudo. Nesse perfil, observa-se um equilíbrio entre motivações intrínsecas e extrínsecas, com maior valorização de aspectos como bem-estar, disposição e manutenção da saúde. Contudo, o tempo disponível e a falta de acompanhamento individualizado permanecem como barreiras importantes, o que reflete as pressões típicas da vida urbana e da busca por produtividade constante.

Por fim, a terceira academia, de perfil terapêutico, é voltada majoritariamente ao público idoso e a indivíduos em processo de reabilitação, geralmente decorrente de lesões, quedas ou condições clínicas específicas. O espaço está integrado a uma clínica de fisioterapia, o que reforça seu foco em saúde, funcionalidade e qualidade de vida. A prática, nesse contexto, é fortemente internalizada e guiada por motivações intrínsecas relacionadas ao bem-estar e à autonomia.

A taxa de permanência é notavelmente mais alta, uma vez que os praticantes enxergam o exercício como parte de seu estilo de vida e de sua própria recuperação. Corroborando esses achados, Ladeira et al. (2019) identificaram que, entre idosos, a continuidade da prática está

ligada principalmente à busca pela saúde, mas também a fatores psicossociais, como reconhecimento social e controle do estresse.

Esses resultados estão alinhados às conclusões de Passos et al. (2016), que apontam o prazer e a saúde como os principais fatores motivacionais entre frequentadores de academias, seguidos por estética e controle do estresse, reforçando o equilíbrio entre motivações intrínsecas e extrínsecas.

Essa academia está situada em uma região nobre da cidade e é frequentada, em sua maioria, por indivíduos de classe média alta e alta. O perfil socioeconômico dos praticantes influencia não apenas as condições de acesso, mas também o tipo de motivação predominante. Nesse grupo, observa-se maior valorização da qualidade de vida, da prevenção de doenças e da longevidade, refletindo um estágio de motivação mais autônoma, no qual o exercício físico é compreendido como parte integrante do estilo de vida saudável e não apenas como meio estético ou social.

De forma geral, a análise comparativa entre os três perfis evidencia que a adesão e a permanência na prática de exercícios físicos são fortemente influenciadas pela natureza da motivação predominante. A primeira academia representa o polo da motivação extrínseca, sustentada por fatores externos e recompensas visuais; a segunda expressa o equilíbrio entre estímulos internos e externos, embora prejudicada pela falta de suporte profissional; e a terceira exemplifica a internalização plena da prática, guiada por motivações intrínsecas.

Sob a ótica das principais teorias motivacionais, observa-se que os diferentes contextos se relacionam diretamente com os níveis da Hierarquia de Necessidades de Maslow — da busca por aceitação social à autorrealização —, com os princípios de autonomia e competência da Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985), e com os fatores motivacionais e higiênicos descritos por Herzberg (1959). Além disso, a percepção de esforço e recompensa, prevista pela Teoria da Expectativa de Vroom (1964), reforça que a clareza de metas e o acompanhamento adequado são determinantes para transformar a motivação inicial em um compromisso de longo prazo com o exercício físico.

7.2. Mudanças no Ambiente

De modo geral, as respostas obtidas evidenciam que muitos alunos percebem um ambiente menos acolhedor quando relacionado aos profissionais, os quais desejam que seja demonstrada uma maior disposição em auxiliar todos os praticantes, com atenção especial aos iniciantes. Outros aspectos frequentemente mencionados incluem a qualidade dos equipamentos — variando entre novos e visivelmente desgastados —, as condições térmicas do ambiente (especialmente durante períodos de calor intenso), bem como fatores sensoriais, como a seleção musical.

Um dos participantes destacou o desejo de que a academia funcionasse durante todo o final de semana, embora tenha reconhecido os desafios dessa proposta, especialmente no que se refere às implicações trabalhistas. Essa sugestão se relaciona a uma discussão recorrente acerca do funcionamento das academias aos fins de semana, tendo em vista que, para grande parte da população, a prática de atividades físicas só se torna viável nesse período, devido à rotina exaustiva de trabalho e estudo ao longo da semana.

Nesse contexto, a academia passa a representar um espaço funcional, adaptado à lógica produtivista, onde a prática de exercícios é orientada pela eficiência e pela conveniência. Essa lógica, embora atenda à demanda por praticidade, tende a restringir a prática física predominantemente à musculação, em detrimento de outras modalidades corporais.

A cidade de Bauru, por exemplo, dispõe de espaços públicos que oferecem alternativas gratuitas de atividade física, como áreas para caminhada, quadras de basquete, futebol e vôlei de praia. No entanto, tais espaços encontram-se, em sua maioria, localizados em regiões mais privilegiadas da cidade e, nos finais de semana, apresentam superlotação, o que pode desestimular seu uso pela população em geral.

Outro ponto de destaque entre as respostas foi a menção, ainda que isolada, à ausência de substâncias como esteroides e anabolizantes na academia. Esse relato evidencia uma faceta controversa da cultura do fisiculturismo, a qual tem ganhado crescente visibilidade na sociedade contemporânea. Impulsionada por figuras públicas como Chris Bumstead, atual campeão da categoria *Classic Physique* do Mr. Olympia, o brasileiro Ramon Dino, também competidor de fisioculturismo, essa cultura contribui para a popularização de um ideal corporal extremo, que muitas vezes extrapola os limites naturais do corpo humano.

O próprio nome da competição Mr. Olympia remete à cidade grega de Olímpia — berço dos Jogos Olímpicos — e ao Monte Olimpo, morada dos deuses da mitologia grega, reforçando a associação simbólica entre o ideal de beleza corporal e uma dimensão quase divina. Essa exaltação do corpo perfeito colabora para a manutenção de padrões estéticos inatingíveis e, simultaneamente, alimenta controvérsias éticas em torno do uso de substâncias anabolizantes, cuja utilização é praticamente inevitável para aqueles que aspiram competir em alto nível, dada a exigência extrema imposta pelo esporte.

Outra resposta específica ressaltou a insegurança sentida por parte do público feminino, relacionada ao ambiente ainda predominantemente masculinizado das academias. É comum que mulheres relatem desconforto ou insegurança, especialmente diante da sensação constante de estarem sendo observadas ou julgadas durante a execução de exercícios, particularmente aqueles que envolvem posturas consideradas mais expostas, como nos aparelhos de agachamento. Esse tipo de ambiente pode contribuir significativamente para a evasão feminina desses espaços.

Diante desse cenário, algumas academias têm buscado alternativas inclusivas, como a criação de ambientes exclusivos para mulheres, seja por meio de salas separadas dentro da própria academia, seja por meio de academias voltadas exclusivamente ao público feminino. Tais iniciativas visam mitigar os efeitos da insegurança e promover um ambiente mais confortável e acolhedor para mulheres praticantes de atividades físicas. Essas inseguranças se mostraram presentes nas respostas obtidas no questionário:

“[...] O ambiente da academia normalmente é rodeado de julgamentos ao corpo e performance alheia o que o torna aversivo em muitos aspectos e para muitas pessoas. A fim de tornar esse espaço menos aversivo para mulheres (meu caso) eu colocaria uma sala de treinos específica para mulheres”

Nunes (2024) reforça que ações motivacionais, como acompanhamento personalizado e estímulo à autonomia, fortalecem a motivação intrínseca e o sentimento de pertencimento, elementos essenciais para a adesão duradoura ao exercício físico.

7.3. Emoções e as Atividades Físicas nos Ambientes de Academia

A maioria dos praticantes experimenta emoções positivas, demonstrando que os objetivos de bem-estar físico e psicológico estão sendo atendidos na prática. Isso pode validar a academia não apenas como um espaço de exercício, mas também como um ambiente até terapêutico. Esses achados se assemelham aos resultados de Passos et al. (2016), que identificaram o prazer e a saúde como os principais fatores motivacionais entre frequentadores de academias, seguidos por estética e controle do estresse, demonstrando o equilíbrio entre motivações intrínsecas e extrínsecas.

Apesar das emoções positivas serem predominantes, é importante notar que de acordo com várias respostas do questionário, um número significativo de pessoas entra na academia por insegurança corporal ou com o objetivo de alcançar o já mencionado "corpo ideal". Isso reforça o impacto de padrões estéticos impostos socialmente, muitas vezes intensificados pelas redes sociais.

Ainda que a prática traga alegria e prazer, esse início motivado por insatisfação com o corpo pode gerar uma relação complicada com a atividade física, entre o prazer e a cobrança ou entre o autocuidado e a tentativa de atender a expectativas externas. A motivação pelo bem-estar psicológico e os relatos de emoções como tranquilidade, ânimo e alegria mostram que muitos enxergam a prática como uma válvula de escape para o estresse cotidiano.

Em uma sociedade marcada por rotinas exaustivas, burnout e ansiedade, a academia acaba se tornando um aliado na melhora da saúde mental do indivíduo. Castro (2022) identificou que "as barreiras percebidas com maior frequência foram jornada de trabalho extensa e falta de energia", fatores que se alinham com os relatos de desistência observados no presente estudo.

7.4. Motivações e Interpretação dos Motivos dos Praticantes

A análise das respostas à justificativa da pergunta “Quão disposto você se sente para a prática de exercícios?” revelou um panorama diversificado das motivações individuais, evidenciando que a adesão à prática física está fortemente relacionada a fatores psicológicos, ambientais e objetivos pessoais.

À luz da Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985), observa-se que, embora motivações extrínsecas, como o bem-estar físico (84,4%) e a busca pelo corpo ideal (42,2%), predominem nas fases iniciais, a continuidade da prática tende a depender da internalização progressiva desses motivos. Esse processo reflete a transição de uma regulação controlada para uma motivação mais autônoma, em que a atividade deixa de ser impulsionada por recompensas externas e passa a estar associada ao prazer, à satisfação pessoal e à percepção de competência no ambiente de treino.

Este fenômeno é particularmente evidente quando se analisa a relação entre tempo de prática e as emoções relatadas. Entre os participantes com mais de 12 meses de frequência, observa-se maior prevalência de emoções positivas como "alegria" (67,2%) e "prazer" (59,4%), sugerindo uma transição da regulação externa para a motivação intrínseca. Como observa Mendes (2023), "os professores participantes do estudo são mais motivados extrinsecamente que intrinsecamente" (Mendes, 2023, p. 4), padrão que se assemelha ao identificado na amostra deste estudo entre os praticantes iniciantes.

A influência das redes sociais apresenta dupla faceta: enquanto funcionam como desencadeadores iniciais da prática através da disseminação de ideais estéticos, também podem minar a motivação autônoma ao estabelecer padrões inatingíveis. Os 34,4% que mencionaram "insegurança corporal" como motivador inicial ilustram esta ambivalência.

A pesquisa de Frainer et al. (2023), fundamentada na Teoria da Autodeterminação, demonstrou que a maioria dos praticantes de academias apresenta comportamentos regulados extrinsecamente, especialmente ligados à aparência e à comparação social. Esses resultados reforçam a predominância da regulação identificada e integrada — formas de motivação que ainda dependem da aprovação externa e da necessidade de reconhecimento social (Deci; Ryan, 1985; Appel-SilvaP; Wendt; Argimon, 2010). De modo semelhante, os dados desta pesquisa indicam que, embora o bem-estar e a saúde sejam fatores importantes, a busca pelo corpo ideal ainda exerce forte influência na adesão inicial à prática.

7.5. Uma Proposta de Intervenção com base nos Dados Observados

A análise dos resultados deste estudo revela a necessidade de intervenções estratégicas que possam transformar o ambiente das academias em espaços mais eficazes na promoção da adesão e manutenção da prática regular de exercícios físicos. Com base nas evidências coletadas e fundamentado na Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985), propõem-se as seguintes intervenções:

7.5.1. PROGRAMA DE ACOLHIMENTO E TRANSIÇÃO MOTIVACIONAL

Considerando o perfil motivacional identificado e a ansiedade contemporânea por resultados imediatos, propõe-se um programa de acolhimento de 4 semanas que condense os princípios fundamentais de um processo mais extenso em um período aderente à realidade operacional das academias e à janela de atenção dos iniciantes.

Semana 1 – Acolhimento e Expectativas Realistas

Nesta primeira semana, realiza-se uma avaliação inicial integrada, analisando motivos de adesão, histórico de atividades físicas e expectativas, com estabelecimento de 1 a 2 metas alcançáveis para o primeiro mês. A ambientação estratégica envolve um tour guiado pelos equipamentos e áreas da academia, normalizando a sensação de “não saber usar” e reduzindo a ansiedade do iniciante. Uma sessão educativa condensada explica os processos adaptativos iniciais do corpo e os prazos realistas para os primeiros resultados perceptíveis. Por fim, ocorre a apresentação humanizada dos profissionais, enfatizando acessibilidade e suporte. Essa etapa reforça a autonomia e a competência percebida (Deci & Ryan, 1985), ao mesmo tempo que atende às necessidades de segurança e pertencimento (Maslow). A ambientação estratégica e a apresentação humanizada dos profissionais promovem o vínculo social, apoiando também o princípio de relacionamento da Teoria da Autodeterminação.

A sessão educativa condensada, que explica os processos adaptativos do corpo e os prazos realistas para resultados, ajuda a alinhar expectativas e esforço, reforçando a motivação extrínseca positiva prevista pela Teoria da Expectativa de Vroom.

Semanas 2-3 – Desenvolvimento Acelerado de Autonomia e Competência

Durante estas semanas, os participantes passam por rodízio por modalidades essenciais, experimentando diferentes tipos de treino para identificar preferências pessoais. O foco recai nas sensações imediatas, como benefícios perceptíveis (endorfinas, redução do estresse e aumento de energia), em vez de resultados estéticos de longo prazo. Para fortalecer o vínculo social, são promovidas dinâmicas de envolvimento social estratégico, com duplas rotativas e criação de micro-comunidades ou “panelinhas” dentro da academia. A interação social natural, com duplas informais ou proximidade durante os treinos, promove relacionamento e suporte, alinhando-se aos fatores sociais de Maslow e aos elementos de equidade percebida da Teoria da Equidade de Adams, garantindo que os participantes se sintam valorizados e reconhecidos.

Semana 4 – Internalização e Planejamento de Continuidade

Na última semana, ocorre a consolidação da autonomia, com a elaboração de um treino individualizado que o aluno consegue executar com segurança mínima. Introduzem-se conceitos de variabilidade, explicando a importância de mudar os estímulos de treino. Além disso, realiza-se o planejamento colaborativo da fase seguinte, oferecendo opções de acompanhamento diferenciado. Esse planejamento mantém a motivação intrínseca e promove engajamento contínuo, alinhando-se à Teoria dos Dois Fatores de Herzberg, pois fornece fatores motivacionais sem depender apenas de recompensas externas.

Conforme Frainer et al. (2023), é essencial que os profissionais das academias adotem estratégias que integrem os fundamentos da Psicologia à Educação Física, favorecendo o desenvolvimento de condutas motivacionais intrínsecas e a superação de padrões corporais impostos externamente. Essa integração multiprofissional amplia a possibilidade de internalização de comportamentos autorregulados e de uma prática voltada à saúde e qualidade de vida. A figura 6 é um fluxograma demonstrando de forma mais simples o planejamento discutido anteriormente.

Programa de Acolhimento

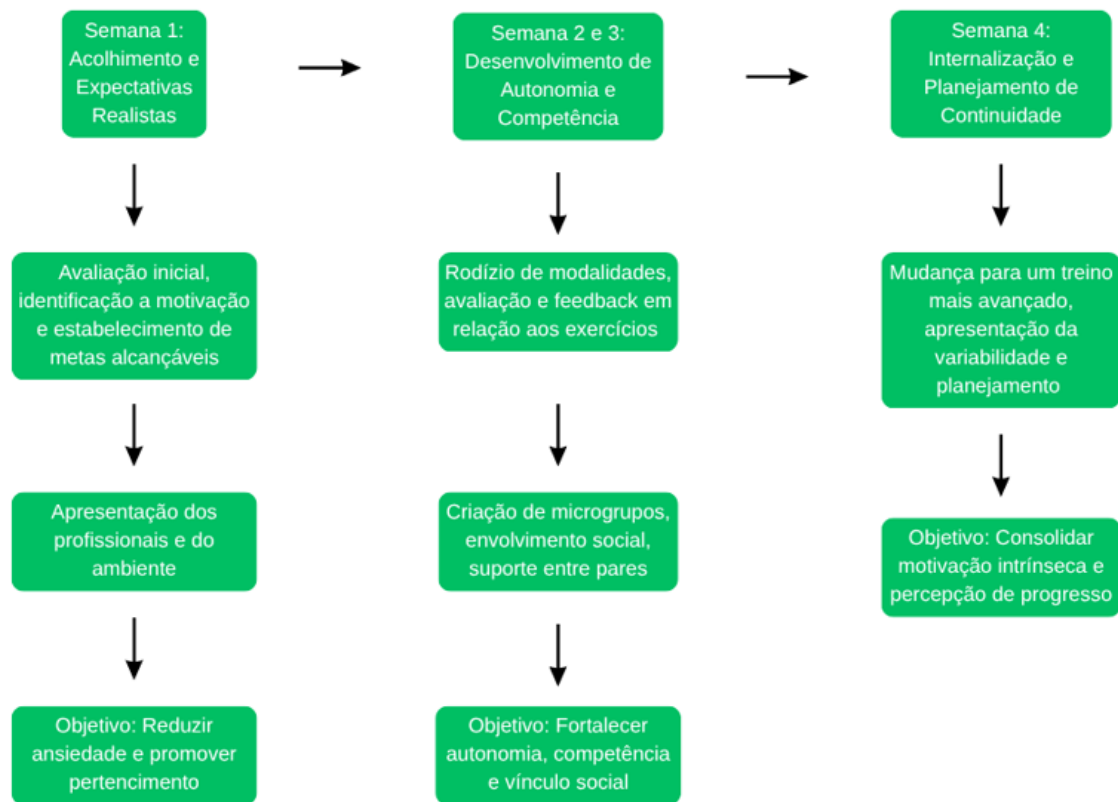


Figura 6. Fluxograma do programa de intervenção motivacional baseado na Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) e em modelos complementares (Vroom, Herzberg, Locke & Latham, Adams).

7.5.2. ESTRUTURA DE SUPORTE PÓS-ACOLHIMENTO

Para garantir a continuidade do processo motivacional após as 4 semanas iniciais, propõe-se a implementação de mecanismos de suporte contínuo:

A- Checkpoints Mensais:

Reavaliações breves em intervalos de quatro a seis semanas permitem o refinamento progressivo das metas estabelecidas e a identificação precoce de indicadores de desmotivação ou risco de abandono. Esses momentos avaliativos funcionam como intervenções preventivas, possibilitando ajustes personalizados nas estratégias de manutenção da adesão. Essas reavaliações breves permitem ajustes de metas e identificação de sinais de desmotivação, reforçando expectativas realistas (Vroom) e percepção de justiça nas recompensas (Adams).

B- Sistema de Reconhecimento por Consistência:

Implementa-se um protocolo de recompensas não-estéticas fundamentado em princípios de gamificação, mediante a criação de competições colaborativas entre os praticantes. A exemplo de estratégias já validadas em contextos similares, propõe-se a utilização de aplicativos de rastreamento de desempenho (Strava, Gymrats, entre outros) como ferramentas auxiliares para constituir quadros de métricas comparativas.

O uso destes aplicativos de treino e plataformas digitais pode ser incorporado à rotina das academias para criar competição amigável e registro de progresso, promovendo maior engajamento dos participantes. Por meio desses recursos, os usuários têm autonomia para escolher desafios e ajustar seus treinos, desenvolvem competência ao receber feedback sobre desempenho e progresso, e fortalecem o relacionamento ao interagir com colegas em rankings ou grupos, conforme a Teoria da Autodeterminação.

Além disso, metas específicas de treinos, distâncias ou cargas estabelecidas nos apps alinham-se à Teoria do Estabelecimento de Metas, enquanto a percepção de que esforço leva a resultados visíveis reforça a Teoria da Expectativa de Vroom. A competição equilibrada garante percepção de justiça entre os participantes, em consonância com a Teoria da Equidade de Adams, e o senso de comunidade e reconhecimento social atende às necessidades de pertencimento e estima da Hierarquia de Maslow. Essa integração de tecnologia e gamificação proporciona motivação sustentável, favorecendo a adesão e manutenção da prática física.

7.5.3. FUNDAMENTAÇÃO DA ABORDAGEM CONDENSADA

A estrutura de quatro semanas se mostra especialmente viável considerando diferentes aspectos do contexto das academias e do perfil dos participantes. Os dados do estudo indicam que 43,8% dos frequentadores possuem até seis meses de experiência, evidenciando a importância crítica do primeiro mês para a adesão e formação de hábitos. Além disso, as expectativas contemporâneas revelam uma alta ansiedade por resultados imediatos, reforçando a necessidade de feedback rápido e metas realistas.

Do ponto de vista operacional, um programa de quatro semanas apresenta melhor custo-benefício para as academias, enquanto do ponto de vista psicológico, esse período representa um marco significativo para a internalização de novos comportamentos.

Essa abordagem condensa os elementos essenciais da Teoria da Autodeterminação – autonomia, competência e relacionamento – em um período compatível com a realidade do ambiente de academias, sem perder o potencial transformador de programas mais extensos. Ao mesmo tempo, integra princípios de outras teorias de motivação: atende às necessidades de pertencimento e autorrealização da Hierarquia de Maslow, promove fatores motivacionais não dependentes de recompensas externas conforme Herzberg, alinha esforço, desempenho e resultado de acordo com a Teoria da Expectativa de Vroom, estabelece metas claras e desafiadoras seguindo Locke & Latham e garante percepção de justiça e equidade segundo Adams. Dessa forma, a intervenção é estruturada para motivar de maneira ampla e sustentável, favorecendo a adesão contínua e a manutenção da prática de exercícios físicos.

7.6. Comunidade e Pertencimento nas Academias

Durante as observações realizadas nas academias, foi possível perceber que, em uma delas, havia a formação de uma verdadeira comunidade entre os alunos. Nesse ambiente, a maioria dos praticantes se conhece ou passou a se relacionar dentro do próprio espaço da academia, desenvolvendo vínculos de amizade e cooperação. Esse mesmo padrão também se estende à relação entre alunos e professores, marcada por uma interação próxima e agradável, o que contribui para um clima social positivo e acolhedor. É provável que essa dinâmica seja favorecida pelo porte reduzido da academia, que permite um acompanhamento mais individualizado e uma comunicação constante, já que um único professor consegue conduzir a sala de musculação de forma efetiva e próxima a todos os alunos.

Nas demais academias observadas, embora também existam relações interpessoais, elas tendem a ocorrer de forma mais fragmentada, em pequenos grupos ou “bolhas”. O maior número de alunos e o tamanho ampliado das instalações dificultam a interação contínua e reduzem a eficácia do acompanhamento individual, enfraquecendo a sensação de proximidade e pertencimento.

A criação de uma comunidade dentro do ambiente da academia pode ter um papel determinante na adesão e permanência dos praticantes, pois favorece a satisfação de uma das necessidades psicológicas básicas descritas pela Teoria da Autodeterminação: o relacionamento e o senso de pertencimento (Deci; Ryan, 1985). Ambientes que incentivam vínculos sociais, empatia e colaboração tendem a promover maior engajamento e prazer na prática, fortalecendo a motivação intrínseca.

Pesquisas recentes reforçam essa relação. Mendes (2023) e Frainer et al. (2023) destacam que o apoio social e o clima interpessoal positivo são fatores diretamente associados à continuidade da prática física. Da mesma forma, Weinberg e Gould (2019) apontam que a coesão de grupo e a percepção de suporte social ampliam a satisfação e o compromisso dos indivíduos com o exercício. Dessa forma, a criação e o fortalecimento de comunidades de prática dentro das academias não apenas favorecem o engajamento social, mas também funcionam como um potente mediador psicológico da adesão e da motivação sustentada ao longo do tempo.

7.7. Discussão sobre Saúde Mental e Exercício Físico

A relação entre saúde mental e exercício físico tem recebido destaque crescente nas últimas décadas, especialmente no contexto pós-pandêmico, em que o sedentarismo e os transtornos psicológicos se intensificaram. A prática regular de atividades físicas atua como um importante fator de proteção para o bem-estar emocional, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de promover sensação de prazer e controle sobre o próprio corpo (Brito et al., 2023).

Esses benefícios são sustentados por respostas fisiológicas — como a liberação de endorfinas — e psicológicas, como o aumento da autoestima e do senso de competência pessoal, pilares da motivação intrínseca segundo a Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985).

Entretanto, a relação entre exercício e saúde mental pode ser ambivalente, especialmente quando a prática é orientada por pressões estéticas e comparações sociais. Conforme apontam Dominski et al. (2019), a discrepância da imagem corporal está positivamente associada à regulação externa e negativamente à motivação intrínseca, indicando que indivíduos que praticam exercícios motivados por fatores externos — como a busca por aparência ideal ou aprovação social — tendem a apresentar menor autodeterminação e maior risco de desistência. Esse fenômeno reforça que a prática motivada por fatores extrínsecos pode, paradoxalmente, gerar insatisfação e comprometer o bem-estar psicológico, mesmo quando o objetivo inicial é o autocuidado.

Essas dinâmicas também se refletem nas respostas obtidas neste estudo, nas quais o bem-estar psicológico (57,8%) aparece como um dos principais motivos de adesão, mas frequentemente coexistindo com a insegurança corporal (34,4%) e a busca por um “corpo ideal” (42,2%). Tais achados sugerem que, para parte dos praticantes, a academia representa tanto um espaço terapêutico quanto um ambiente de cobrança estética e comparação.

Essa dualidade foi observada também por Nolasco (2023), que destaca que o aumento da procura por academias no período pós-pandemia esteve associado não apenas ao cuidado com a saúde física, mas também à necessidade de equilíbrio emocional e enfrentamento do estresse cotidiano.

Por outro lado, quando o exercício é praticado de forma autônoma e prazerosa, os efeitos sobre a saúde mental são amplamente positivos. Brito et al. (2023) observaram que

indivíduos fisicamente ativos apresentaram menor prevalência de sintomas de depressão e ansiedade durante o período pandêmico, reforçando o papel do exercício como mediador da saúde psicológica. Essa relação é fortalecida quando a motivação passa a ser regulada internamente — ou seja, quando o praticante reconhece o valor pessoal da atividade e não depende de recompensas externas ou da validação social.

A figura 7 demonstra de maneira simplificada a relação entre saúde mental e exercício.

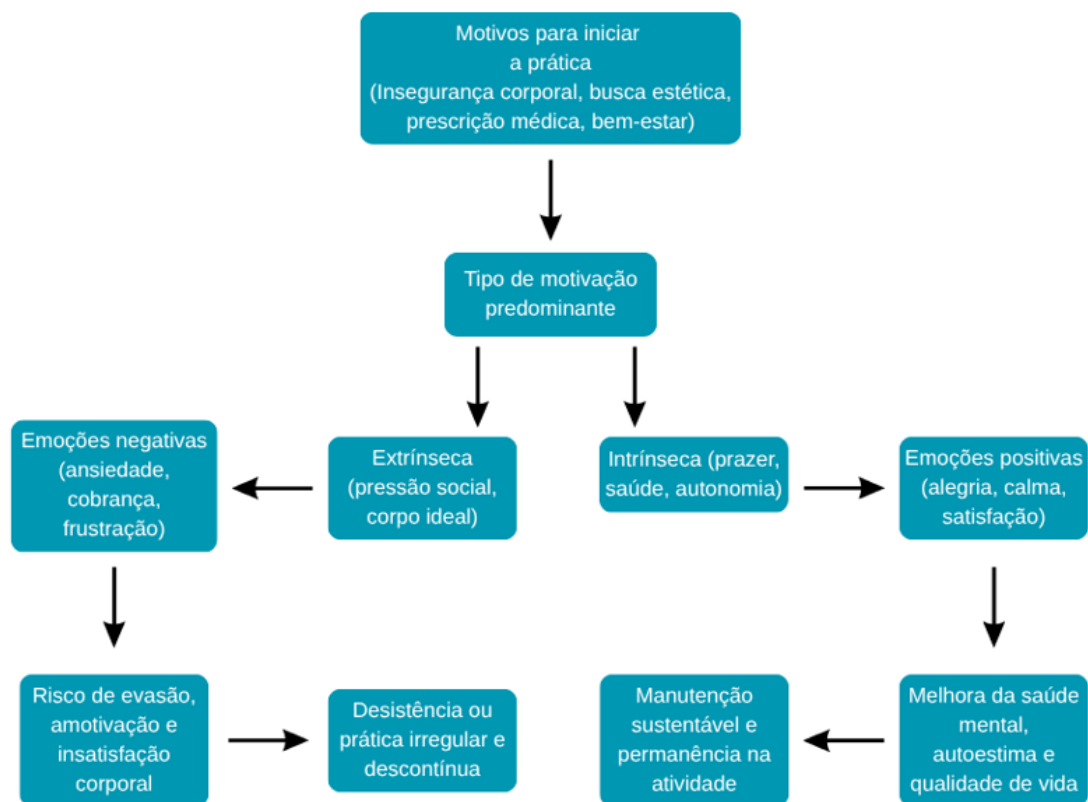


Figura 7. Fluxograma representando a relação entre exercício físico, motivação e saúde mental.

7.8. O Papel da Música e do Som Ambiente na Motivação em Academias

A música exerce papel fundamental na experiência do praticante dentro das academias, funcionando como um modulador emocional e motivacional capaz de influenciar o desempenho, o humor e a percepção de esforço. Diversas respostas coletadas no questionário indicaram que o som ambiente e a seleção musical impactam diretamente a disposição e o prazer durante os treinos, sendo apontados tanto como fatores estimulantes quanto como possíveis causas de desconforto quando inadequados. Entre os relatos, observou-se que alguns participantes valorizam músicas animadas e ritmadas para aumentar a energia e o foco, enquanto outros demonstraram preferência por sons mais neutros ou ambientes menos ruidosos, destacando a importância da personalização e do equilíbrio acústico no espaço de treino.

Segundo Karageorghis e Priest (2012), a música pode atuar em múltiplos níveis na regulação da motivação, estimulando respostas fisiológicas, emocionais e cognitivas. Quando o ritmo, a intensidade e o gênero musical estão alinhados às preferências pessoais, há maior liberação de dopamina e redução da percepção de fadiga, favorecendo a persistência na atividade. Essa relação reforça a importância de compreender o som como parte do ambiente motivacional e não apenas como elemento estético ou secundário.

Por outro lado, ambientes excessivamente ruidosos, músicas incompatíveis com o gosto do público ou a ausência de variação sonora podem gerar efeito contrário, reduzindo o bem-estar e a concentração dos praticantes. Essas observações se alinham aos achados de Dominski et al. (2019), que associam estímulos ambientais negativos a sentimentos de ansiedade e desmotivação. Assim, o som ambiente deve ser compreendido como componente estratégico da gestão das academias, capaz de contribuir para a criação de um clima positivo e inclusivo, favorecendo tanto a motivação intrínseca quanto o desempenho físico.

De modo geral, as percepções relatadas pelos participantes deste estudo corroboram as evidências científicas de que a música é um recurso psicofisiológico relevante na promoção da adesão e manutenção da prática de exercícios físicos. Academias que integram conscientemente a seleção musical às preferências de seus frequentadores e ao tipo de treino desenvolvido tendem a potencializar o engajamento, a satisfação e o prazer pela atividade, consolidando a prática como parte significativa do cotidiano e do bem-estar mental de seus alunos.

8. CONCLUSÃO

A análise dos resultados obtidos neste estudo evidencia que a motivação para a prática de exercícios físicos em academias é um fenômeno multifatorial, moldado por aspectos psicológicos, sociais e culturais. Observou-se que a adesão inicial está fortemente relacionada a fatores extrínsecos, como a busca pela estética, o controle de peso e o reconhecimento social — tendências já identificadas em estudos anteriores (Venditti Jr. & Winterstein, 2008; Santos & Almeida, 2021; Frainer et al., 2023).

No entanto, ao longo do tempo, muitos praticantes demonstram uma transição para motivações mais autônomas e internalizadas, baseadas no prazer, no bem-estar e na sensação de competência, em consonância com os princípios da Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985).

As diferenças entre os perfis das academias analisadas também se mostraram relevantes. As academias de regiões periféricas, frequentadas predominantemente por indivíduos de classes sociais mais baixas, apresentaram maior incidência de motivações externas, ligadas à aparência e à autoestima.

Já as academias situadas em áreas centrais, com público de classe média, mostraram equilíbrio entre motivos de saúde e estética, enquanto as academias de perfil terapêutico, localizadas em regiões de maior poder aquisitivo, revelaram motivações mais internalizadas, pautadas na saúde, funcionalidade e bem-estar geral. Esses resultados reforçam a importância de compreender as dimensões socioeconômicas como determinantes comportamentais, um ponto igualmente enfatizado por Ladeira et al. (2019) e Schlickmann et al. (2019).

No campo psicológico, destaca-se o papel da autoimagem e das percepções corporais como fatores diretamente ligados à motivação. Conforme apontam Gonçalves et al. (2010) e Costa et al. (2017), a imagem corporal exerce influência significativa na forma como os indivíduos se percebem e constroem seu envolvimento com a atividade física. No presente estudo, verificou-se que, embora a estética ainda seja uma força motivadora inicial, a satisfação pessoal e o sentimento de pertencimento acabam desempenhando um papel mais duradouro na permanência dos praticantes.

Outro ponto relevante refere-se à saúde mental. As respostas coletadas evidenciaram que a prática regular de exercícios físicos está associada à melhora na autoestima, no humor e na regulação emocional, resultados que dialogam diretamente com os

achados de Brito et al. (2023) e Dominski et al. (2019). Participantes relataram sentir-se “mais calmos”, “com a mente leve” e “mais dispostos para o cotidiano”, indicando uma forte relação entre o exercício e o bem-estar psicológico. No entanto, estudos como o de Sagaribay (2022) e o de Frainer et al. (2023) alertam que a pressão estética e a exposição a ideais corporais midiáticos ainda podem gerar efeitos negativos, como desmotivação e insegurança, especialmente entre mulheres.

A influência do ambiente da academia e dos fatores sensoriais também se mostrou determinante. A música, o acolhimento e o suporte interpessoal foram citados como elementos que potencializam a experiência de treino, favorecendo a adesão. Pesquisas de Karageorghis e Priest (2012) confirmam que a música pode modular o desempenho e reduzir a percepção de esforço, tornando o treino mais prazeroso. Assim, o ambiente sonoro e social, embora muitas vezes negligenciado, se revela parte fundamental na manutenção do engajamento dos praticantes.

As barreiras à prática, por outro lado, permanecem um desafio. Questões como falta de tempo, exaustão laboral e carência de acompanhamento profissional foram mencionadas de forma recorrente — fatores também destacados por Streb et al. (2022) e (Freitas, 2018). Essas barreiras, quando não mediadas por suporte social e motivacional, tendem a comprometer a continuidade da prática.

De modo geral, o conjunto dos resultados confirma que a motivação nas academias é dinâmica e atravessada por variáveis contextuais. O profissional de Educação Física, nesse cenário, emerge como figura essencial, responsável por promover não apenas o desempenho físico, mas também o bem-estar mental e o fortalecimento do vínculo com o ambiente. Como propõem Venditti Jr. e Winterstein (2008), a atuação docente que valoriza o diálogo, a autonomia e o reconhecimento do esforço individual é determinante para a consolidação da motivação intrínseca.

Em síntese, conclui-se que compreender o comportamento motivacional dos praticantes requer uma abordagem ampla, integrando fatores individuais, sociais e ambientais. A adesão à prática física ultrapassa a dimensão estética e assume um papel de autorrealização, autocuidado e pertencimento. Ambientes que promovem acolhimento, autonomia e suporte emocional não apenas favorecem a permanência dos alunos, mas também contribuem para uma relação mais saudável e sustentável com o exercício físico — consolidando a academia como um espaço de desenvolvimento integral do corpo e da mente.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APPEL-SILVA, M.; WENDT, W.; DE, I. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, v. 16, n. 2, p. 351–369, 2024.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. *Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica*. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63–80, 2008. DOI: 10.1590/S1807-55092008000100006. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683>.

BERGMANN, Gabriel Gustavo; STREB, Anne Ribeiro; FERRARI, Marcos; ALVES, Deivid Cristiano Cooper; SOARES, Bruna Adamar Castelhana; FERREIRA, Gustavo Dias; PINHEIRO, Eraldo dos Santos. *Barriers for the use of outdoor gyms in adults and elderly from a southern city of Brazil*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1–8, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0159. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14303>.

BRITO, Ana Tereza de Sousa; PEREIRA, Deborah Santana Pereira; CIRILO-SOUSA, Maria do Socorro; ESMERALDO, Anthony Pedro Igor Sales Rolim; LOIOLA, Matheus Luna; VICTOR, Narcélio Pinheiro. *Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1–8, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.27e0298. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14996>.

CASTRO, Calebe Barbosa de. *Exercício físico em academias de Uberlândia – MG: um estudo transversal sobre barreiras, motivos e motivação*. Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2022. Disponível em: <http://bdtd.uftm.edu.br/handle/123456789/1995>.

DE LIMA, Geisiane Silveira; DA SILVA, Débora Bernardo; SOUZA, Markus Vinicius Campos; PAPINI, Camila Bosquero. *Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias*. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 7, n. 3, 2020. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3264>.

FREITAS, Daniel Fernando Bastos de et al. *Motivos da desistência da prática de exercícios físicos nas academias de Porto Velho-Rondônia*. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 14, n. 1, 2022. DOI: 10.36692/v14n1-06. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/884>.

GONÇALVES, M. P.; BASTOS, F. H.; MOTA, M. P. *Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>.

HALLAL, P. C. et al. *Public spaces and physical activity in adults: insights from a mixed-methods study. Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 4, e00074519, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/CHDLRMktSTdM63vj7HbYhWp/>.

KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D. L. *Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 5, n. 1, p. 44–66, 2011. DOI: 10.1080/1750984X.2011.631026.

KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D. L. *Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II). International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 5, n. 1, p. 67–84, 2012. DOI: 10.1080/1750984X.2011.631027.

LEITE DE BARROS, M. et al. *Corpo em movimento, mente em equilíbrio: o papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p2332-2345. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3916>.

LOBOS, Júlio. *Teorias sobre a motivação no trabalho. Revista de Administração de Empresas*, v. 15, n. 2, p. 17–25, 1975. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/w9bLvMdzV73Fr8LQkHcMhGD/?format=pdf&lang=pt>.

MACEDO, Fábio; MACEDO, Marasella Del Carmen Silva; CARDENAS, Ramon; CALHEIROS, Paulo; LLERENA, Daniel; TRIANI, André. *Imagem corporal e motivação na prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 28, p. 28–46, 2023. DOI: 10.46642/efd.v28i299.3456. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3456/1813>.

MENDES, G. V. *Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de professores da Educação Básica à prática regular de exercícios físicos*. Monte Carmelo: Centro Universitário Mário Palmério, 2023. Disponível em: <http://repositorio.fucamp.com.br/jspui/handle/FUCAMP/687>.

MOTIVAÇÃO no trabalho: abordagens teóricas. *Psicologia USP*, v. 1, n. 2, p. 127–140, 1990. DOI: 10.1590/S1678-51771990000200004. Disponível em: <https://revistas.usp.br/psicousp/article/view/34427>.

NOLASCO, R. P. *Fatores motivacionais de praticantes de atividade física em academias no pós-pandemia*. *Revista Brasileira de Educação Física e Saúde*, v. 15, n. 2, p. 7–15, 2023. Disponível em: https://sip.prg.ufla.br/arquivos/php/bibliotecas/repositorio/download_documento/baixar_por_anosemestre_matricula.php?arquivo=20222_201520999.

PASSOS, Joelma; PASSOS, Joelcio; CHAVES, Gabriela; PORTES, Leslie; OLIVEIRA, Natalia. *Motivação para a prática de atividades físicas em academias*. *Life Style*, v. 3, n. 2, p. 60–69, 2016. DOI: 10.19141/2237-3756/lifestyle.v3.n2.p60-69.

PEREIRA, Moacir et al. *Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal*. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 7, n. 42, p. 345–352, 2013. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/410/394>.

ROCHA, Inês de Jesus et al. *Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura*. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, v. 2, n. 1, p. 35–42, 2019. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2184-30232019000100035.

SANTOS, H. F. R. S.; SEVERINO, W. E. P. *Motivos para adesão e permanência na prática da musculação*. Universidade Federal de Alagoas, 2021. Disponível em: <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/9715>.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. *Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, n. 1, 2009. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299>.

SILVA, Marli et al. *A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade*. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351–369, ago. 2010. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/P.1678-9563.2010v16n2p351/1942>.

STREB, Anne Ribeiro; TOZETTO, Willen Remon; BERTUOL, Cecília; BENEDET, Jucemar; DEL DUCA, Giovani Firpo. *Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 27, p. 1–9, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.27e0289. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15013>.