



JOÃO PAULO MOREIRA E SIQUEIRA FLORES NOLASCO

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS NO PÓS-PANDEMIA**

**LAVRAS-MG
2023**

JOÃO PAULO MOREIRA E SIQUEIRA FLORES NOLASCO

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ACADEMIAS NO PÓS-PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Educação Física, para a
obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Orientador

**LAVRAS - MG
2023**

JOÃO PAULO MOREIRA E SIQUEIRA FLORES NOLASCO

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ACADEMIAS NO PÓS-PANDEMIA**

MOTIVATIONAL FACTORS OF GYM MEMBERS DURING POST-PANDEMIC

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Educação Física, para a
obtenção do título de Bacharel.

APROVADO em 03 de março de 2023.

Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel (UFLA)
Adrielle Caroline Ribeiro Lopes (UFLA)

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Orientador

**LAVRAS - MG
2023**

RESUMO

Esta pesquisa investiga os fatores motivacionais predominantes em indivíduos iniciantes na prática de atividades físicas em academias no período pós-pandemia. Assume-se que a melhora na saúde, a busca pelo prazer e a realização estética em relação ao corpo se constituem como fatores potencializados durante o isolamento imposto pela pandemia, contexto no qual a prática de atividade física foi valorizada como instrumento de combate ao coronavírus e em que as mídias sociais agiram mais intensamente como mecanismos de estabelecimento de padrões. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de natureza bibliográfica, que investigou diferentes perspectivas acerca da motivação para a busca pela prática de atividades físicas. Além disso, discute-se a importância da prática responsável de exercícios, sob a orientação de um profissional de Educação Física, indica-se que a falta de atividade física durante a pandemia provocada pelo confinamento é capaz de intensificar quadros de adoecimento mental, e são abordadas as recomendações relativas às práticas sociais e de saúde divulgadas no contexto pandêmico. Pretende-se, a partir da realização deste estudo, contribuir com a produção de respostas para questões relacionadas aos fatores de adesão à atividade física, bem como os que mantêm os indivíduos engajados nessa prática por um tempo prolongado, a fim de que sejam desenvolvidas metodologias imbuídas de uma linguagem de motivação adequada.

Palavras-chave: Motivação. Fatores motivacionais. Prática de atividade física. Período pós-pandemia.

SUMÁRIO

1 PROBLEMA DA PESQUISA	6
2 OBJETIVOS DA PESQUISA	8
2.1 Objetivo geral	8
2.2 Objetivos específicos	8
3 JUSTIFICATIVA	9
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
4.1 Motivação	10
4.2 Aspectos motivacionais	12
4.3 Atividade física e seus benefícios	14
4.4 O corpo, a estética e a academia	15
4.5 Dimensões da motivação para a prática da atividade física.....	17
4.6 Atividade física em tempos de pandemia.....	18
5 METODOLOGIA.....	20
6 DISCUSSÃO	21
7 CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO E PROBLEMA DA PESQUISA

A prática de atividades físicas é um elemento cada vez mais presente nas sociedades do tempo atual, algo que ganhou especial ênfase durante a pandemia de Covid-19. Entretanto, apesar da sua regularidade, ainda há dúvidas sobre quais poderiam ser as motivações que levam as pessoas a praticar as atividades físicas.

Sendo assim, este trabalho elege o seguinte problema de pesquisa: quais são os fatores motivacionais predominantes em indivíduos iniciantes na prática de atividades físicas em academia no período pós-pandemia?

Para responder a essa pergunta, realiza-se uma pesquisa de natureza bibliográfica mediante revisão de literatura, por meio da qual são investigados trabalhos que abordam as seguintes questões: o conceito de motivação, os aspectos que a compõem, os benefícios garantidos pela prática de atividades físicas, a relação entre o corpo, a estética e a academia, as dimensões da motivação para a prática de atividades físicas e a prática dessas atividades durante o contexto pandêmico.

Destacam-se, entre os fatores para a procura pela prática de atividades físicas entre homens e mulheres, os seguintes: melhora na saúde, prazer e estética. E alguns desses fatores foram potencializados durante o isolamento proporcionado pela pandemia.

Foi evidenciado que a prática regular de exercícios físicos se mostrou importante no combate ao novo Coronavírus por melhorar o sistema imunológico. E a estética foi mais influenciada em mídias sociais como estabelecimento de padrões. Outro fator que se pode perceber como gatilho para busca das atividades físicas em academias foi o sedentarismo e a ansiedade proporcionados pela quarentena.

2 OBJETIVOS DA PESQUISA

2.1 Objetivo geral

Identificar os fatores motivacionais predominantes em indivíduos iniciantes na prática de atividades físicas em academia no período pós-pandemia.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar os referenciais teóricos sobre a temática;
- Identificar, através de pesquisa bibliográfica, as principais razões da procura pela prática de atividades físicas em academias.

3 JUSTIFICATIVA

A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática de atividade física. Muitos autores partilham da ideia de que estudar os fatores motivacionais à Prática de Atividade Física parece ser um fator importante, pois permite conhecer porque algumas pessoas escolhem um determinado exercício físico e os fatores que determinam à permanência desta escolha.

Atualmente, é possível perceber que a busca pela prática de atividades esportivas está aumentando de forma gradual justamente após o início da pandemia causada pelo COVID-19. São muitos os fatores que levam as pessoas a buscar as academias: o intuito de melhora ou manutenção da saúde, uma melhora estética, minimizar quadros de ansiedade, síndrome do pânico, medo, depressão, entre outros.

Acredita-se que com estudos desta natureza, questões envolvendo não somente quais os fatores de adesão à prática da atividade física, mas também como os indivíduos se mantêm praticando-as por um tempo prolongado sejam respondidas, e que com estes resultados, seja possível desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação no intuito de auxiliar empreendedores de academias e *personal trainers* a conhecer melhor o perfil de seus alunos, elaborando um planejamento estratégico baseado em seus anseios em relação ao exercício físico escolhido.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Motivação

Conforme Rudolph apud Lima (2003), a motivação em si é tida como um construto e se refere ao direcionamento momentâneo do pensamento (este pode ser regulado então por motivos intrínsecos e/ou extrínsecos), da atenção, e da ação visto pelo próprio indivíduo em questão como positivo. Este direcionamento único age particularmente sobre o comportamento do mesmo e engloba conceitos altamente complexos do ponto de vista psicológico como anseio, desejo, vontade, esforço, sonho, esperança, superação, que podem influenciar os resultados da ação realizada (RHEINBERG, 2000 apud LIMA, 2012, p. 16).

De acordo com Minicucci et al. (1995) a motivação é definida como a força impulsionadora do indivíduo para determinado objetivo. Outros autores, por sua vez, acreditam que a motivação pode explicar as razões da iniciação e manutenção ou abandono da prática de uma determinada atividade física (DOSIL, 2004 apud dos Passos et al., 2016, p. 61).

Miranda (2008), por sua vez, define a motivação como a energia psíquica que impulsiona, a partir de objetivos pessoais, o comportamento dinâmico das pessoas, já que não há uma única causa determinante para esse comportamento.

Já Bergamini (2000) define motivação como sendo uma cadeia de eventos que tem como fundamento o pensamento e a crença, levando os sujeitos a agirem até o seu objetivo desejado.

Segundo Dantas et al. (2015) essa teoria explica os diferentes fatores/dimensões motivacionais que levam o indivíduo a aderir, manter ou abandonar a prática da atividade física e, é muito utilizada em diversas áreas de estudo, incluindo o esporte e a atividade física.

A teoria da autodeterminação distingue objetivos intrínsecos (por exemplo, buscando união, crescimento pessoal ou saúde), que estão mais intimamente relacionados com o preenchimento de necessidades psicológicas básicas do que de metas extrínsecas (por exemplo, buscando poder e influência, riqueza ou reconhecimento social) que se pensa estarem associadas a “necessidades substitutivas”, que não são nem universais nem verdadeiramente essenciais ao bem-estar e ao desenvolvimento pessoal, por isso não perduram.

Entre as várias teorias motivacionais existentes, pode-se citar a Teoria da Autodeterminação (TAD) que foi inicialmente proposta por Deci e Ryan (1985, 2000; RYAN e DECI, 2007 apud Balbinotti, Saldanha e Balbinotti, 2009, p. 318) mostrando como uma das mais relevantes teorias para compreender o comportamento humano em diferentes níveis (intrínseca, extrínseca ou amotivado) durante a prática de qualquer atividade física. O comportamento autodeterminado facilita a assimilação e a aprendizagem que pode estar associado à persistência, ao bem-estar e ao prazer. De acordo com a TAD, a motivação pode variar em três diferentes níveis: motivação intrínseca, motivação extrínseca ou amotivação.

A Motivação intrínseca é também conhecida como motivação interna, esse conceito está relacionado à força interior que é capaz de se manter ativa mesmo diante de adversidades. Este tipo de combustível se relaciona aos interesses individuais e que podem ser alterados apenas por escolha da pessoa. Geralmente, a motivação interna está associada a metas, objetivos e projetos pessoais que estimulam o indivíduo a acordar todos os dias, enfrentar o trânsito e se dedicar a horas intensas de trabalho. Este é um tipo de sentimento que está presente na maioria das pessoas, pois é o que gera força para estar em movimento, conquistar coisas e escrever sua história, tornando-se o protagonista da própria vida.

Na motivação intrínseca o comportamento ocorre por vontade própria independente de estímulos externo, sendo a realização da atividade a própria recompensa e satisfação. (GUIMARÃES et al., 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN e DECI, 2000).

A Motivação extrínseca é conhecida como motivação externa, o termo está conectado ao ambiente, às situações e aos fatores externos. A amotivação caracteriza-se pela falta de propósito para agir, ausência dos estados autodeterminados da motivação, podendo levar ao desinteresse, e ou, abandono da atividade. (GUIMARÃES et al., 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN e DECI, 2000). Portanto, o indivíduo amotivado é aquele que não vê a atividade física como algo satisfatório, capaz de trazer algum tipo de benefício. A motivação extrínseca consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados que trabalha por algo externo a atividade, como obtenção de recompensas materiais ou sociais e com finalidade de atender pressões externas. (GUIMARÃES et al., 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN e DECI, 2000).

No domínio do exercício e da atividade física, os objetivos extrínsecos, por exemplo, é quando o exercício é realizado principalmente para melhorar a aparência para chamar a atenção, já os objetivos intrínsecos, é desafiar-se ou melhorar e/ou preservar a saúde e o bem-estar. Portanto, a motivação intrínseca é resultante da própria vontade do indivíduo, enquanto

a motivação extrínseca depende de fatores externos, ou seja, realiza a atividade física com outro objetivo, não partindo do próprio indivíduo.

De acordo com Balbinotti e Barbosa (2006) os principais fatores motivadores à prática de atividade física são controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer. Acredita-se que o conhecimento desses fatores contribui, de forma decisiva, para a permanência do indivíduo em uma atividade física regular.

4.2 Aspectos motivacionais

Por mais que o ser humano saiba os benefícios que a prática de algum exercício físico regular pode trazer a sua saúde, para seu dia a dia e para sua autoestima, muitos sofrem para dar o início a essa prática, se cercando de desculpas ou simplesmente não tendo vontade de dar início a qualquer prática (VENDITTI JÚNIOR, 2016).

Com o rápido e extenso desenvolvimento de bens de consumo, como aparelhos tecnológicos, máquinas automotivas, apetrechos de lazer (sofás, camas, poltronas), faz com que as pessoas se movimentem menos, conseqüentemente aumentando o número de pessoas sedentárias. Com esse agravante, doenças provenientes dessa vida sedentária vêm se tornando cada vez mais constantes. Segundo LIZ et al. (2016) o processo de industrialização faz com que um número cada vez maior de pessoas se torne sedentárias, diminuindo as oportunidades de elas praticarem algum tipo de atividade física.

Um dos grandes responsáveis, ou um dos grandes motivos que servem como gatilho para que as pessoas procurem uma academia de musculação e dar início a essa prática, é a mídia. Palhares (2019) mostra que a mídia vem contribuindo para o grande aumento do número de pessoas nas academias, pois ficam divulgando nos meios de comunicação (revistas, jornais, televisão e internet) pessoas com corpos “perfeitos”, felizes, como se o corpo que eles possuem fosse sinônimo de felicidade e satisfação pessoal, criando assim um padrão de beleza que muitas pessoas buscam alcançar. Juntamente com esse padrão de beleza imposto pela mídia, estão produtos que segundo ela, podem auxiliar na busca por esse tão desejado corpo, aumentando o consumo de produtos de beleza, o número de cirurgias plásticas e medicamentos que podem contribuir para atingir os objetivos que a própria mídia impõe como padrão de beleza corporal e mostrando que as academias e as atividades físicas podem ser aliadas na busca por um corpo tonificado, magro e escultural, dessa forma, a mídia acaba contribuindo para que ocorra um grande aumento de público nessas modalidades. (VENDITTI JÚNIOR et al., 2016).

Segundo Allendorf e Voser (2012), as academias já se incorporaram na vida de muitos indivíduos, fazendo parte essencial do seu cotidiano, devido ao fato deles buscarem alguma forma de controlar e extravasar o stress, as agitações e as preocupações que as cercam durante o dia, além disso, se a atividade física for feita com um intuito recreativo, ela se torna uma prática prazerosa e com um grande poder de satisfação.

Sendo assim, identificar os aspectos motivacionais para que as academias possam ampliar suas possibilidades de satisfação e as necessidades de seus alunos respeitando as individualidades e as características de cada um, é de suma importância (VENDITTI JÚNIOR et al., 2016).

Para entender alguns fatores, como os aspectos comportamentais dos indivíduos, a maneira como ele se relaciona com o ambiente e com os outros indivíduos ao seu redor, a iniciação de novas práticas, seus interesses e suas determinações para vir a realizar alguma tarefa ou até mesmo incorporá-la em seu cotidiano, nota-se que todos esses fatores citados passam pelo jeito de como o indivíduo reage a tudo o que lhe é apresentado e o que parte dele mesmo, como seus interesses próprios e suas vontades. E para dar início a qualquer tarefa ou dar início a qualquer prática, o indivíduo tem que se motivar para isso, assim sendo, é importante entender o que pode ser chamado de motivação e o que a cerca, para compreender os aspectos motivacionais responsáveis que levam as pessoas a começar alguma atividade. (VENDITTI JÚNIOR et al., 2016).

Para Schutz (2019), a motivação pode ser entendida como um aspecto do comportamento humano que de forma interna pode estimular e direcionar um indivíduo para o alcance de algo que ele realmente almeja. A motivação ainda pode ser conceituada como um sistema que estar interligado com fatores psicológicos que possibilitam guiar um indivíduo na busca dos principais objetivos através de mudanças no seu comportamento (VENDITTI JUNIOR, 2016).

Segundo Silva et al. (2019), a motivação é uma determinante do comportamento humano que está associada a fatores ambientais e sociais que impulsionam o indivíduo em busca de suas metas. Silva et al. (2019), ainda menciona em seu estudo que a motivação é um fator determinante para que o indivíduo venha a aderir e permanecer na prática de determinada modalidade.

Qualquer indivíduo praticante de atividade física pode ser motivado de duas formas: de forma intrínseca, onde o indivíduo se motiva por vontade própria, ou seja, realiza algo estimulado por uma satisfação, interesse ou desejo, ou de forma extrínseca, onde o indivíduo realiza alguma atividade física contra sua própria vontade. Na motivação extrínseca o

indivíduo é estimulado por fatores relacionados a algum tipo de recompensa, de medo da não aceitação em algum grupo ou até mesmo pelo fato de não conseguir se identificar com nenhuma prática de atividade do seu interesse (PEREIRA, 2015).

Ao se falar de motivação extrínseca aplicada á prática da musculação, pode-se ter como exemplo alguma recomendação médica para a iniciação dessa atividade física, como também por um convite de algum amigo para ir com ele a academia. Nota-se que temos um fator além da motivação do próprio indivíduo, são motivações externas, que partem do ambiente que o cerca, ou lhe é apresentado por terceiros, onde essas informações são recebidas pelo indivíduo e ele as interpreta das mais variadas maneiras, podendo ser bem receptivas a essas novas ideias, ou não aceitando tão bem, tornando o risco de desistência da atividade proposta maior (PEREIRA, 2015).

Falando de motivação intrínseca aplicada a musculação, pode ser caracterizada na busca do indivíduo por algum objetivo através da prática, podendo ser, saúde, qualidade de vida, lazer, interesses sociais ou estéticos. Como a busca de tais objetivos são advindas do próprio indivíduo, a chances de sucesso, de atingir os objetivos que ele almeja, tende a ser maior, diminuindo as probabilidades de desistência após o início da prática (PEREIRA, 2015).

4.3 Atividade física e seus benefícios

Em primeiro plano, insta salientar que existem discrepâncias entre os conceitos de atividade física, que pode ser caracterizada como qualquer tipo de movimento corporal que envolva gasto energético Mendonça & Anjos (2004). Já o exercício físico, é entendido como uma subcategoria da atividade física, sendo descrito como um movimento estruturado, planejado e repetitivo, mantendo ou melhorando componentes da aptidão física Seabra et al. (2008). Assim, conforme preceitua Villanueva (2007) o exercício físico irá atuar para além do bem estar corporal, atingindo também outros aspectos inerentes ao estado psicossocial do indivíduo, facilitando sua inserção no dia a dia.

A partir da década de 90 a produção científica a respeito da atividade física começou a ter maior relevância, desta forma com grande sofisticação em seus métodos, contribuiu principalmente na área da saúde pública (DUBBERT, 2002 apud LIMA, p. 6). Isso acontece, pois o excesso de peso corporal associado a um estilo de vida inativo representa uma das maiores ameaças à saúde dos indivíduos na atualidade, sendo assim já caracterizado como uma epidemia. No entanto, com todas as descobertas na área, ainda há muito a se fazer

quando o assunto é os motivos que levam as pessoas a praticar e aderir alguma atividade física em todo mundo.

O esporte traz uma série de benefício em relação aos aspectos biológicos do ser humano (MILES, 2007 apud COMANDULLI, 2014, p.21). O efeito dele no gasto energético total vai além do gasto de energia durante a atividade esportiva em si, visto que, o metabolismo dos praticantes continua acelerado por tempo que varia de individuo para individuo após o término da prática. Em longo prazo, o esporte pode aumentar a taxa metabólica de repouso em virtude do aumento da massa magra do corpo. Há também um aumento na taxa metabólica de repouso em função do consumo adicional do oxigênio que é detectado imediatamente depois do exercício.

Muitos autores compartilham da ideia de que dentre os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos, encontramos a busca por uma imagem corporal adequada ao modelo padronizado de beleza e estética vigentes.

A importância da atividade física para a saúde está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, reduzindo consideravelmente os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além dos transtornos de fundo emocional. Por contribuir com a redução ou controle de peso e ajudar no equilíbrio das taxas de gordura na corrente sanguínea, a importância da atividade física para a saúde também se dá pelo auxílio na diminuição de ingestão de medicamentos que servem para problemas relacionados à diabetes tipo 2 (aquele que não tem relação com a produção de insulina), pressão alta e níveis de triglicédeos. A mudança do estilo de vida sedentária para a prática de hábitos saudáveis é sentida tanto no emocional como fisicamente, e os benefícios são significativos. O tipo de esporte ou atividade pode variar e as vantagens ocorrem da mesma maneira. Seja através de exercícios em grupo ou atividades mais solitárias, como a musculação, por exemplo, cada pessoa deve optar pelo exercício melhor adaptável à sua rotina e condicionamento do corpo.

4.4 O corpo, a estética e a academia

Segundo Lima (2017) para compreender sobre as atitudes que tomamos em relação ao corpo dentro das salas de musculação, é de fundamental importância a compreensão de que o espaço destinado à prática possui como objetivo o desenvolvimento e delineamento de músculos. Ainda segundo o autor, em decorrência da alta quantidade de máquinas que

possuem grande tecnologia e com a organização planejada para o espaço, as academias se tornam o ambiente adequado pela busca do corpo idealizado midiaticamente.

De acordo com Malysse (2002) toda estrutura física e organizacional remete uma ideia de que os corpos presentes no espaço devem ser adequados a este ideal de perfeição. É muito comum encontrar cartazes e imagens de fisiculturistas ou pessoas muito musculosas fazendo parte da decoração nas paredes das academias, além de corpos que circulam pelo espaço exibindo seus músculos maximizados, idealizando e exemplificando a cultura e total credibilidade da perfeição estética possível de ser alcançada pelos frequentadores.

Conforme Sabino (2000) o conjunto de fatores presentes nas academias contribui para que cada pessoa se sinta motivado de alguma maneira, individualizando o sucesso no alcance de metas e, conseqüentemente em muitas das situações, o fracasso de não atingi-las. Ainda de acordo com o autor, no contexto das academias de ginástica, descreve que dentre os praticantes dessa atividade, tal exercício pode ser associado com a masculinidade e feminilidade.

De acordo com Camargo Silva e Ferreira (2016) a prática da musculação pode se configurar como um processo que visaria fortalecer representações de masculinidade que são consideradas como positivas no interior das relações sociais entre homens. Nesse sentido, no âmbito das academias de musculação, criam-se hierarquizações de masculinidades baseadas na morfologia do corpo. Quanto mais hipertrofiado, mais próximo do modelo viril valorizado, mais “macho” e potente o sujeito parece se reconhecer. Já em relação ao corpo feminino, a prática de atividade física em academia interfere fortemente na motivação intrínseca das praticantes, sendo ela comparada como uma terapia, já que pode vir a ter resultados positivos na melhora da autoestima, qualidade de vida, stress e saúde. Com base nos relatos obtidos o autor constata que os significados atribuídos à saúde parecem se entrelaçar aos de bem-estar e estética corporal, podendo ser considerados neste caso como sinônimos.

A prática se constitui como mais uma forma de cuidado com o corpo, assim como salões de beleza, clínicas de estética e spas, pois o local disponibiliza equipamentos, professores e avaliações, possibilitando formas de remodelamento corporal guiado pelos padrões midiáticos estabelecidos (FERNANDES, 2005 apud LIMA, 2017, p. 11).

Assim sendo, a mídia por sua vez molda de forma sutil a visão que as mulheres devem ter de seus corpos. Tratando as partes do corpo sempre com diminutivos, as mulheres são convidadas a terem cuidado e carinho consigo, prezando principalmente para que as partes do corpo estejam sempre na forma diminutiva da palavra, assim, referindo exercícios às partes corpóreas que não devem existir massa gorda, instigando a prática de atividades físicas.

Midiaticamente, o corpo feminino se torna uma espécie de obra de arte ou até mesmo um autorretrato que deve ser desenhado ou esculpido para que se torne uma cópia do modelo que estiver na moda através da atividade física, que por sua vez permite definir e acertar o trabalho (MALYSSE, 2002).

O acompanhamento específico de um profissional de Educação Física, devidamente instruído, ajudará no alcance dos objetivos do indivíduo. Lembrando ainda que os exercícios físicos praticados em uma academia, ou fora dela, são apenas uma parte dos fatores que, dentre outros componentes, como: alimentação, hábitos de vida saudável e a própria motivação à prática da atividade física, somam-se na busca de um objetivo positivo para o indivíduo que pratica.

4.5 Dimensões da motivação para a prática da atividade física

Para avaliação do perfil motivacional a prática de atividades físicas e esportivas utiliza-se o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportel (IMPRAF-54) criado por Balbinotti e Barbosa (2006), um instrumento que visa a avaliar seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas.

A primeira dimensão motivacional é o Controle de Estresse. Ela avalia em que nível as pessoas utilizam a prática regular de atividade física e/ou esporte como forma de controlar a ansiedade e aliviar o estresse do dia a dia, não apenas na parte física, mas também a parte psicológica. A atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse (GOULD et al., 1992 apud BALBINOTTI et al., 2007, p. 74).

A segunda dimensão motivacional é a da Saúde, que avalia o quanto as pessoas procuram a atividade física e/ou esporte regular como uma forma para manter a saúde e prevenir as doenças associadas ao sedentarismo. Falando na contemporaneidade a batalha contra o sedentarismo é a mais emblemática, pois se torna possível a prevenção de várias doenças relacionadas aos maus hábitos físicos. Autores destacam a importância da prática da atividade física para manter a saúde tanto física quanto mental (REINBOTH E DUDA, 2005 apud BALBINOTTI et al., 2011, p. 390).

A terceira dimensão é a Sociabilidade e avalia-se em que nível a atividade física é utilizada para se fazer parte de algum grupo referente à atividade física ou para se relacionar com outras pessoas. A socialização é necessária para obtermos um desempenho social desejado, e só poderemos adquiri-las em contato com instituições sociais, como família,

clubes, no esporte, escola e meios de comunicação (EIDELWEIN, 2010 apud LIMA, 2017, p. 9).

A quarta dimensão é a Competitividade, que busca avaliar em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade física ou desporto. Na questão das academias é possível observar a competição quando as pessoas comparam seu desempenho com o de terceiros, como, por exemplo, realizar movimento com maior carga ou correr mais do que outra pessoa (LIMA, 2017). De acordo com Marques e Oliveira (2001) não há desporto sem competição e comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.

A quinta dimensão é a Estética. Nela, segundo o autor, se avalia em qual nível as pessoas realizam um programa de atividade física e/ou esporte a fim de obterem um corpo atraente e bem-visto pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido, para que assim possa estar de acordo com o padrão de beleza vigente. Segundo Estevão (2004) a busca de muitas pessoas principalmente, é de igualar os corpos ditos perfeitos pela mídia, mantendo-se conservadas e resistindo aos efeitos do envelhecimento sobre a vida humana.

Para Tahara; Schwartz e Silva (2008) as pessoas que procuram a prática de atividades físicas por causa da estética, normalmente são pessoas que querem ter o corpo bonito e/ou definido, e fazem deste desejo uma motivação a manter-se psicologicamente com uma sensação de bem-estar.

Por fim, a dimensão do Prazer está relacionada com a motivação intrínseca, pois avalia em que nível as pessoas praticam atividades físicas e/ou esporte como forma de puro prazer, relacionado à sensação de bem-estar, diversão e satisfação pessoal que elas experimentam quando atingem seus ideais e objetivos. Normalmente, as pessoas que procuram as academias como fonte de prazer, buscam dentro da atividade física uma maneira de sentirem-se bem consigo mesmas, levando em consideração o seu grau de satisfação e bem-estar. Elas mantêm a prática da atividade física como forma de autorrealização, e esta pode vir atrelada a outras dimensões implícitas, contudo, para Balbinotti (2008), não é necessariamente uma regra. Portanto, entende-se que a promoção da busca do prazer em uma atividade física regular pode ser o aspecto principal da autonomia e da satisfação; aspectos fundamentais da automotivação ou motivação intrínseca (fatores pessoais) dos indivíduos.

4.6 Atividade física em tempos de pandemia

A chegada da pandemia provocou uma redução muito grande dos níveis de atividade física da população em geral. Em virtude dos protocolos sanitários e medidas de restrição da circulação social, foi preciso aprender novas formas de trabalho, de consumo e de socialização.

Ainda, por conta das restrições e de outras dificuldades vivenciadas no período de pandemia, muita gente deixou de ser fisicamente ativa, mesmo existindo algumas possibilidades de adaptação dos exercícios físicos.

Algumas pessoas passaram a não cumprir nem mesmo a quantidade mínima de atividade física recomendada pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Também houve aumento do comportamento sedentário, que é o tempo despendido nas posições sentadas, reclinadas e deitadas e em frente à televisão, computadores e celulares.

Pós-pandemia o desafio é reverter esse cenário, principalmente porque, além de benefícios físicos, mentais e sociais, a prática de atividade física auxilia na recuperação de quem teve a doença e na redução de alguns sintomas persistentes da Covid-19.

Novos hábitos foram formados e o cuidado pela saúde ganhou destaque na vida das pessoas nos últimos tempos, o que afeta diretamente onde as pessoas se exercitam e como elas se exercitam – indicando um futuro promissor para a atividade física no pós-pandemia. Muitos despertaram a consciência da importância em cuidar do corpo, da mente e estar saudável. Podemos afirmar que a população nunca esteve tão atenta aos benefícios que a atividade física proporciona.

5 METODOLOGIA

Este artigo trata da pesquisa bibliográfica no contexto da produção do conhecimento. Apresenta a pesquisa bibliográfica como um procedimento metodológico que se oferece ao pesquisador como uma possibilidade na busca de soluções para seu problema de pesquisa. Para tanto, parte da necessidade de exposição do método científico escolhido pelo pesquisador; expõe as formas de construção do desenho metodológico e a escolha dos procedimentos; e demonstra como se configura a apresentação e análise dos dados obtidos.

6 DISCUSSÃO

No período de pandemia, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seu contexto de vida, o que não foi diferente para aqueles que praticavam exercícios físicos em academias e centros esportivos, no novo contexto as atividades físicas tiveram de se adaptar as casas e locais sem movimentação (SOUZA, 2020).

A pandemia da COVID-19 impôs a grande parte do mundo a necessidade de se adotar a medida de Distanciamento Social para conter o avanço do vírus, no entanto, essa medida acarretou em prejuízos a saúde física e mental das pessoas durante esse período. Dessa forma, a prática regular de Exercícios Físicos surgiu como alternativa de minimizar os efeitos colaterais do Distanciamento Social na saúde humana (RAIOL, 2020).

Vários estudos sobre os impactos das atividades físicas durante o isolamento social parte da lógica dos seus efeitos em variáveis fisiológicas, como melhoria do sistema imunológico, no entanto, ao ampliar a compreensão, é possível, também, observar os seus efeitos em processos cognitivos, físicos, psicológicos e sociais (LIMA, 2020).

Tem-se observado que, impactos psicológicos negativos durante a quarentena imposta pela pandemia da COVID-19, como estresse pós- traumático, confusão e raiva, podem vir ainda, associados a sentimentos como frustração, tédio e medo. Esse cenário pandêmico e de isolamento social, levou a consequências psíquicas em diferentes escalas de intensidade e gravidade, a todos em escala global. O exercício físico atua na manutenção fisiológica, corporal e cognitiva em qualquer período da vida, sendo uma opção não medicamentosa na prevenção às doenças e como fator psicossocial (OLIVEIRA, 2021).

Os benefícios dos exercícios físicos regulares sobre a saúde cardiovascular e metabólica são amplamente divulgados na literatura há bastante tempo. A prática de atividade física apresenta associação inversa com níveis pressóricos, diabetes, alterações lipídicas e risco de doença arterial coronariana e outros eventos cardiovasculares (PITANGA, 2018).

De acordo com Raiol (2020), a saúde mental afetada é um dos possíveis efeitos colaterais do Distanciamento Social provocado pela pandemia da COVID-19. Isto porque não foi um distanciamento social voluntário e sim forçado pelo medo de contrair o coronavírus, acarretando em diversas pessoas emoções negativas, tais como ansiedade, depressão e indignação, porque a sensação de incerteza no cenário não só da saúde, mas também econômico e financeiro afetou diretamente as pessoas durante esse período. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos se configura numa alternativa para auxiliar no controle dos efeitos nocivos à saúde mental ocasionados pelo distanciamento social (RAIOL, 2020).

Quando um indivíduo tem consciência dos benefícios gerados pela atividade física, ele relaciona a importância da prática para a sua saúde. Logo se sente mais motivado para praticar de forma regular atividades físicas.

Segundo Moretti et al. (2009), múltiplas questões implicam em um comportamento quando se busca por transformações e deseja se manter regular dentro disso. A motivação para a ação, percepção dos benefícios, adequações às necessidades pessoais e a satisfação como a atividade executada fazem parte de tais questões fundamentais em busca de tal objetivo.

Sobre o fator motivacional, caracteriza-se a motivação como um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da inter-relação de aspectos pessoais e ambientais. Os praticantes de esportes, atividades físicas, exercem estas atividades por diversos motivos, um dos motivos que afetam o desempenho e a participação da prática de exercícios físicos é a motivação para a realização. O motivo de realização está ligado aos esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento. Pessoas com grandes níveis de motivação apresentam algumas características como: são independentes, persistentes em tarefas de dificuldade moderada, realistas quanto às expectativas para as atividades, estabelecem padrões de excelência cada vez mais altos por não obter satisfação com um certo êxito, conscientes de seus objetivos e da relação entre as metas de realização presentes e os objetivos futuros (DESCHAMPS; FILHO, 2005).

A motivação que leva o indivíduo à prática de atividade física regular é capaz de gerar benefícios que integram fatores biológicos, psicológicos e sociais, como por exemplo, a redução da gordura corporal, resgate do autoconceito positivo, melhor relação social, combate ao estresse, ansiedade, depressão, entre outros (FUKUOKA e LEMOS, 2006). Sendo assim a motivação é importante para a prática, pois é capaz de elevar os níveis de rendimentos, uma vez que indivíduos mais motivados sentem prazer ao se exercitar e praticam de forma mais eficiente os exercícios físicos.

No presente estudo, em relação aos fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática de exercícios físicos em academias no período pós-pandemia, o motivo Saúde foi o mais citado, uma vez que as pessoas associam os exercícios físicos mais aos cuidados com a própria saúde que às questões de briga com a balança. Em tempos de pós-pandemia, ficou ainda mais clara a importância de cuidar da própria saúde.

Manter uma vida ativa não garante ficar livre da contaminação por COVID-19, mas estudos apontaram que sedentários tinham uma maior chance de ficarem hospitalizados diante

de um diagnóstico do vírus. Essa preocupação se reflete na movimentação que as academias estão recebendo desde 2021, quando a vacinação avançou no Brasil e tornou os espaços de convivência mais viáveis ao coletivo.

Com boa parte da população sedentária e com aumento de peso ao longo do período de restrições do Coronavírus, ficou comprovado que o sedentarismo também pode ser uma “pandemia”. Em paralelo a isso, a procura por atividades físicas que melhorem o condicionamento e reduzam os riscos de comorbidades em caso de infecção têm aumentado. Além dos praticantes assíduos, que estão sempre em busca de espaços físicos para se exercitar agora muitas pessoas que sequer pensavam em ter uma rotina fitness também procuram por atividades.

Percebe-se que a adesão é um fenômeno ainda complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios com o passar dos anos, levando em conta que as pessoas precisam mais do que informações para que haja uma mudança de comportamento.

Nesse cenário a motivação é de suma importância para que o indivíduo dê início a qualquer prática de atividade física ou tarefa proposta a ele, interferindo ativamente no comportamento que o indivíduo pode chegar a ter diante das situações apresentadas. Dessa forma, para que o indivíduo tenha uma aderência à prática da atividade física, juntamente com uma boa manutenção dela, é necessário que ele esteja com seus índices motivacionais elevados.

Porém, além dessa necessidade apresentada no motivacional do praticante, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejados e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante. Sendo assim, as academias devem proporcionar ao praticante o melhor ambiente possível, fazendo com que ele se sinta confortável e tenha prazer ao se exercitar.

Com a grande evidência que o treinamento resistido vem sofrendo diante da mídia, juntamente com suas vertentes fitness, pode-se explorar ainda mais os benefícios que a atividade física pode trazer a saúde, deixando os ideais estéticos e a obsessão, quase paranoica, por corpos perfeitos em segundo plano. Dessa maneira, ressalta a importância da prática na manutenção da saúde, fazendo com que as pessoas que buscavam essa atividade, se

interessem pelos benefícios a saúde, do que somente pela busca de corpos perfeitos, mudando assim alguns paradigmas e conceitos vinculados à prática.

Considerando o risco de ocorrer novamente uma pandemia, em que seja necessário lockdown e/ou medidas restritivas, a manutenção das práticas de exercícios e atividades físicas devem ser adaptadas para esses momentos, onde as pessoas podem começar a praticar mais exercícios ao ar livre e/ou treinos adaptados em casa.

Os benefícios que a manutenção das práticas possui são fundamentais para a qualidade e saúde de todas as pessoas, como a adaptação positiva causada pelos exercícios moderados para o sistema imune.

Para os hábitos alimentares, a busca por um profissional da nutrição é imprescindível para manter uma alimentação adaptada, equilibrada e adequada para cada pessoa, considerando sua individualidade.

Já nos fatores psicológicos, é necessário acompanhamento de um profissional da área, uma vez que manutenção da saúde psicológica é de suma importância, pois as doenças que uma mudança de rotina, medo, e insegurança em um momento complicado como a pandemia, podem gerar algumas doenças como a depressão. Porém, a depressão pode ser curada e a atividade física é considerada essencial no tratamento da doença. O exercício físico realizado de forma regular tem a capacidade de melhorar o humor e fazer com que o sentimento de tristeza e o estresse diminuam. Isso ocorre, pois ao praticar atividades físicas é liberado o hormônio “endorfina”, conhecido popularmente como o hormônio da felicidade, e que funciona como um analgésico natural, aliviando as tensões e regulando as emoções.

As atividades físicas escolhidas devem ir de acordo com o perfil da pessoa, assim como a frequência que será realizada. É importante que a pessoa escolha um exercício que goste ou que tenha interesse em aprender, pois assim a possibilidade da prática ser regular é ainda maior. A permanência dos indivíduos nas academias está associada tanto à motivação quanto ao prazer e satisfação. Um estilo de vida mais ativo não requer um programa de exercícios vigorosos e padronizados. Ao contrário: pequenas alterações na rotina do dia a dia e que aumentam a atividade física permitem que os indivíduos reduzam os riscos de doenças e podem contribuir para melhorar a qualidade de vida.

7 CONCLUSÃO

O presente estudo investigou quais os fatores motivacionais predominantes em indivíduos iniciantes na prática de atividades físicas em academia no período pós-pandemia. Os resultados apontaram saúde como sendo o principal fator ligado à adesão das pessoas aos programas de atividade física, sendo elas modalidades esportivas, caminhada e musculação.

A preocupação com a saúde foi, evidentemente, o motor principal para se relacionar em um programa de atividade. Melhora da qualidade de vida, o medo de envelhecer e de doenças ligadas ao sedentarismo podem ser grandes aliados dos profissionais da saúde para aumentar o número de indivíduos ativos.

Indiscutivelmente o termo saudável deixou de ser apenas a ausência de doenças, tanto no âmbito físico quanto no caráter psicológico. Sendo este último cada vez mais bombardeado pela mídia, principalmente no período de Pandemia com a necessidade de se ter um corpo esbelto para responder aos padrões impostos pela sociedade moderna. A prática da atividade física, aliada aos bons hábitos, torna-se então uma importante ferramenta para a saúde de seu praticante.

Após expor os dados e debatê-los pode-se concluir que a saúde ainda se sobressai perante os fatores estéticos como principal motivo para a busca pela atividade física, e esta saúde não permeia apenas os aparatos físicos, mas toda a evolução biopsicossocial do praticante.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. “Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia”. **EF Desportes.com**, ano 17, n. 170, 2012.

AQUINO, Estela M. L. et al. Adolescência e reprodução no Brasil: a heterogeneidade dos perfis sociais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. S377-S388, 2003.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética**. Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.

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**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Dimensões motivacionais de basquete bolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz - Revista de Educação Física**. UNESP, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006.

BERGAMINI, Cecília Whitaker. **Motivação Nas Organizações**. Editora Atlas SA, 2000.

BERNARDI, Patrícia Silveira Fontana. **A motivação na ginástica rítmica**: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. 2010.

CAMARGO SILVA, Alan; FERREIRA, Jaqueline. Homens no limite das dores na musculação de uma academia de ginástica de bairro popular: uma etnografia sobre formas plurais de expressão da masculinidade. **Movimento**, v. 22, n. 1, 2016.

COMANDULLI, Daniel Mauricio Nora. **Fatores motivacionais relacionados à prática do treinamento resistido na cidade de Curitiba/PR**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 251- 256, 2015.

DE MIRANDA CORREIA, Luís. **A escola contemporânea e a inclusão de alunos com NEE**: Considerações para uma educação com sucesso. Porto, 2008.

DESCHAMPS, Silvia Regina; FILHO, Luiz Antônio Domingues. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, vol. 13, n. 2, p. 27 – 32, 2005.

DOS PASSOS, Joelma Rodrigues et al. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **Life Style**, v. 3, n. 2, 2016.

ESTEVIÃO, Adriana; BAGRICHEVSKY, Marcos. Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**, v. 3, n. 3, 2009.

FUKUOKA, N.E.P e LEMOS, A. V. Motivos à prática de atividades físicas regulares e sentimentos após a prática. **10º Congresso Paulista de Educação Física**. In: Anais..., Jundiaí, p. 46, 2006.

FURLAN, Allan Jacomini. **Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

GUIMARÃES, Gleny Terezinha Duro; EIDELWEIN, Karen. **As políticas sociais brasileiras e as organizações financeiras internacionais**. Edipucrs, 2010.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini et al. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

HARDY, Ellen et al. Comitês de Ética em Pesquisa: adequação à Resolução 196/96. **Rev Assoc Med Bras**, v. 50, n. 4, p. 457-62, 2004.

LIMA JUNIOR, L. C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33–41, 2020.

LIMA, Rodrigo da Silva et al. **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia**. 2012.

LIMA, Murilo Vladimir Baptista de. **Motivação em mulheres que realizam treinamento de hipertrofia e em mulheres que realizam treino para perda de peso em academia: análises contextuais**. 2017.

LIZ, C. M; ANDRADE, A. “Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 38, n. 3, 2016.

MALYSSE, Stéphane. **Em busca dos (h) alteres-ego. Nu & Vestido**. Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002.

- MARINHO, Alcyane; GUGLIELMO, Luiz GA. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. 1997.
- MARQUES, Antonio; OLIVEIRA, José. **O treino dos jovens desportistas**. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. 2001.
- MINICUCCI, Catherine et al. School reform and student diversity. **The Phi Delta Kappan**, v. 77, n. 1, p. 77-80, 1995.
- MORETTI, A.C. et al. Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde. **Saúde Soc**. São Paulo, v. 18, n.2, p.346- 354, 2009.
- OLIVEIRA, B. M. de.; CRUZ, A. D. da S .; SILVA, M. F. L. da . Contributions of exercise to the mental health of elderly during the COVID-19 pandemic: A systematic review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e12410817089, 2021.
- PALHARES, T. **Bem-estar mental e emocional na atualidade: Saúde além do corpo**. Rio de Janeiro: Conquista, 2019.
- PEREIRA, C. I. **Motivação à prática de atividades físicas em academias**. (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Santa Cruz do Sul: UNISC, 2015.
- PITANGA, F. J. G., MATOS, S. M. A, ALMEIDA M. D. C., BARRETO, S. M., AQUINO, E. M. L. Leisure-Time Physical Activity, but not Commuting Physical Activity, is Associated with Cardiovascular Risk among ELSA-Brasil Participants. **Arq Bras Cardiol**. 2018.
- SABA, Fabio. **Aderência**. Editora Manole Ltda, 2001.
- SABINO, Cesar. **Musculação: expansão e manutenção da masculinidade. Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros**. Rio de Janeiro: Record, p. 61-103, 2000.
- SCHUTZ, J. C. **Aspectos motivacionais para a prática de musculação em uma academia**. (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Palhoça: UNISUL, 2019.
- SEABRA, André F. et al. **Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.24, n.4, p. 721- 736, abr. 2008
- SILVA, T. C.; FREIRE. G. L; MORAIS. O. S. G. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. **Saúde e Pesquisa**, vol. 12, n. 2, 2019.
- SILVA, Sidney Marques da et al. **Motivação para a prática do treinamento resistido durante a pandemia**. 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/43672>. Acesso em 02. nov. 2022.

SOUSA, V. A. **Estratégias de práticas de exercício físico no período de pandemia.** 2020. 22f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

RAIOL, R, A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825

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, 2008.

VENDITTI JUNIOR, R. **Aspectos Motivacionais em praticantes de Musculação.** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Rio Claro: UNESP, São Paulo. 2016.

WONG, Lydia. **Motivação a prática regular de atividade física:** um estudo com praticantes femininos de Aikido. 2014.