

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho

Diagramação: Camila Alves de Cremonesi
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho
/ Organizador Lucio Marques Vieira Souza. - Ponta
Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0291-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.916221807>

1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza,
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa - Paraná - Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho” que reúne 18 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

FUTSAL COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA PARA INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Osvaldo Tadeu da Silva Junior

Rubens Venditti Junior

Julio Wilson dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218071>


CAPÍTULO 2..... 13

O ENSINO DA CORRIDA DE ORIENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Rogério Campos

Rodrigo de Souza Poletto

Aníbal Monteiro de Magalhães Neto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218072>

CAPÍTULO 3..... 43


GESTÃO ESPORTIVA NO BRASIL, COMPARATIVO ENTRE OS JOGOS PAN-AMERICANOS NO BRASIL EM 1963 E 2007

Thalles Sanches Valle

Renato Dupas Bragagnollo

Sérgio Ribeiro Barbosa

Leandro Carlos Mazzei

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218073>

CAPÍTULO 4..... 57

ANÁLISE DE PERFIL HEMATOLÓGICO, LIPIDICO, GLICÊMICO E VITAMINA D SÉRICA DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL MASCULINO DO MARÍLIA ATLÉTICO CLUBE

Lucas Cápia Castro de Carvalho

Jefferson Cristiano Jacinto Dos Santos

Mauro Audi

Uri Adrian Prynck Flato

Eduardo Federighi Baisi Chagas

Jesselina Francisco dos Santos Haber

Daniela Alves Dantas


Daniel de Mélo Carvalho







Rose Cristina Messias dos Santos

Natália Chaga Coelho

Jamille de Souza Castro

Déborah de Souza Bahia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218074>

CAPÍTULO 5	61
A INFLUÊNCIA DOS JOGOS DIGITAIS NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Fabiano Miranda do Couto	
Patrick Costa Ribeiro-Silva	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218075	
CAPÍTULO 6	70
DEMÊNCIA NOS ESPORTES COM TRAUMATISMO CRANIANO REPETIDO	
Raphael Lucas da Silva Marques	
Aline Cristina Batista Resende de Moraes	
Leonardo Ferreira Caixeta	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218076	
CAPÍTULO 7	77
HIDROGINÁSTICA PARA O ESTILO SAUDÁVEL E PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS	
Leslie Andrews Portes	
Moacyr de Paula Portes Júnior	
Flávio André Silva	
Natália Cristina de Oliveira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218077	
CAPÍTULO 8	89
A VISÃO DOS PROFESSORES SOBRE A REPOSIÇÃO HIDROELETROLÍTICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Jose Elias Carneiro	
Neila Maria Mendes Borges	
Cristiane da Silva Santos	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218078	
CAPÍTULO 9	100
CRIATIVIDADE, IMPROVISACÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUMAS APROXIMAÇÕES	
Laudir Matias Seger	
Carlos Luiz Cardoso	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218079	
CAPÍTULO 10	126
PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA NA ÁREA DA SAÚDE NA CIDADE DE PORTO VELHO- RO	
Milena Cristina Silva de Souza	
Samara Alves de Souza	
Kaymann Scheidd Skroch	
Luís Felipe Silio	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180710	
CAPÍTULO 11	131
QUALIDADE DE VIDA, FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E NIVEL DE ATIVIDADE	

FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Letícia Queiroz Teixeira
Mariane Tamires Sousa Moura Rios
Fabrício Pereira Borges Rios
Debora Cristina Couto Oliveira
Patrícia Uchôa Leitão Cabral
Márcia Cristiane Araújo
Francilene Batista Madeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180711>

CAPÍTULO 12..... 144

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA REDE DE ACADEMIAS BIOFIT EM JUAZEIRO DO NORTE-CE


Rauan Macedo Goncalves
Hudday Mendes da Silva
Lucas Vieira de Lima Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180712>

CAPÍTULO 13..... 152

RISCO DE QUEDA DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL DAS CIDADES DE JUAZEIRO DO NORTE E CRATO – CE


Leonardo Genilson Santos de Sousa
Luciana Nunes de Sousa
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180713>

CAPÍTULO 14..... 160

ESCOLA PROMOTORA DA SAÚDE DA ATIVIDADE FÍSICA E DOS ESPORTES


Lília Braga Maia
Ana Maria Fontenelle Catrib

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180714>

CAPÍTULO 15..... 175

ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Leonardo Bizerra de Alencar
Geysa Cachate de Araújo Mendonça
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidoro
Simonete Pereira da Silva


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180715>

CAPÍTULO 16..... 187

EFEITOS PERCEBIDOS POR PROFESSORES NAS HABILIDADES AQUÁTICAS DE CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES PRIVADOS DA PRÁTICA EM FUNÇÃO DA

COVID-19

Almir Constanzo Marchetti
William Urizzi de Lima
Ana Maria Gaino Pinheiro
Reinaldo Arcaro Junior
Gustavo Borges
Fabrício Madureira Barbosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180716>

CAPÍTULO 17..... 197

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DAS ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO DO CRATO – CE


Theofolo Correia da Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180717>

CAPÍTULO 18..... 206

PREDISPOSIÇÃO A DISMORFIA MUSCULAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Cainara Lins Draeger
Pedro Henrique Alves de Albuquerque Silva
Lívia Maria Marques Venâncio da Silva
Vancléia Ribeiro de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180718>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 216

ÍNDICE REMISSIVO..... 217

ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Data de aceite: 04/07/2022

Leonardo Bizerra de Alencar

Universidade Regional do Cariri – URCA
Crato – Ceará, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7572187641582896>

Geysa Cachate de Araújo Mendonça

Universidade Regional do Cariri – URCA
Crato – Ceará, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7170629696486553>

Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra

Universidade Regional do Cariri – URCA
Crato – Ceará, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/2359399936922133>

Naerton José Xavier Isidoro

Universidade Regional do Cariri – URCA
Crato – Ceará, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0887097387893524>

Simonete Pereira da Silva

Universidade Regional do Cariri – URCA
Crato – Ceará, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0709410155098281>

RESUMO: A musculação consiste na realização de movimentos em determinados segmentos musculares, cujo intuito é vencer uma resistência externa. Essa prática é vista como um tipo de exercício físico completo e seguro que pode ser aderido por qualquer pessoa, funcionando como um método de tratamento e de prevenção a diversas doenças, visto que é capaz de reduzir os níveis da pressão arterial, os níveis de glicemia e, como consequência, a redução ou eliminação

do uso de produtos farmacológicos, além de prevenir diversas patologias. A motivação pode ser entendida como um fenômeno que impulsiona uma pessoa a agir, a realizar uma tarefa, a realizar escolhas e a ter determinados comportamentos. Nessa perspectiva, estudos sobre os aspectos motivacionais do ser humano são de grande relevância, pois desse modo é possível compreender como se formam e são realizadas as ações humanas. O presente estudo tem como objetivo analisar os aspectos motivacionais de praticantes de musculação com o intuito de verificar quais são os motivos que levam pessoas a escolher a musculação como prática corporal e como essas características influenciam na prática dessa modalidade. Para o desenvolvimento deste trabalho utilizou-se o método de revisão bibliográfica narrativa, através das bases de dados: CAPES, SCIELO, LILACS e google acadêmico. Após análise dos trabalhos encontrados, 33 estudos foram selecionados para substanciar esta pesquisa. As pesquisas evidenciam que existem diversos fatores que levam indivíduos a praticarem musculação, o fator saúde é o mais predominante, além do fator deste, os aspectos condicionamento físico, prazer, socialização, e estética também foram encontrados como fenômenos motivantes. Assim é possível perceber que esses aspectos variam de forma diversificada. Já em relação aos fatores que motivam a continuidade dessa prática destaca-se a qualificação do profissional de educação física, e no que se refere aos fatores desmotivantes destaca-se a falta de tempo.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Motivação. Aspectos motivacionais na musculação.

ABSTRACT: Bodybuilding consists of performing movements in certain muscle segments, whose aim is to overcome an external resistance. This practice is seen as a complete and safe type of physical exercise that can be adhered to by anyone, working as a method of treatment and prevention of various diseases, since it can reduce blood pressure levels, blood glucose levels and, as a consequence, the reduction or elimination of the use of pharmacological products, in addition to preventing various pathologies. Motivation can be understood as a phenomenon that drives a person to act, to perform a task, to make choices and to have certain behaviors. In this perspective, studies on the motivational aspects of the human being are of great relevance, because in this way it is possible to understand how human actions are formed and carried out. The present study aims to analyze the motivational aspects of bodybuilders in order to verify what are the reasons that lead people to choose bodybuilding as a bodybuilding practice and how these characteristics influence the practice of this modality. For the development of this work, the method of narrative bibliographic review was used, through the following databases: CAPES, SCIELO, LILACS and academic google. After analyzing the studies found, 33 studies were selected to substantiate this research. Research shows that there are several factors that lead individuals to practice bodybuilding, the health factor is the most predominant, in addition to this factor, the aspects physical conditioning, pleasure, socialization, and aesthetics were also found as motivating phenomena. Thus, it is possible to perceive that these aspects vary in a diversified way. Regarding the factors that motivate the continuity of this practice, the qualification of the physical education professional stands out, and about the demotivating factors, the lack of time stands out.

KEYWORDS: Bodybuilding. Motivation. Motivational aspects in bodybuilding.

INTRODUÇÃO

Cotidianamente, confunde-se os conceitos de atividade física e exercício físico, embora possuam semelhanças, são conceitos diferentes. A atividade física é entendida como qualquer movimento realizado pelo corpo humano, onde o nível de gasto energético é maior do que o nível de repouso. Já o exercício físico é visto como um tipo de atividade física, sendo entendido como qualquer ação realizada de forma estruturada, planejada e repetitiva (ARAÚJO, 2017). Percebe-se que, em ambos os casos, há a realização de movimentos corporais que proporcionarão gasto calórico.

Entretanto o exercício físico caracteriza-se por ser uma forma sistematizada de atividade física que visa a determinado objetivo relacionado à aptidão física. Baseia-se em uma rotina planejada, estruturada e repetitiva de treinamento, sempre sendo adaptada aos objetivos e condições específicas do sujeito. Já a atividade física é realizada de forma não estruturada e muitas vezes avulsa, estando, em regra, ligada às atividades cotidianas que proporcionam movimentos corporais, ocasionando o consumo de energia (SANTAREM, 2012). São exemplos de atividade física: uma caminhada até o supermercado e a realização de atividades domésticas. Já como exercícios físicos podem ser citadas a musculação, a natação, treinamento funcional e outras práticas.

Diante do exposto a prática da musculação ou treinamento de força são termos

comumente empregados como sinônimos, devido à semelhança entre os conceitos, os quais consistem na realização de movimentos em determinados segmentos musculares, cujo intuito é vencer uma resistência externa – que pode ser representada por pesos livres, pelo próprio corpo ou por equipamento de ginástica – contrária ao movimento de contração muscular (TEIXEIRA; GUEDES, 2016). A musculação é vista como um tipo de treinamento de força, enquanto este é um gênero que abrange diversas outras modalidades.

Esse entendimento pode ser justificado pelo fato de a musculação ser caracterizada como uma prática planejada e repetitiva que almeja determinado fim. Esse tipo de exercício físico é classificado como uma modalidade de treinamento de força, o qual pode ser entendido, de acordo com Stoppani (2015, p. 3), como “qualquer tipo de treino que envolva a movimentação do corpo na direção contrária a uma força que promova uma alteração na força muscular ou hipertrofia”.

Na prática de uma qualquer atividade física ou exercício físico, a motivação é um aspecto que deve ser considerado como muito relevante neste contexto. Uma vez que a necessidade de se sentir motivado para a realização da prática diária de um programa de exercícios físicos, quer seja ele sistematizado ou não. A motivação, é um fator que deve ser compreendido para que ele seja um aliado à prática diária.

O termo motivação deriva do latim e significa “motivos”. A motivação pode ser entendida como um fenômeno que impulsiona uma pessoa a agir, a realizar uma tarefa, a realizar escolhas e a ter determinados comportamentos (WYSE, 2018). Estudos sobre os aspectos motivacionais do ser humano são de grande relevância, pois desse modo é possível compreender como se formam e são realizadas as ações humanas. Além disso, torna-se plausível entender o que leva uma pessoa a escolher seus objetivos, suas atividades de lazer e seus hábitos (WYSE, 2018). Nesse contexto, os aspectos motivacionais estão ligados diretamente a escolha de uma modalidade de exercício físico a ser praticado por uma pessoa, por isso esses aspectos devem ser estudados.

Conforme a exposição o objetivo do nosso estudo foi “Analisar os aspectos motivacionais de praticantes de musculação de modo a verificar quais são os motivos que levam pessoas a escolher a musculação como prática corporal e como essas características influenciam na prática dessa modalidade.

PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa. Esse tipo de pesquisa é conceituado como uma análise de trabalhos científicos já produzidos, com intuito de compreendê-los para subsidiar uma nova pesquisa. Esse modo de pesquisa proporciona ao pesquisador um embasamento teórico-científico em determinada área de estudo (CONFORTO et al, 2011).

Foram utilizados artigos científicos disponíveis por meio de bases de dados como:

CAPES, SCIELO, LILACS e google acadêmico. O processo de busca ocorreu por meio das palavras chaves: “musculação”, “academias”, “aspectos motivacionais”, “atividade física”, “exercício físico” e “benefícios da musculação”. Para a seleção inicial dos artigos, foi analisado o título, o resumo e, quando necessário, o texto completo. Os critérios de inclusão adotados foram: textos completos; artigos originais publicados de 2017 a 2022; escritos na língua portuguesa; conter no título, resumo e/ou objetivos as palavras relacionadas com o tema da pesquisa.

Após a análise inicial e seleção dos artigos, ocorreu a análise manual onde a seleção foi baseada na conformidade do tema desse estudo, foram desconsiderados aqueles que, apesar de aparecerem no resultado da busca, não abordavam o assunto da motivação para a prática da musculação. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados e aqueles que no processo de leitura observou-se que não estava em consonância com os objetivos traçados para a pesquisa.

A análise dos trabalhos foi dividida em três etapas. 1. Inicialmente os trabalhos eram selecionados de acordo com o título, o qual deveria estar relacionado com a temática central desta pesquisa. 2. Posteriormente era realizada a leitura do resumo do trabalho, quando ele o continha; com base nessa leitura era feita a inclusão ou a exclusão do trabalho. 3. Análise minuciosa, de modo a se extrair as ideias mais importantes que estivessem relacionadas com a ideia central deste trabalho. Ao todo, foram encontrados 157 trabalhos nesta área temática, dos quais, 33 estudos foram selecionados para substanciar esta pesquisa.

Por fim, para melhor análise dos dados, os artigos selecionados foram organizados através de planilha no programa Excel 2020 com a distinção de autores, ano de publicação, título, amostra e principais resultados. A análise dos dados contidos nos artigos selecionados foi feita por similaridade de informações, resultando em quatro categorias de análise: 1) Métodos de treinamento; 2) Fatores motivantes à prática da musculação; 3) Fatores que motivam a permanência na prática de musculação; 4) Fatores desmotivantes à prática de musculação.

Para apresentação, optou-se por discorrer a discussão de acordo com as categorias de análise.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Métodos de treinamento

Na prática de musculação existem diversos métodos de treinamento. Eles são empregados de acordo com os objetivos e às características do praticante. Nesse contexto, destacam-se os métodos pirâmide, *bi-set*, *tri-set*, super série, circuito, exaustão, blitz, *drop-set*, *rest - pause* e superlento. De acordo Uchida et al (2013), cabe ressaltar que nenhum desses métodos é superior aos demais, visto que um indivíduo pode responder melhor

a um método específico do que aos outros, pois os resultados obtidos não dependem exclusivamente do método empregado. Os resultados dependem, sobretudo, das características fisiológicas do praticante.

A quantidade de repetições – nome dado a cada execução do movimento completo do exercício – e seções – nomenclatura dada ao número de repetições estabelecida para aquele exercício – será determinada em cada método e dependerá do período de prática do aluno e das suas particularidades. Assim, não há uma padronização em relação a esses aspectos. É importante que o profissional de educação física observe e respeite sempre os limites de cada indivíduo, para que desse modo o risco de lesão possa ser reduzido e a prática de musculação não se torne desestimulante.

O método de treinamento do tipo pirâmide é indicado, principalmente, para o ganho de força muscular, mas também ocasiona o processo de hipertrofia, que é o processo de aumento de diâmetro das fibras musculares. Inicialmente, é realizado um número maior de repetições com uma carga baixa, de modo que a cada seção seja reduzido o número de repetições e seja aumentada a carga. Ao final, o praticante realizará um número baixo de repetições com um alto volume de carga (UCHIDA et al, 2013).

O *bi-set* é um método utilizado para a obtenção de hipertrofia muscular. Ele consiste na execução de dois exercícios de forma seguida, ou seja, sem intervalo de descanso entre as execuções dos dois exercícios. O intervalo para descanso é feito após a execução dos dois exercícios, para posteriormente se iniciar a nova seção. A sua aplicação pode ser dar através de exercícios voltados ao mesmo grupo muscular ou a grupos musculares distintos (UCHIDA et al, 2013).

O *tri-set*, assim como o método mencionado anteriormente, é indicado para o processo de hipertrofia muscular. Seu desenvolvimento consiste na execução de três exercícios de forma seguida, ou seja, sem pausa para descanso da execução de um exercício para o outro. O intervalo se dá após a execução de todos os exercícios e após ele será iniciada a nova seção. Ele pode ser empregado em um conjunto de exercícios para o mesmo grupo muscular ou para grupos musculares distintos (UCHIDA et al, 2013). Diante disso, percebe-se a semelhança entre o método *bi-set* e o método *tri-set*, os quais possuem como diferença principal a quantidade de exercícios realizados.

A metodologia super série também é indicada para a obtenção da hipertrofia muscular. Ele possui duas variações: mesmo grupo muscular e agonista/antagonista. A primeira consiste na execução de mais de quatro exercícios sem intervalo de descanso da execução de um exercício para a dos demais, sendo que a pausa para descanso ocorre após a execução de todos os exercícios, e após esse período será iniciada a nova seção. Já a segunda variação consiste na execução de dois exercícios de forma seguida, ou seja, sem intervalo de descanso, sendo que o primeiro exercício deve trabalhar um músculo agonista e o segundo um músculo antagonista, ambos devem estar localizados no mesmo segmento muscular (UCHIDA et al, 2013).

Diferentemente de todos os métodos já citados, a metodologia circuito promove o condicionamento físico e o desenvolvimento da resistência muscular. Consiste na utilização de vários exercícios, sendo que essa quantidade deve variar de acordo com o período de prática do aluno. Ele pode ser empregado com ou sem intervalos de descanso. Quando possuir pausas para descanso, é importante que esse período seja de curta duração, não ultrapassando o total de quinze segundos (UCHIDA et al, 2013). Os exercícios podem ser direcionados ao mesmo grupo muscular ou a grupos musculares distintos.

O método da exaustão é aplicado com o intuito de aumentar a resistência muscular, a força do indivíduo e promover a hipertrofia. Ele se baseia na execução de um número indeterminado de repetições, de modo que o praticante interromperá a realização do exercício apenas quando não conseguir mais executar o movimento dele, atingindo-se assim o fenômeno denominado exaustão. Após o alcance da exaustão será iniciado o intervalo de descanso e logo após será iniciada a nova seção (UCHIDA et al, 2013).

O método blitz é aplicado por professores de educação física e utilizados por praticantes de musculação com o intuito de se atingir a hipertrofia muscular. Nessa metodologia, os grupos musculares são trabalhados separadamente. Em regra, cada grupo muscular é trabalhado em um dia específico da semana (UCHIDA et al, 2013). A blitz permite um longo período de descanso a musculatura trabalhada pelo indivíduo, visto que aquele mesmo grupo muscular só será submetido a um novo estresse na semana seguinte.

O modelo *drop-set* é destinado a quem almeja à hipertrofia muscular. Inicialmente é realizado um número pequeno de repetições com uma carga elevada, posteriormente será aumentado o número de repetições e a carga será reduzida, ambos de forma gradativa. Essa variação recebe o nome de *drop-set* decrescentes (UCHIDA, 2013). Ele também pode ser empregado de forma inversa: inicia-se com uma carga baixa e um elevado número de repetições, posteriormente, de forma gradativa, será reduzido o número de repetições e a carga será aumentada. O processo de aumento/redução de carga e repetições ocorrerá em cada seção de acordo com uma quantidade determinada de vezes.

Também com o objetivo de promover a hipertrofia muscular pode ser utilizada a metodologia superlenta. Ela consiste na execução do movimento do exercício de modo que a fase concêntrica – quando o movimento é realizado contra a gravidade – e a fase excêntrica – quando o movimento é realizado a favor da gravidade – sejam executadas em determinado intervalo de tempo para que a execução ocorra lentamente (UCHIDA et al, 2013). A fim de contextualização, a execução pode ser realizada no intervalo de dez segundos, cinco segundos para cada fase do movimento.

Outro protocolo de treinamento que vem se popularizando nas academias é o Intervalado de Alta Intensidade (HIIT). De acordo com Evangelista et al (2021), ele consiste em um estímulo de alta intensidade e um intervalo de repouso ativo em baixa intensidade ou um intervalo totalmente passivo. No cenário da musculação o HIIT é empregado por meio do *rest - pause*, no qual o praticante realiza o máximo de repetições possíveis com

carga máxima até que não consiga mais realizar o movimento do exercício, posteriormente é feito um pequeno intervalo de descanso para em seguida realizar uma nova seção.

A alta intensidade provocada pelo *rest - pause* eleva a frequência cardíaca, promovendo maior gasto energético e alterações no sistema cardiorrespiratório, além de promover o ganho de força e o aumento do diâmetro da fibra muscular, ou seja, hipertrofia (EVANGELISTA et al, 2021). Diante da sua complexidade e alta intensidade, essa metodologia não é indicada a iniciantes, pois pode provocar lesões e resultar em outras complicações à integridade física e à saúde do indivíduo.

Além disso, é importante destacar que o profissional de educação física deve sempre observar o período de prática, os objetivos e as características do indivíduo, para assim escolher qual método será empregado (UCHIDA et al, 2013). Redução de riscos às doenças, melhorias na qualidade de vida, tratamento de patologias, alterações metabólicas e alterações na composição corporal são outros efeitos que podem ser ocasionados por essas metodologias citadas.

Fatores motivantes à prática de musculação

Em uma amostra de 60 indivíduos adultos de ambos os sexos, Silva et al (2020, p. 55) concluíram que “o principal motivo para a prática de musculação está relacionado à saúde e à estética corporal. Resultados evidenciados por Santos et al (2018) e por Borges et al (2021) em estudos realizados com pessoas adultas, trazem a mesma perspectiva, a saúde, fitness e diversão são os fatores que motivam pessoas a praticarem musculação.

Indivíduos são motivados pelo prazer e pela saúde, independente do gênero, é o que releva pesquisas realizadas inclusive durante a pandemia do novo corona vírus -SARS-CoV-2 (SILVA et al, 2022). Entretanto, alguns estudos afirmam que em meio ao público feminino predomina a preocupação com os aspectos de saúde e de aparência física, enquanto para o público masculino há maior preocupação com o aspecto físico, já para população de idades mais avançadas o aspecto social ganha maior relevância, tornando-se um fator motivacional à prática de musculação (SANTOS et al, 2018; OLIVEIRA; PEREIRA, 2020; VARELA; SANTOS, 2019; STONE et al, 2018). Evidenciando que os aspectos motivacionais podem variar de acordo com as características do próprio praticante.

Saúde, condicionamento físico e redução da ansiedade e do estresse, saúde prazer ganham destaque para praticarem musculação, havendo prevalência da competitividade e da sociabilidade, enquanto no público feminino há prevalência da busca pela saúde, estética e controle do estresse (ANDRADE et al, 2018; STONE et al, 2018; HOSS, 2018). Nessa pesquisa destaca-se a busca pela musculação por parte dos homens como meio de tentar controlar os níveis de estresse e ansiedade. Já entre as mulheres, destaca-se a busca pelo fator social em ambientes de academias.

Outro motivo que pode levar à prática de musculação é a busca pela redução de tecido adiposo e a qualidade de vida (DOMINSK et al, 2019; PEIXOTO E CRUZ, 2018).

Fatores que motivam a permanência na prática de musculação

De acordo com Brito et al (2021), trabalhos motivacionais realizados pelos profissionais de educação física e pelas academias de musculação podem contribuir para a manutenção do indivíduo nesse ambiente, acarretando menores índices de abandono. Nesse cenário, destaca-se a relação professor aluno, pois uma boa relação interpessoal entre esses indivíduos pode contribuir significativamente com a manutenção da prática de musculação. Assim é relevante que se tenha um ambiente e agradável ao aluno.

As melhorias na qualidade de vida, proporcionadas pela prática de musculação, são fatores que motivam seus praticantes a permanecerem assíduos na prática desse exercício físico (OLIVEIRA; PEREIRA, 2020). Outros aspectos que estimulam a continuidade dessa prática são os resultados obtidos: a redução de gordura, o aumento de massa muscular, execução dos programas de treino e o ganho de força (LIZ; ANDRADE, 2016). Nesse contexto, é importante que se tenha um acompanhamento da evolução do praticante, para que a prática se torna mais estimulante e agradável à proporção que ele perceba as suas próprias mudanças.

A qualidade dos serviços prestados nos ambientes de academias pode ser vista como uma forma de motivar a permanência do aluno nesses locais, dificultando assim a evasão. Nesse contexto insere-se a estrutura do local e a qualificação dos profissionais que atuam nesses cenários. Ademais, é importante que sejam desenvolvidos mecanismos de valorização dos clientes, como descontos e vantagens (RAIOL, 2020; PEIXOTO; CRUZ, 2018). Percebe-se que a continuidade na prática de musculação vai muito além das características do próprio indivíduo.

O convívio social e o prazer advindos do próprio ambiente onde se dá a prática de musculação podem influenciar à assiduidade do indivíduo. Desse modo é importante prezar por um ambiente e um programa de exercícios agradáveis. Além disso, o alcance de metas e objetivos pessoais desataca-se como um importante fator motivante à permanência na prática de musculação (PEIXOTO; CRUZ, 2018). Assim, percebe-se que uma infraestrutura de qualidade é de suma importância.

Fatores desmotivantes à prática de musculação

Fatores como pouca quantidade de aparelhos, uso prolongado dos equipamentos de musculação por outros praticantes e a dificuldade de interação entre alunos da academia são aspectos desestimulantes à prática de musculação, assim como a falta de tempo e de preparo dos profissionais (DIAS et al, 2021; LIZ E ANDRADE, 2016).

A má qualificação profissional de professores de salas de musculação pode ocasionar o abandono do aluno a essa modalidade de exercício físico. Além desse ponto de vista, relações afetivas negativas entre professor e alunos contribuem com os índices de abandono (PEIXOTO; CRUZ, 2018). Falta de acompanhamento profissional qualificado

pode resultar em lesões, sendo elas fatores que levam pessoas a abandonarem a prática de musculação (CHAGAS et al, 2019; LIZ; ANDRADE, 2016). Portanto, é importante que o profissional de educação física seja uma pessoa qualificada, pois, assim, esses aspectos desmotivantes podem ser evitados.

Ainda nessa vertente, Raiol (2020) evidenciou, na sua pesquisa de cunho bibliográfico, que a falta de tempo – que pode decorrer do trabalho, da rotina familiar ou da rotina de estudos – é o principal fator que faz com que os praticantes de musculação abandonem essa prática corporal.

Pedro et al (2019) constataram que os principais motivos que levam mulheres a pararem de frequentar a academia são a falta de tempo e a condição financeira. Perante a praticidade da prática de musculação, a qual pode ser realizada em curtos períodos e até mesmo em casa, essas possíveis causas de interrupção da prática podem ser minimizadas, de modo a manter a pessoa ativa para que ela possa ser beneficiada pela prática dessa modalidade de treinamento resistido.

Melo et al (2017) pesquisaram quais são as causas de evasão em academias de musculação. Nesse sentido, foi constatado que a falta de tempo e a falta de motivação própria são as principais causas de interrupção à prática de musculação. A desmotivação pela falta de tempo pode ser justificada pela rotina maçante do trabalho e dos afazeres diários, que causam grande gasto energético e cansaço físico e mental, enquanto a ausência de motivação própria pode estar associada ao não estabelecimento ou alcance de metas.

Furh (2018) também constatou, em um grupo de 170 mulheres, que a falta de tempo é o fator mais desmotivante à prática de exercícios físicos em academias de musculação. Além desse fator, foi constatado que a falta de dinheiro e a falta de companhia são motivos que levam os indivíduos a deixarem de frequentar esses locais, porém com bem menos incidência quando comparados a falta de tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAS

De acordo com os achados desta pesquisa, evidencia-se diversos fatores que levam indivíduos a praticarem musculação, sendo o fator saúde o mais predominante. Os aspectos condicionamento físico, prazer, socialização e estética também foram encontrados como fenômenos motivantes. Assim é possível perceber que esses aspectos variam de forma diversificada. Isso pode ser justificado pelas diferentes características e objetivos das amostras estudadas pelos autores aqui levantados, visto que as características motivacionais estão ligadas diretamente as particularidades dos sujeitos. Alguns estudos apontam que não há diferenças motivacionais entre homens e mulheres, mas alguns autores encontraram motivações adversas.

O fator estética não apresentou tanta relevância como era esperado, o que nos

faz refletir a influência midiática em padronização de estética de corpos. Já no público idoso, foi muito comum a presença do fator socialização. Diante disso, a musculação se torna uma importante ferramenta de interação entre pessoas idosas, prevenindo possíveis problemas psicológicos. Para continuidade da prática, as pesquisas não apontaram fatores motivantes, já em relação aos aspectos desmotivantes destaca-se, de forma predominante a falta de tempo e desqualificação profissional do professor de educação física.

Ressalta-se a importância da realização de novos estudos sobre essa temática, pois os aspectos motivacionais estão sempre em constante modificação, já que variam de acordo com o próprio indivíduo e o ambiente em qual ele está inserido, além dos inúmeros benefícios que a relação entre musculação e motivação pode resultar a vida humana. Desse modo também será possível investigar aspectos não almejados e não abrangidos por este estudo, além do fato de novas pesquisas contribuir ainda mais com essa temática.

O presente estudo apresenta como limitações o número de trabalhos analisados, visto que um maior acervo informacional contribui para uma análise com maior profundidade. Ademais, é importante relacionar os aspectos motivacionais com as características dos próprios indivíduos, como idade, localidade e até patologias. Desse modo é possível compreender essa temática de forma mais ampla.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. O. *et al.* **Motivação em praticantes de exercícios resistidos**. Revista Científica UMC, Mogi das Cruzes – São Paulo, 2018.

APOLINÁRIO, M. R. *et al.* **Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, São Paulo, V. 18, N. 2, P. 101-107, 2019.

ARAÚJO, C. E. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. P. 225. Mestrado profissional em exercício físico na promoção da saúde – UNOPAR, Londrina – Paraná, 2017.

BORGES, M. A. O. *et al.* **Autoestima entre homens e mulheres praticantes de musculação**. Research, Society and Development, São Paulo, V. 10, N. 11, 2021.

BORGES, M. A. O. *et al.* **Fatores motivantes para a prática de musculação**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, V. 7, N. 5, P. 44787-44796, 2021.

BRITO, G. C. *et al.* **Adesão à prática de musculação nas academias do Brasil**. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, V. 13, N. 1, 2021.

CONFORTO, E. C. *et al.* **Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos**. CONGRESSO BRASILEIRO DE GESTÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PRODUTO, N. 8, Porto Alegre – Rio Grande do Sul, 2011.

CHAGAS, T. S. *et al.* **Ocorrência de lesões em praticantes de musculação em academias de duas cidades brasileiras.** Arch Health Invest, V. 8, N. 11, P. 661-664, 2019.

CORTEZ, A. C. L. **Suplementação ergogênica nutricional e musculação.** Revista Piauiense de Saúde, Piauí, V. 1, N. 1, P. 01-06, 2011.

DIAS, M. F. *et al.* **Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, V. 4, N. 3, P. 12679-12699, 2021.

DOMINSK, F. H. *et al.* **Imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão de praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, V. 13, N. 85, P. 954-962, 2019.

EVANGELISTA, A. L. *et al.* **Treinamento intervalado de alta intensidade: uma breve revisão sobre o conceito e diferentes aplicações.** Rev. Bras. Fisiol. Exerc. ,V. 20, N. 6, P. 665-676, 2021.

FUHR, D. P. **Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas.** Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa – Rio Grande do Sul, P. 43, 2018.

GOMES *et al.* **Os efeitos do treinamento de musculação para hipertrofia no tratamento de idosos hipertensos: uma revisão bibliográfica.** Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, V. 13, N. 3, 2021.

GOMES, C. P. B; SILVA, S. S. **Análise da Motivação dos Colaboradores do Batalhão de Operações Policiais Especiais – BOPE.** RASI, Volta Redonda – Rio de Janeiro, V. 3, N. 1, P. 24-33, 2017.

HERBSTTRITH, H. V. **Motivos de abandono a prática de musculação em uma academia no interior do rio grande do sul.** Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Regional do Rio Grande do Sul, Santa Rosa – Rio Grande do Sul, P. 57, 2020.

HOSS, R. **Fatores motivacionais de praticantes de atividade física em academia.** Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Regional do Rio Grande do Sul, Santa Rosa – Rio Grande do Sul, P. 43, 2018.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, V. 38, N. 3, P. 267-274, 2016.

MELO, C. C. *et al.* **Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: Estudo de caso.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, V. 7, N. 2, 2017.

OLIVEIRA, A. C. S; PEREIRA, E. R. **Fatores motivacionais que levam idosos de sete lagoas-mg brasil a aderirem à prática de musculação.** Revista Eletrônica UNIFEMM, N. 6, 2020.

PEREIRA, R. C.; PINTO, N. V. **Análise do desempenho da aptidão física relacionada à saúde em escolares praticantes de musculação.** Research, Society and Development, V. 10, N. 6, 2021.

PEIXOTO, D. H. C.; CRUZ, R. W. S. **Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa- Paraíba.** Revista Diálogos em Saúde, V. 1, N. 1, 2018.

RAIOL, R. A. **Estratégias para aumentar captação, retenção e diminuir a evasão de Clientes em Academias.** Revista Intercontinental de Gestão Desportiva, V. 10, 2020.

SANTAREM, J. M. **Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende.** Edição digital. Barueri – São Paulo: Manoele, 2012.

SILVA, D. J. *et al.* **Aptidão cardiorrespiratória de praticantes de musculação da cidade de Gurupi – TO.** Revista Amazônia Science & Health, V. 8, N. 3, P. 36-49, 2020.

SILVA, L. B. P. *et al.* **Efeito do treinamento resistido em um indivíduo com hérnias de disco.** Braz. J. of Develop., Curitiba, V. 6, N. 7, P. 42247-42254, 2020.

SILVA, L. C. *et al.* **Influência de fatores motivacionais na prática de musculação.** Revista Científica UNIFAGOC, Ubá – Minas Gerais, V. 5, P. 51-57, 2020.

SILVA, S. M. *et al.* **Motivação para a prática de treinamento resistido durante a pandemia.** Brazilian Applied Science Review, Curitiba, V. 6, N. 1, P. 107-115, 2022.

STONE, R. F. *et al.* **Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, V. 12, N. 78, P. 819-823, 2018.

STOPPANI, J. **Enciclopédia de musculação e força de Stoppani.** 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2017.

TEIXEIRA, C. V. S.; GUEDES, D. P. **Musculação time-efficient: otimizando o tempo e maximizando os resultados.** 2ª edição. São Paulo: Phort editora, 2016.

UCHIDA, M. C. *et al.* **Manual da musculação.** 4ª edição. São Paulo: Phorte, 2008.

VARELA, G. P.; SANTOS, R. Z. **Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça - SC.** Editora Unijuí – Revista Contexto & Saúde, V. 19, N. 36, 2019.

WYSE, R. M. **Motivação teorias motivacionais do comportamento humano.** Rev. Cienc. Gerenc., Rio Grande do Sul, V. 22, N. 36, P. 134-141, 2018.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acadêmicos 126, 133, 135, 139, 140, 142, 143, 207

Afeto 2

Aprendizagem motora 188, 193, 194, 196

Área da saúde 66, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 138, 139

Aspectos motivacionais na musculação 175

Atividade física 1, 4, 10, 59, 81, 84, 85, 87, 95, 96, 98, 121, 122, 127, 131, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 153, 155, 159, 160, 161, 163, 169, 170, 176, 177, 178, 184, 185, 197, 198, 199, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 211, 212, 213, 216

B

Bioquímica 58

C

Ciências da nutrição 58

Cognição 2, 9, 23, 110

Corrida de orientação 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 37, 38, 41

Criatividade 64, 65, 69, 85, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 162

D

Demência 70, 71, 72, 73, 78, 79, 87, 202

Desenvolvimento 17, 23, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 54, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 74, 78, 83, 95, 108, 115, 133, 140, 148, 161, 162, 175, 179, 180, 184, 198, 209, 211, 213, 215, 216

Dismorfia muscular 206, 207, 208, 210, 211, 212, 213, 215

E

Educação física 9, 13, 14, 16, 24, 26, 31, 37, 38, 41, 49, 56, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 103, 114, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 151, 160, 161, 163, 166, 167, 168, 171, 173, 175, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 187, 196, 197, 205, 216

Educação física escolar 16, 38, 68, 89, 123, 205, 216

Ensino 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35,

36, 37, 38, 39, 40, 41, 61, 62, 63, 64, 68, 69, 73, 90, 91, 94, 95, 103, 123, 124, 133, 134, 137, 138, 140, 141, 155, 156, 160, 162, 171, 187, 188, 189, 196, 197, 198, 199, 204, 210

Envelhecimento 78, 79, 83, 86, 130, 152, 153

Equilíbrio 8, 61, 63, 67, 68, 81, 82, 83, 87, 152, 154, 157, 158, 159, 190, 191, 202, 203

Escola 21, 22, 24, 25, 27, 30, 31, 36, 37, 41, 69, 89, 91, 94, 95, 96, 97, 98, 121, 124, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172

Esporte 1, 10, 11, 15, 17, 18, 21, 22, 25, 27, 28, 33, 35, 37, 38, 41, 43, 44, 48, 49, 50, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 68, 70, 72, 73, 86, 97, 98, 101, 102, 115, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 130, 151, 160, 161, 163, 169, 170, 171, 185, 196, 215, 216

Estilo de vida 77, 78, 79, 95, 140, 146, 153, 155, 159, 161, 173, 197, 198, 199, 201, 202, 204, 205

Estudantes 51, 63, 67, 68, 73, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 101, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 151, 161, 162, 163, 164, 171, 197, 199, 202

Estudantes de ciências da saúde 131

Exercício 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 58, 59, 65, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 87, 91, 92, 95, 97, 98, 116, 127, 128, 143, 144, 146, 153, 154, 161, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 202, 206, 207, 208, 211, 213, 215, 216

Exercício compulsivo 206

Exercício físico 3, 8, 59, 77, 80, 85, 87, 127, 144, 146, 153, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 202, 206, 207, 208, 213

Exercício resistido 144

F

Futebol 8, 49, 50, 54, 57, 58, 60, 71, 73, 74, 99

H

Hidratação 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98

Hidroeletrolitos 89, 91

Hidroginástica 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88

História do esporte 43, 55

I

Idoso 85, 87, 152, 153, 154, 158, 184

Improvisação 100, 101, 103, 105, 108, 109, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124

J

Jogos digitais 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69

Jogos Pan Americanos 43, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55

M

Motivação 31, 85, 86, 144, 145, 146, 147, 151, 175, 177, 178, 183, 184, 185, 186, 211, 212

Musculação 144, 146, 147, 149, 151, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 207, 209, 210, 211

N

Natação infantil 188, 196

P

Políticas públicas 43, 131, 138, 141

Privação da prática 188, 191, 192, 193, 194, 195

Profissional de educação física 9, 126, 129, 175, 179, 181, 183

Promoção da saúde 2, 77, 79, 98, 124, 130, 131, 133, 140, 141, 142, 156, 160, 161, 162, 164, 171, 172, 173, 184, 197

R

Revisão sistemática 13, 14, 16, 87, 159, 208

S

Saúde mental 2, 9, 10, 11, 140, 202, 204

T

Transtorno obsessivo-compulsivo 206

Transtornos dismórficos corporais 206, 207

Traumatismo cranioencefálico 70, 73, 74

Treinamento físico 152, 216

U

Universidades 23, 101, 118, 131, 133, 143

V

Vigorexia 206, 207, 211, 215

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br