



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Faculdade de Ciências - Bauru



Paulo Henrique Corrêa Filho

**A MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA**

Bauru
2024

C824" Corrêa Filho, Paulo Henrique
"A motivação na prática da musculação: uma revisão sistemática de literatura" / Paulo Henrique Corrêa Filho. -- Bauru, 2024
25 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru
Orientadora: Mayra Grava De Moraes
Coorientador: Carlos Verardi

1. academia. 2. musculação. 3. motivação. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

PAULO HENRIQUE CORRÊA FILHO

A MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE
LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Ciências da Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de
Bauru para obtenção de título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Mayra Grava de Moraes

Bauru
2024

SUMÁRIO

1. Introdução	5
2. Objetivos	8
3. Justificativa	8
4. Métodos	9
5. Resultados e Discussões	10
6. Conclusões	16
7. Referências	17

Dedico esse trabalho aos meus pais por todo apoio incondicional e aos professores e orientadores pelo suporte dado até aqui.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer à minha família, amigos, colegas de turma , professores, coordenadores e orientadores que foram fundamentais para conclusão desse trabalho.

Agradeço a professora e orientadora Mayra Grava de Moraes por todo o suporte que me foi dado ao longo do ano de 2024, sempre tirando minhas dúvidas quando possível e me guiando pelo melhor caminho possível.

Agradeço também ao co-orientador, professor Carlos Verardi por toda orientação e ajuda para a conclusão deste trabalho.

Agradeço aos professores que formaram a banca examinadora, por terem lido todo o trabalho e contribuído com críticas construtivas.

RESUMO

Esta revisão investigou os principais fatores motivacionais para a prática de musculação em diferentes faixas etárias, analisando 13 estudos. A saúde e a estética foram os fatores mais destacados, variando em importância conforme a idade. Entre jovens (até 40 anos), a estética foi o principal motivador, muitas vezes associada à insatisfação com a imagem corporal. Já entre indivíduos mais velhos, especialmente idosos, a saúde foi predominante, influenciada pelas perdas naturais decorrentes do envelhecimento, como sarcopenia e declínios no sistema nervoso e muscular. Os estudos analisados utilizaram diversos questionários para avaliar as motivações, sendo o IMPRAF-54 e o MPAM-R os mais recorrentes. Um dos estudos possibilitou a escolha de apenas um fator motivacional, identificando o culto ao corpo como o principal entre jovens. Para o público idoso, a socialização e a busca por qualidade de vida também foram mencionadas como importantes, além da saúde. Conclui-se que estratégias personalizadas, considerando as diferenças etárias, são fundamentais para promover a adesão à musculação, melhorando a qualidade de vida e atendendo às expectativas de cada grupo. Estudos futuros podem se beneficiar de metodologias que restrinjam a escolha a um único fator, oferecendo maior clareza sobre as motivações predominantes.

Palavras-chave: academia, musculação, motivação.

ABSTRACT

This review investigated the main motivational factors for bodybuilding in different age groups, analyzing 13 studies. Health and aesthetics were the most prominent factors, varying in importance according to age. Among young people (up to 40 years old), aesthetics was the main motivator, often associated with dissatisfaction with body image. Among older individuals, especially the elderly, health was predominantly influenced by natural losses resulting from aging, such as sarcopenia and declines in the nervous and muscular systems. The studies analyzed used different questionnaires to assess motivations, with the IMPRAF-54 and the MPAM-R being the most recurrent. One of the studies made it possible to choose just one motivational factor, identifying the cult of the body as the main one among young people. For the elderly, socialization and the search for quality of life were also mentioned as important, in addition to health. Conclude that personalized strategies, considering age differences, are fundamental to promoting adherence to bodybuilding, improving quality of life and meeting the expectations of each group. Future studies benefit from methodologies that restrict the choice to a single factor, offering greater clarity about the predominant motivations.

Keywords: academy, bodybuilding, motivation.

1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos houve um aumento do número de praticantes de atividade física no Brasil. Segundo levantamentos do Ministério da Saúde, o percentual de adultos que praticam atividade física por pelo menos 150 minutos na semana passou de 30,3% em 2009 para 36,7% em 2021. Este aumento ocorre em ambos os sexos, com um leve predomínio do sexo feminino de 22,2% em 2009 para 31,3% no ano de 2021. Esses dados ilustram a maior procura das pessoas por atividades físicas, e também seus benefícios advindos das práticas do exercício regular.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física é definida como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exijam gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e também atividades de lazer. E, segundo a mesma OMS, é recomendado a prática semanal de pelo menos 150 minutos de atividade física. A prática promove saúde cardiovascular, saúde mental e ainda reduz o risco de doenças cardiovasculares e crônicas (OMS, 2022).

Dessa forma, é de entendimento geral os benefícios que a prática de atividades físicas pode proporcionar no dia a dia da população em geral. Diversos estudos têm apresentado resultados positivos quanto a melhorias significativas na saúde cardiovascular, incluindo a redução da pressão arterial, melhor controle do colesterol e menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, advindos da prática dos exercícios físicos (Warburton et al., 2016).

Além de melhoras nos índices de saúde cardiovascular, a atividade física também tem impacto positivo na melhora da saúde mental. A prática regular de exercícios pode ser associada à redução dos níveis de estresse e ansiedade, além de diminuir os sintomas depressivos, e também oferecer uma maior qualidade de sono e bem-estar psicológico (Stubbs et al., 2017).

Já não bastasse a melhora da saúde física, a participação em atividades físicas contribui de forma significativa para melhora da qualidade de vida, incluindo a redução do risco de doenças crônicas, a melhora da saúde mental e o aumento da independência funcional em idosos (Warburton; Bredin, 2017).

Esse aumento na preocupação com a saúde e o bem-estar também pode ser visto no aumento do número de praticantes de musculação e também de academias. De acordo com o relatório do Global Report IRSHA2, o Brasil possui 34.509 academias, e ocupa o ranking de segundo maior do mundo no mercado, no qual ocupa a terceira posição no ranking de faturamento, movimentando mais de US\$2 bilhões de dólares ficando somente atrás dos Estados Unidos e Canadá.

A procura pelos exercícios físicos tem aumentado de forma notória, tendo uma das grandes preocupações por parte dos indivíduos atingir uma boa qualidade de vida através das modalidades esportivas (Romero et al., 2017). E a musculação por sua vez, é o mais comum dos exercícios físicos

ofertados pelas academias, além de sua acessibilidade, e sua prática potencializa o aumento da massa magra e, também, a redução da gordura corporal, melhorando a estética corporal de forma geral (Vieira; Biesek, 2015; Fleck; Kraemer, 2017).

Segundo Schoenfeld, Ogborn, Krieger (2016), a musculação é a execução de exercícios resistidos com a utilização de implementos, como máquinas, halteres, barras, anilhas, utilizando de resistências progressivas, visando o aprimoramento muscular.

Em contrapartida, a rotatividade dos alunos está aumentando, tornando a manutenção da frequência dos mesmos um grande desafio (Dominski et al., 2020). Dessa forma, pela popularização crescente da musculação, surgem dúvidas sobre quais motivações levam as pessoas adotarem tal prática. Trazendo para o contexto dos adeptos, a prática de musculação representa um fenômeno significativo no contexto da saúde e bem-estar físico, amplamente influenciado por diversos fatores motivacionais. No caso da motivação, é interessante falar a respeito tanto da intrínseca quanto a extrínseca, que terão participação direta na adesão do indivíduo.

Diante disso, a Teoria da Autodeterminação (TAD) de Ryan e Deci (2000), baseia-se na motivação e na relação desta com o desenvolvimento humano, e que são resultantes da interação do indivíduo com o seu ambiente. Os componentes de motivação, além de motivar, proporcionam influência no desempenho, no bem-estar e nas relações.

Na motivação intrínseca, ela é caracterizada pelo envolvimento voluntário em atividades que são pessoalmente gratificantes e satisfatórias, e desempenha um papel fundamental na adesão contínua à musculação entre os praticantes. Para muitos, a busca pelo prazer e pelo desafio pessoal oferecido pela superação de metas de treinamento e pela melhoria contínua da condição física é uma fonte poderosa de motivação intrínseca (Ryan; Deci, 2000). Estudos mostram que indivíduos motivados intrinsecamente tendem a experimentar maior persistência e satisfação no engajamento com atividades físicas, incluindo a musculação (Wilson et al., 2006).

Além das motivações intrínsecas, a motivação extrínseca também desempenha um papel significativo na prática de musculação. Fatores como a busca por melhorias estéticas, a admiração social e o desejo de competir com os outros são exemplos de motivações extrínsecas que podem influenciar o envolvimento persistente na musculação, documentados em um estudo com jovens universitários (Vallerand et al., 1992). A pressão social para alcançar um ideal de corpo musculoso, amplamente promovido pela mídia e pelas redes sociais, pode ser um poderoso motivador extrínseco para muitos jovens (Vallerand et al., 1992).

Dessa forma, é possível identificar que a motivação é de extrema importância na manutenção da prática de musculação, além de ser caracterizada como um processo ativo e intencional, que depende de fatores internos e pessoais denominados intrínsecos e, externos, ambientais, como os

extrínsecos (Ryan; Deci, 2000).

Porém, é importante entender que a motivação intrínseca não somente se correlaciona com o interno do indivíduo, mas também na interação dele com o ambiente ao seu redor. Um ambiente que favorece ou desfavorece determinada motivação intrínseca vai influenciar diretamente nessa motivação. Dessa forma, o papel do profissional presente nas academias ganha um peso ainda maior. Com base nisso, a fonte de motivação para a prática da musculação pode se dar de muitas maneiras, e as que são mais vistas e mencionadas nos estudos estão relacionadas à busca por estética, saúde, bem-estar, prazer, competitividade, entre outros. Além de todos os dados mencionados acima, a busca pela saúde é frequentemente associada à prática de exercícios físicos (Liz et al., 2009; Rocha et al., 2022).

Outro fator preponderante é a estética, que possui parte significativa entre os praticantes, principalmente entre os mais jovens, o que pode indicar a busca pelo corpo bonito e definido (Tahara et al., 2003). A percepção quanto à imagem pessoal pode ser um grande fator desencadeador para a prática de exercícios físicos (Marcelino, 2003). Dessa forma, a estética e a percepção da imagem corporal, podem ser uma grande motivação para aderir aos exercícios físicos, como já foi visto em alguns estudos no qual é relatado a busca pelo exercício devido às insatisfações ou preocupações com a imagem corporal (Agra et al., 2017; Damasceno et al., 2006; Silva et al., 2017).

Alguns estudos trouxeram resultados interessantes na avaliação de alguns desses fatores motivacionais na prática da musculação. Em um deles foi relatado que, entre jovens de 18 a 25 anos os principais aspectos envolvidos na motivação da prática da musculação envolvem, sobretudo, questões ligadas à estética corporal e à saúde (Abraham; Vale, 2016).

Em outro estudo, foi analisada a motivação de adultos jovens (estudantes universitários e ingressantes ao mercado de trabalho) e sua aderência à prática regular de atividade física. Os fatores motivacionais mais expressivos para a aderência foram melhorar a qualidade de vida, melhorar ou manter o estado de saúde, aumentar o bem-estar corporal e aumentar a disposição geral (Mourão; Gama; Levandoski, 2019). Outros estudos demonstram que os principais fatores motivacionais foram pressões de saúde, prazer, aptidão física, gestão do estresse e bem-estar (Kondric et al., 2013), além de prazer, bem-estar, prevenção de doenças, condição física (Legnani et al., 2011) e fatores associados à prática foram saúde e condicionamento físico (Medeiros, 2012).

Dito tudo isso, essa revisão de literatura pretende identificar e analisar quais são os principais achados na literatura científica em relação à motivação que os praticantes de musculação de diversas faixas etárias possuem para aderirem a tal prática.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral desta pesquisa foi realizar uma revisão com artigos que relacionem a motivação de praticantes de musculação.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Buscar e organizar artigos sobre a motivação dos praticantes de musculação;
- b) Identificar quais dos artigos cumprem os critérios e especificidades da amostra;
- c) Descrever os conteúdos encontrados em categorias similares para compreensão e aprofundamento dos objetivos gerais.

3. JUSTIFICATIVA

O presente trabalho se faz necessário uma vez que a motivação se mostra de extrema importância na manutenção e adesão do indivíduo na prática, além de ser caracterizada como um processo ativo e intencional, que depende de fatores internos, pessoais (intrínsecos) e, externos, ambientais (extrínsecos) (Ryan; Deci, 2000). Dessa forma, é importante entender os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem musculação.

Não existe um grande leque de estudos acerca do tema e revisões de literatura menos ainda, sendo assim, faz-se necessário uma investigação por trás das principais motivações relatadas pelos praticantes de musculação de todas as idades e a tentativa de interpretar tais dados.

Segundo o estudo de Seixas-da-Silva e seus colaboradores (2024), foram investigados os fatores motivacionais para a prática de exercício físico por idosos. Todos os participantes praticavam musculação. Dentre os achados, foi visto que a busca por melhora da saúde foi o mais relatado entre os participantes, tanto do sexo masculino quanto do feminino.

Em contrapartida, no estudo de (Ubirajara; Rodrigo, 2019), um grupo de estudantes do ensino médio foi investigado, e visto que o principal fator motivacional para a prática se dava pela busca por estética seguida de saúde. De acordo com os autores, os participantes que escolheram o fator “saúde” têm um conceito de saúde baseado na aparência, que é um corpo magro, definido ou

musculoso. Dessa forma, é importante notar que há diferenças nas motivações e interpretações de cada praticante, principalmente quando levado em consideração a faixa etária de cada um.

4. MÉTODO

4.1 TIPO DE PESQUISA

A revisão de bibliográfica é uma maneira de consultar e estudar materiais baseados em resultados de outros pesquisadores, então o autor não precisa gastar esforços para descobrir coisas que outros pesquisadores já descobriram em vários lugares (Marconi; Lakatos, 2003). Trazer as conclusões dos estudos acerca de um tema, pode ser importante para auxiliar na construção de uma ideia ou até mesmo trazer um novo ponto de vista sobre o assunto discutido. Ainda assim, a revisão sistemática é um método importante para estudos da área da saúde, uma vez que pode estabelecer um ponto de partida ao examinar estudos presentes na literatura, os motivos pelos quais esses estudos foram feitos, os resultados, a clareza das informações, e até mesmo novas questões a serem buscadas (Moher et al., 2010).

O objetivo desta pesquisa é realizar uma revisão sistemática da literatura existente, de acordo com as etapas do método PRISMA, que foi desenvolvido para atender aos avanços conceituais e práticos nas revisões sistemáticas de literatura (MOHER et al., 2010). O PRISMA é composto pela revisão sistemática, que é usada para identificar, selecionar, avaliar criticamente e analisar os estudos mais pertinentes; além disso, a meta-análise, que incorpora técnicas estatísticas para integrar os resultados da revisão sistemática. Portanto, o método PRISMA é uma maneira de ajudar a melhorar as revisões sistemáticas, que podem ou não incluir a meta-análise (MOHER et al., 2010).

4.2 PROCEDIMENTOS

4.2.1. Levantamento bibliográfico / busca das evidências (Etapa 1)

O levantamento bibliográfico será feito com base nos seguintes critérios de amostra: pesquisas que sejam em formato de artigo científico, em português, nas bases de dados CAPES e Scielo. As palavras-chave utilizadas foram “academia”, “musculação” e “motivação”.

Serão selecionados materiais com ensaios clínicos randomizados e não randomizados, incluindo outras revisões sistemáticas, que avaliem a motivação para a prática de musculação relatada pelos participantes. Os estudos devem ser disponibilizados na íntegra de forma online, de 2015 a 2024, no idioma português, excluindo estudos duplicados e outras revisões de literatura.

4.2.2 Seleção dos artigos / Revisão e triagem dos estudos (Etapa 2)

A Etapa 2 começa com a seleção dos títulos dos artigos a partir das palavras-chave. Em seguida, os títulos que fazem sentido para os resumos serão selecionados e lidos para verificar se os estudos se enquadram nos critérios da amostra. Após isso, os artigos serão baixados e armazenados em dispositivos eletrônicos com acesso à internet, o que significa que a Etapa 2 começa.

Os artigos então armazenados na Etapa 1 serão organizados, e na sequência, outra leitura mais criteriosa do resumo será feita, a fim de assegurar enquadramento dos critérios da amostra, descartando aqueles que não atendam os padrões.

4.2.3 Análise e categorização dos dados (Etapa 3)

Cada estudo foi lido por completo, observando as semelhanças e diferenças entre eles. Na sequência foram categorizados de acordo com os seguintes itens metodológicos: autores, título, ano de publicação e natureza da pesquisa. Após a descrição e categorização dos dados.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 Resultados da Etapa 1 – Levantamento Bibliográfico / Busca das evidências

Conforme previsto para esta etapa, um levantamento de dados foi feito levando em conta os critérios da amostra, de serem artigos científicos, em português, nas bases de dados da CAPES e Scielo, com as palavras-chave até então estabelecidas, que fossem ensaios clínicos randomizados e não randomizados, 2015 até 2024.

De início, a proposta desta pesquisa era fazer uma revisão de literatura sobre a paixão e os fatores motivacionais acerca da prática de musculação em jovens universitários. Porém, dada a escassez de estudos sobre o tema, principalmente relacionado às métricas da paixão, optou-se por manter apenas a motivação como fator a ser analisado, além de abranger a amostra para públicos de todas as idades, desde os jovens, adultos e até idosos.

Deste modo, optou-se por fazer uma busca mais generalizada a fim de colher informações que contribuam com o tema da motivação na prática da musculação. Assim, as palavras-chave escolhidas foram “academia”, “musculação” e “motivação”.

Seguindo o fluxograma do PRISMA, foram identificados 34 artigos incluindo as palavras musculação, motivação e 71 artigos com a combinação academia, motivação, nas bases de dados escolhidas, sendo, todos da plataforma CAPES, com poucos ou nenhum outro estudo nas demais.

5.2 Resultados da Etapa 2 - Seleção dos artigos / Revisão e triagem dos estudos

Foram encontrados 34 estudos com as palavras-chave “musculação” e “motivação” na base de dados CAPES, dentre os quais foram excluídos 19 por não estarem de acordo com o critério de inclusão idioma (língua portuguesa), incoerência do tema principal a ser investigado, estudos que não avaliassem a motivação na musculação e outras revisões de literatura, sobrando apenas 15.

Foi realizada uma nova busca, agora com as palavras-chave “academia” e “motivação”, encontrando 71 estudos na base de dados CAPES. Apenas 3 estudos foram selecionados, 6 estudos estavam duplicados, os demais fugiam do tema no título. Na base de dados da Scielo não foram encontrados estudos com as palavras-chave específicas.

Para critério de exclusão foram analisados os títulos. Diante disso, foram excluídos 87 estudos. Sendo assim, 18 estudos foram selecionados para leitura dos resumos. O critério de exclusão por título foram estudos que não estivessem em português e que não tivessem qualquer relação com a motivação na musculação ou na prática de exercícios físicos. Dos 18 estudos que tiveram seus resumos lidos, 2 foram excluídos, restando 16 artigos para leitura na íntegra.

Ao final, foram selecionados 13 estudos para participar desta revisão de literatura. A exclusão de outros estudos se deu pela linguagem diferente da língua portuguesa, amostras que não praticassem musculação, outras revisões de literatura e ausência de questionários sobre a motivação para a prática da musculação.

5.3 Resultados da Etapa 3 - Análise e categorização de dados

QUADRO 1 - Características dos estudos incluídos na revisão sistemática

Autor(es)	Ano	País	N	Idade	Natureza	Motivação a	Metodologia
de Souza, M. A. A., & Souza, M. da R. M. (2021)	2021	Brasil	80 (58% mulheres, 42% homens)	21 a 29 anos	Pesquisa quantitativa de natureza aplicada	Qualidade de vida e questões de saúde, além da busca pelo corpo ideal	Questionário Peixoto e Cruz (2018)
Varela, G. de P., & dos Santos, R. Z. (2019)	2019	Brasil	24 idosos	61,2 anos	Aplicada, quantitativa, do tipo descritiva, de levantamento e com corte	Saúde. Competitividade foi o menos motivante	Imprafe-54

transveral

Ferreira, D. M. A., Oliveira, J. P. L. de, Mangia, R. C., Furtado, E. T. F., & Abreu, W. C. de. (2020)	2020	Brasil	300 (179 homens e 121 mulheres)	Entre 18 e 49 anos	Estudo transversal de natureza quantitativa, descritiva e analítica	Culto ao corpo é a motivação principal	Questionário autoadministrado constituído por 13 questões objetivas
Sousa e Pinto (2023)	2023	Brasil	516	28,19	Estudo de delineamento transversal	Estética (32,8%), saúde (21,9%)	Questionário com perguntas fechadas
Soares; Dias; dos Anjos; Rodrigues; Alves, et al, 2023	2023	Brasil	7 idosos	Não mencionado	Não mencionado	Melhora na disposição, saúde e reabilitação	Não mencionado
Seixas-da-Silva; Príncipe; de Oliveira; da Silva; Dublasiewicz, et al, 2024	2024	Brasil	21 idosos (9 homens e 12 mulheres)	Média de 67,2 anos	Observacional e de corte transversal	Saúde, prazer e controle do estresse	Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas - 126
Borges; Simões; de Oliveira; Pereira; Santos, et al, 2021	2021	Brasil	42	21,9 anos	Descritivo, transversal e de abordagem qualitativa	Saúde, seguido de diversão, competência, aparência, e social	MPAM-R
Carvalho; Contreira; Filho; Bezerra; de Moraes; Filho, 2019	2019	Brasil	659 (270 homens e 389 mulheres)	Não mencionado	Não mencionado	Insatisfação com a gordura e satisfação com partes externas	ESSC e MPAM-R26
Apolinário; Fileni; de Almeida; Oliveira; de Camargo, et al, 2021	2021	Brasil	40	21 a 40 anos	Não mencionado	Saúde	IMPRAF54
Oliveira e Gomes, 2019	2019	Brasil	65 (22 praticantes, 42 não praticantes, e professor)	Não informado	Pesquisa qualitativa do tipo explicativo envolvendo alunos	Estética (70%), saúde (17%)	Questionário investigativo com quatro blocos de perguntas
Rodrigues, 2024	2024	Brasil	35	Média dos homens 30,09 e mulheres 33,93 anos	Descritiva e exploratória	Saúde, prazer e estética	IMPRAF-54

Author(s)	Year	Country	Sample Size	Age Range	Design	Outcomes	Instrument
Mathias; Filho; Szkudlarek; Gallo; Fermino; Gomes, 2019	2019	Brasil	64	55 entre 18 e 39 anos, e 9 entre 40 e 60 anos	Delineamento transversal com aplicações de entrevista face a face in loco	Prazer (83 ± 13%) e saúde (79,8 ± 11,7%)	Imprafe-132
Dos Reis; Sant'Ana; da Costa; Ribeiro; Campos, 2020	2020	Brasil	30 idosos	67	Estudo exploratório e descritivo	Para adesão foram saúde e qualidade de vida, para motivação diminuir a solidão e aumentar o convívio social	Entrevista individual com 3 perguntas

Fonte: elaboração própria

De forma geral, dentro das pesquisas selecionadas, a faixa etária varia desde adolescentes até o público idoso. Isso pode interferir quanto à motivação, tendo em vista que idosos em sua maioria são mais motivados pelo fator saúde, qualidade de vida e socialização, como visto em (Eiras et al., 2010; Reis et al., 2020), enquanto o público mais novo geralmente visa a saúde, mas, também, os fatores estéticos, como visto em Apolinário et al (2019).

Todas as pesquisas utilizaram de questionários para a análise da motivação nos praticantes de musculação. Os questionários mais utilizados foram o IMPRAF-54, MPAM-R, ESSC, além do questionário de Peixoto e Cruz (2018), inventário de motivação à prática regular de atividades físicas-126, MPAM-R26, IMPRAFE-132 e outros questionários adaptados.

Ao todo foram selecionados 13 estudos, e os resultados obtidos foram que o fator motivacional principal relatado foi “saúde”, visto em 6 estudos, seguido de “estética” em 4, “prazer” em 1, “qualidade de vida” em 1, e “convívio social” em 1. Porém, vale ressaltar que na maioria dos questionários era possível relatar mais de um fator motivacional, estando presentes “saúde”, “estética”, “prazer” e “qualidade de vida” em vários estudos. Apenas o estudo de (Ferreira; de Oliveira; Mangia; Furtado; de Abreu, 2020) realizou uma abordagem diferente, possibilitando que seus participantes votassem em apenas um fator motivacional principal. No caso, esse estudo foi realizado com uma amostra com a média de idade de $25,22 \pm 6,20$ anos, sendo sua maioria do sexo masculino (59,7%). Referente ao fator motivacional principal, os participantes relataram que o culto ao corpo é a motivação principal para prática da musculação.

Com relação às amostras de cada estudo, cerca de 9 estudos contaram com a população jovem como amostra principal, sendo considerado jovem até 40 anos. Apenas um estudo teve a amostra

com faixa etária entre 18 até 60 anos, o da academia ao ar livre, de Paranaguá-PR, tendo 55 participantes com idade entre 18 a 39 anos, e 9 participantes com idade entre 40 e 60 anos.

Desses 9 estudos, em 4 a “estética” foi relatada como o maior fator motivacional, e em 3 a “saúde” foi a opção selecionada, além de “prazer” e “qualidade de vida”, com um estudo pra cada.

Agora com a população idosa, fazem parte dessa revisão 4 estudos, sendo que o principal fator motivacional relatado foi “saúde”, com 3, e em apenas um foi mencionado o “convívio social”. Nesse estudo que menciona o convívio social, a “saúde” e “qualidade de vida” foram colocadas como importantes na adesão da prática em academias, e como fator motivacional, foi colocado o convívio com outras pessoas da mesma faixa etária.

De forma geral, percebe-se que nas pesquisas que englobaram uma amostra mais jovem, as dimensões mais relatadas foram “estética” e “saúde”, sendo que em amostras com um público mais velho e idoso, as dimensões da “saúde” foram as principais. Isso corrobora com os achados de Liz et al (2016), que observou que com o passar da idade, as pessoas passam a procurar as academias de musculação por motivos relacionados a prevenção da saúde.

Os motivos que se mostram mais importantes para realizar a prática da musculação, independente da faixa etária, são “estética” e “saúde”. Como visto em alguns estudos (Agra, 2017; Carvalho et al., 2019; Damasceno et al., 2005, 2006; Fermino, Pezzini e Reis, 2010; Sabiston et al., 2019), a insatisfação com a imagem corporal é um dos principais fatores que motivam as pessoas a praticarem atividade física, ou seja, fatores relacionados à estética.

A predominância do fator “saúde” em públicos mais velhos pode se dar pelas “perdas” constantes e naturais, tanto físicas quanto psicológicas que o avançar da idade gera no ser humano (Chang ES et al., 2020). Segundo De Vitta (2000), ocorrem alterações no sistema músculo esquelético com o avançar da idade, impactando das mais variadas formas, sendo a principal a perda da massa muscular, além da elasticidade dos tecidos conectivos. O nome referente a essa perda de massa muscular com o avançar da idade é a sarcopenia (De Vitta, 2000; Rossi e Sader, 2002).

Além da questão física, a parte neurológica do idoso também é afetada, principalmente no que diz respeito ao sistema nervoso, o qual é impactado com a redução do número de neurônios, com a diminuição da velocidade de condução nervosa, redução da intensidade dos reflexos, além da restrição das respostas motoras, poder de reação e também da capacidade de coordenação (De Vitta, 2000). Dessa forma, os objetivos de pessoas que se encontram nessa condição podem estar diretamente relacionados à busca pela redução de todos esses fatores mencionados que acabam acometendo a população idosa.

Entende-se que a “estética” é um fator que gera mais influência em indivíduos mais novos do que a “saúde”, muitas vezes estando atrelada com a insatisfação da pessoa com o próprio corpo. A

preocupação com a imagem corporal parece atingir mais fortemente adolescentes e jovens, uma vez que estes ainda estão em busca de sua identidade e autoconceito (Martins, Nunes e Noronha, 2008). A “saúde” também esteve presente na maioria dos estudos, porém, parece ser menos impactante para a prática do indivíduo, talvez pelo fato do mesmo ainda não precisar se preocupar tanto com os impactos que o avançar da idade gera. Porém, seria interessante mais estudos que tivessem uma abordagem parecida com o que foi visto no estudo de (Ferreira; de Oliveira; Mangia; Furtado; de Abreu, 2020), possibilitando apenas uma opção como resposta acerca do principal fator motivacional dos indivíduos, podendo assim, ter resultados mais conclusivos sobre qual o fator primordial para a prática da musculação nesta faixa etária.

Comparando com outras revisões de literatura que investigaram o tema, na revisão de (Junior e Santos, 2022), os principais fatores para a prática foram saúde, estética, condicionamento físico e socialização. Já para a desistência, os fatores foram preguiça e desânimo, além da falta de tempo. Em outro estudo, foi investigado a adesão para a prática da musculação, tendo como os principais fatores para a adesão a musculação a motivação: controle do peso corporal, satisfação pessoal, aumento da autoestima, melhora na socialização, redução de doenças cardiovasculares, estresse e depressão (Brito; Bernaldino; Almeida; dos Santos; Antunez, 2021).

Na revisão de (Mendes e Silva, 2020), os achados mostram que o principal fator motivacional para a prática da musculação é o componente “saúde”, seguida de “estética”, além da “prevenção de doenças” e, por fim, “prazer” e “bem-estar”. Corroborando com o presente estudo, a revisão de Filho, Verzani, Morão, Tertuliano, Sena e Machado, (2018), encontrou que os principais fatores que motivam os participantes e praticantes de musculação também são “estética” e “saúde”. Diante dos achados dessa revisão, pode se concluir que para o público acima de 40 anos, o fator mais importante que leva à prática da musculação é a busca pela “saúde”, fato que pode ser entendido através das perdas naturais que o envelhecimento causa no ser humano, o que é confirmado por (Liz et al, 2015).

Já no público até 40 anos, a componente “estética” foi o principal fator motivacional para a prática. Isso pode ser justificado pelos jovens ainda não terem tantas preocupações com essas perdas naturais do envelhecimento e estarem mais focados com sua imagem corporal, como visto em alguns estudos (Agra, 2017; Carvalho et al., 2019; Damasceno et al., 2005, 2006; Fermino, Pezzini e Reis, 2010; Maiano et al., 2015; Sabiston et al., 2019; Silva et al., 2017), que a insatisfação com a imagem corporal é um dos principais fatores que motivam as pessoas a praticarem atividade física e, pode-se sugerir que, quanto maior a insatisfação com a imagem corporal, maior tende a ser a prática de atividade física por motivos estéticos.

Portanto, conclui-se que as motivações para a prática de musculação variam significativamente conforme a faixa etária, sendo a estética o principal impulsionador entre os mais

jovens, enquanto a saúde assume um papel central para os indivíduos mais velhos. Assim, ao considerar essas diferenças, profissionais de educação física e saúde podem desenvolver estratégias mais eficazes e personalizadas, que atendam às necessidades e expectativas de cada grupo etário, promovendo a adesão contínua à prática de atividades físicas e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida da população como um todo.

6. CONCLUSÕES

Os principais achados desta revisão ilustraram que populações mais jovens tiveram a tendência a ter motivações relacionadas à estética, mas a componente “saúde” também foi relatada de maneira significativa. A causa de uma maior busca pela estética pode ter se dado pela insatisfação com a imagem corporal, que foi vista em outros estudos como um dos principais fatores que motivam as pessoas a praticarem atividades físicas (Agra, 2017; Carvalho et al., 2019; Damasceno et al., 2005, 2006; Fermino, Pezzini e Reis, 2010; Maiano et al., 2015; Sabiston et al., 2019; Silva et al., 2017).

Com faixas etárias maiores englobando o público idoso, foi visto uma predominância do fator “saúde” e outros componentes associados a uma maior qualidade de vida. Já a “estética”, teve pouco impacto nesse público. Alguns indicativos para isso acontecer estão diretamente relacionados às perdas constantes e naturais, tanto físicas quanto psicológicas que o envelhecimento causa no ser humano (Chang ES et al., 2020), gerando assim, maior preocupação com a saúde na população mais velha.

Por fim, um único estudo (Ferreira; de Oliveira; Mangia; Furtado; de Abreu, 2020) trouxe um questionário diferente dos demais, no qual apenas uma opção poderia ser escolhida como o principal fator motivacional. Essa conduta pode ser interessante em estudos futuros, já que poderia evidenciar de forma mais conclusiva qual fator motivacional gerou maior impacto.

6. REFERÊNCIAS

- Agra, Glenda et al. Percepção de mulheres obesas em relação ao seu corpo perception of obese women in relation their body. *Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento*, v. 2, n. 3, p. 775, 2017.
- Apolinário, Michael Ramos et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. *Revista Brasileira de Fisiologia do exercício*, v. 18, n. 2, p. 101-107, 2019.
- Brito, Geisson C. et al. Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. *Revista CPAQV– Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol*, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.
- Carvalho, Ferdinando Oliveira et al. Impacto da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física na comunidade acadêmica da UNIVASF-PE. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 4, p. 505-515, 2019.
- Chang, E.-Shien et al. Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PloS one*, v. 15, n. 1, p. e0220857, 2020.
- Da Fonseca Martins, Denise; Nunes, Maiana Farias Oliveira; Noronha, Ana Paula Porto. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: teoria e prática*, v. 10, n. 2, p. 94-105, 2008.
- Damasceno, Vinícius Oliveira et al. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira de ciência e movimento*, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006.
- Damasceno, Vinicius Oliveira et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do esporte*, v. 11, p. 181-186, 2005.
- Da Silva, Núbia Luzia Nunes et al. Insatisfação e checagem corporal e comportamento alimentar em estudantes de Educação Física, Nutrição e Estética. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 25, n. 2, p. 99-106, 2017.
- De Paula Lemos Filho, Joacks et al. Contribuições bioecológicas para compreensão da motivação

em musculação—artigo de revisão. *Caderno Pedagógico*, v. 14, n. 2, 2017.

De Paula Rodrigues, Abraham Lincoln; Dos Santos, Rodrigo do Vale. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.

De Oliveira Borges, Moisés Augusto et al. Fatores motivacionais para a prática de musculação. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 44787-44796, 2021.

De Souza, Maria Alexandrina Albuquerque; Souza, Maíra da Rocha Melo. Motivação à prática da musculação: um estudo na academia corpo malhado Toritama-PE. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 12, p. 116408-116417, 2021.

Dominski, F. H.; Liz, C. M.; Matias, T. S.; Correia, C. K.; Vbiana, M. S.; Arab, C.; Andrade, A. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n.85, p. 954-962, 2020.

Dos Reis, Natália Rodrigues et al. Indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 19, n. 3, p. 202-208, 2020.

Eiras, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

Fermino, Rogério César; Pezzini, Mariana Ramos; Reis, Rodrigo Siqueira. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 16, p. 18-23, 2010.

Ferreira, Denisleiton Marlon Antônio et al. Consumo de suplementos por praticantes de musculação: em busca da saúde ou do corpo perfeito?. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 25, n. 266, 2020.

Fleck, Steven J.; Kraemer, William J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Artmed Editora, 2017.

Junior, Luiz Cezar Lima; Santos, Luiz Geraldo Gama. Fatores motivacionais que levam à prática

da musculação. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 10, n. 30, p. 42-56, 2022.

Kondric, Miran et al. Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, v. 12, n. 1, p. 10, 2013.

Lakatos, Eva Maria; Marconi, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 2003.

Legnani, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 33, p. 761-772, 2011.

Liz, Carla Maria de; Andrade, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, p. 267-274, 2016.

Marcelino, Nelson C. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

Mathias, Naegeli Gomes et al. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 222-228, 2019.

Medeiros, Pedro Vitória et al. *Motivos de prática de futsal em universidade pública*. 2012.

Mendes, Manoela Redivo. *Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica*. Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020.

Ministério da Saúde (Brasil). *Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

Moher, David et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *International journal of surgery*, v. 8, n. 5, p. 336-341, 2010.

Mourão, Alexsandra Belido; Gama, Daniel Traina; Levandoski, Gustavo. Análise dos fatores motivacionais dos estudantes universitários que aderem um programa de exercício físico. *Revista Conexão UEPG*, v. 15, n. 3, p. 346-351, 2019.

Oliveira, Ubirajara; Gomes, Rodrigo Quintaes. Motivações de estudantes do ensino médio para a prática de musculação. *Temas em Educação Física Escolar*, v. 4, n. 1, p. 63-80, 2019.

Rodrigues, Alex Nogueira. Motivação em praticantes de exercício físico em uma academia de Campo Grande/MS. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 28, n. 309, 2024.

Rodrigues, Phillipe et al. Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-9, 2020.

Rocha, Saulo Vasconcelos et al. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-4, 2020.

Romero, Bruna Freitas et al. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade. *Pensar a prática*, v. 20, n. 1, 2017.

Rossi, EE Sader. CS Envelhecimento do sistema osteoarticular. EV Freitas., L. Py., AL Néri., FAX Cançado., ML Gorzoni, ML e SM Rocha (Eds.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 508-514, 2002.

Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. Motivações intrínsecas e extrínsecas: Definições clássicas e novas direções. *Psicologia educacional contemporânea*, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

Sabiston, C. M. et al. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of sport and exercise*, v. 42, p. 48-57, 2019.

Schoenfeld, Brad J.; Krieger, James W. Efeitos da frequência do treinamento de resistência em medidas de hipertrofia muscular: uma revisão sistemática e meta-análise. *Medicina esportiva*, v. 46, n. 11, p. 1689-1697, 2016.

Seixas-da-Silva, Ignácio Antônio et al. Análise dos aspectos motivacionais que podem influenciar a prática de exercícios físicos por idosos. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, v. 14, n. 1, 2024.

Soares, Wellington Danilo et al. Percepções de idosos acerca da motivação para a prática de musculação e das mudanças físicas, sociais e psicológicas. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 3, 2023.

Sousa, Guilherme Rhairon Gomes; De Araújo Pinto, André. Associação entre uso de recursos ergogênicos farmacológicos e motivação para a prática de musculação em adultos da cidade de boa vista-rr. *Ambiente: Gestão e Desenvolvimento*, 2023.

Soysal, Pinar et al. Relação entre depressão e fragilidade em idosos: uma revisão sistemática e meta-análise. *Ageing research reviews*, v. 36, p. 78-87, 2017.

Tahara, Alexander K.; Schwartz, Gisele M.; Silva, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e movimento*, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

Vallerand, Robert J. et al. The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement*, v. 52, n. 4, p. 1003-1017, 1992.

Varela, G. P.; Santos, R. Z. Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça-SC. *Revista Contexto & Saúde*, v. 19, n. 36, p. 53-58, 2019.

Vitta, A. de. Atividade física e bem-estar na velhice. E por falar em boa velhice. Campinas, SP: Papirus, p. 25-38, 2000.

Warburton, Darren ER; Bredin, Shannon SD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, v. 32, n. 5, p. 541-556, 2017.

Warburton, Darren ER; Bredin, Shannon SD. Reflexões sobre atividade física e saúde: o que devemos recomendar?. *Canadian Journal of Cardiology*, v. 32, n. 4, p. 495-504, 2016.

Wilson, Philip M. et al. The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 28, n. 3, p. 231-251, 2006.

