

FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ADULTOS



<https://doi.org/10.22533/at.ed.5311125050310>

Data de submissão: 10/04/2025

Data de aceite: 28/04/2025

João Paulo de Farias

<http://lattes.cnpq.br/5050614793493590>
Universidade Estadual do Norte do
Paraná, Centro de Ciências da Saúde
Jacarezinho – Paraná

Carlos Eduardo Dias Melo

<http://lattes.cnpq.br/8700006910996104>
Universidade Estadual do Norte do
Paraná, Centro de Ciências da Saúde
Jacarezinho – Paraná

Wayne Ferreira de Faria

<http://lattes.cnpq.br/5015504173344000>
Universidade Estadual do Norte do
Paraná, Centro de Ciências da Saúde
Jacarezinho – Paraná

Maycon Visu

<https://lattes.cnpq.br/5399475629783577>
Universidade Estadual do Norte do
Paraná, Centro de Ciências da Saúde
Jacarezinho – Paraná

Rui Gonçalves Marques Elias

<http://lattes.cnpq.br/2879582936542572>
Universidade Estadual do Norte do
Paraná, Centro de Ciências da Saúde
Jacarezinho – Paraná

RESUMO: É reconhecido que o exercício físico regular desenvolve diversos aspectos da saúde física, mental e social. O treinamento resistido é uma das modalidades de exercícios mais praticadas pelos adultos, sendo assim, é fundamental compreender os motivos que direcionam estas pessoas à prática deste treinamento de maneira sistemática. Desta forma esta pesquisa se propôs a identificar os fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido e correlacioná-los com as características sociodemográficas dos participantes. Este estudo foi realizado nas academias do município de Cambará-PR, através de uma pesquisa desenvolvida de forma presencial com o Google formulários. Participaram desta pesquisa 111 adultos praticantes de treinamento resistido, sendo 60 mulheres. Os resultados apontaram que os escores mais altos dos fatores que motivam esta população a aderir ao programa de treinamento resistido são a condição física (5,00), a aparência física (4,00), o controle de estresse (4,00) e a diversão e bem-estar (4,00). Além de identificar os fatores, estes foram correlacionados com a idade, apresentando uma correlação negativa fraca com a competição ($\rho = -0,214$), uma correlação positiva fraca com a reabilitação

de saúde ($\rho=0,345$). No sexo feminino foram encontradas correlações positivas entre idade e convívio social ($\rho=0,357$), reabilitação de saúde ($\rho=0,283$) e prevenção de doenças ($\rho=0,301$). A correlação dos fatores motivacionais com o IMC foi positiva e moderada para o controle de peso corporal ($\rho=0,404$) para ambos os sexos. Desta forma, conclui-se que os adultos desta pesquisa de ambos os sexos que praticam o treinamento resistido, mantêm e buscam a sua realização para obter uma boa condição física, uma aparência física adequada, controlar o estresse de sua rotina e pertencer a um lugar de diversão que lhe proporcione um bem-estar, à medida que quando correlacionado com a idade apresenta com o passar dos anos, uma baixa busca pela competição, um aumento no desejo da reabilitação de saúde, e além destes, o sexo feminino também está motivado pelo envolvimento com o convívio social. Por fim, estes resultados podem nortear os profissionais de Educação Física do município de Cambará-PR em suas ações de forma a assegurar uma adesão e aderência de seus clientes praticantes de treinamento resistido.

PALAVRAS-CHAVE: Fatores motivacionais; exercício; adultos.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF RESISTANCE TRAINING IN ADULTS

ABSTRACT: It is recognized that regular physical exercise develops several aspects of physical, mental and social health. Resistance training is one of the most practiced exercise modalities by adults, so it is essential to understand the reasons that direct these people to practice this training in a systematic way. Thus, the research aimed to identify the motivational factors for the practice of resistance training and correlate them with the sociodemographic characteristics of the participants. This study was carried out in the academies of the municipality of Cambará-PR, through research developed face-to-face with Google forms. A total of 111 adults practicing resistance training, 60 of whom were women, participated in this research. The results showed that the highest scores of the factors that motivate this population to adhere to the resistance training program are physical condition (5.00), physical appearance (4.00), stress control (4.00) and fun and well-being (4.00). In addition to identifying the factors, they were correlated with age, showing a weak negative correlation with competition ($\rho=-0.214$), a weak positive correlation with health rehabilitation ($\rho=0.345$). In females, positive correlations were found between age and social life ($\rho=0.357$), health rehabilitation ($\rho=0.283$) and disease prevention ($\rho=0.301$). The correlation of motivational factors with BMI was positive and moderate for body weight control ($\rho=0.404$) for both sexes. In this way, it is concluded that the adults of this research of both sexes who practice resistance training, maintain and seek its accomplishment to obtain a good physical condition, an adequate physical appearance, control the stress of their routine and belong to a place of fun that provides them with well-being, as when correlated with age presents over the years, a low search for competition, an increase in the desire for health rehabilitation, and in addition to these, the female sex is also motivated by involvement with social life. Finally, these results can guide Physical Education professionals in the municipality of Cambará-PR in their actions in order to ensure adherence and adherence of their clients practicing resistance training.

KEYWORDS: Motivational factors; exercise; adults.

INTRODUÇÃO

A atividade física é definida por qualquer movimento realizado que gera um dispêndio energético maior que os níveis de repouso (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). Por outro lado, o exercício físico parte de uma atividade física com um planejamento prévio, para que seja estruturada a fim de desenvolver ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

O exercício físico, em específico, realizado de maneira contínua, sem excessos e de forma orientada, pode colaborar de forma geral com benefícios para a manutenção de uma boa qualidade de vida (MACEDO et al., 2003). Fisiologicamente, Monteiro e Filho (2004) afirmam que o exercício físico provoca respostas agudas e crônicas que estão atreladas a mecanismos que permitem ao organismo trabalhar de forma efetiva. Quando ele é realizado de forma regular promove adaptações que vão influenciar de forma positiva no sistema cardiovascular, favorecendo o controle da pressão arterial (PA). Para além dos efeitos citados anteriormente, a realização de exercícios físicos traz também efeitos positivos sobre a saúde física e mental (ABREU; DIAS, 2017). O estudo de Mota-Pereira et al. (2011) contribui com esta afirmação ao apresentar um programa de exercícios que resultou na melhoria dos sintomas depressivos ao mesmo tempo em que desenvolvia as condições físicas do indivíduo, efetivando a utilização do exercício como uma excelente ferramenta para a manutenção da saúde.

Pensando em programa de exercícios, o treinamento resistido (TR) ou musculação, como é comumente chamado, é um exercício praticado por diversos nichos da população, onde podemos encontrar benefícios específicos que motivam as pessoas à sua realização. A perda de peso de forma saudável, o ganho de massa magra através de exercícios estruturados e uma melhora no condicionamento físico a partir do treinamento com intensidade vigorosa são umas das principais vantagens obtidas pela população obesa que realiza a prática de treinamento resistido (DUTRA et al., 2019). Nos adolescentes, segundo Campos et al. (2011), acontecem diversas mudanças físicas e fisiológicas decorrentes do crescimento e do desenvolvimento, portanto, o treinamento resistido pode favorecer o desenvolvimento dos sistemas cardiovascular, respiratório, muscular e esquelético. Para os idosos, encontramos benefícios visando retardar ou minimizar fisiologicamente as mudanças recorrentes do avanço da idade, assim como aprimoramento de sua capacidade funcional em sua rotina diária e assim como os demais uma qualidade de vida melhor e mais saudável (BERNALDINO; SILVA, 2021). Cada grupo da população destacada acima possui interesses diferentes, que também os motivam de formas diferentes, guiados por objetivos relacionados às suas características específicas e particularidades que servem de motivação para a prática de exercício.

Tendo em vista tantos benefícios percebidos na prática do treinamento resistido, é fundamental compreender essa motivação que ajuda a manter a frequência no treinamento. A motivação segundo Sartorato et al. (2018) é a capacidade de direcionar seus pensamentos momentâneos às condições que te encaminham a realização de uma tarefa. Os motivos que levam a população à prática do TR são muitos e não há possibilidade de afirmar um único fator determinante, mas um dos mais discutidos nos estudos é a busca pelo físico perfeito disseminados através das mídias sociais. No entanto, de acordo com a individualidade de cada pessoa, tais motivos podem variar, havendo a necessidade de associar a motivação destacada por eles de acordo com os dados sociodemográficos desta população.

Em vista disso, compreende-se a importância de se estudar a motivação dos praticantes de treinamento resistido e fatores associados a fim de oferecer informações e evidências que orientem os profissionais de Educação Física na elaboração de estratégias para otimizar a adesão e a aderência nas academias de ginástica e sessões de treinamento. Nesta perspectiva, o objetivo deste trabalho foi verificar a influência de fatores motivacionais e sociodemográficos para a prática de treinamento resistido em adultos do município de Cambará-PR.

MÉTODOS

Foi desenvolvido uma pesquisa descritiva com delineamento transversal, aplicada através do *Google* formulários. O questionário foi enviado com o pedido de participação para ambos os sexos por meio do link de participação de forma presencial nas academias, também com escaneamento do “*QR CODE*”, solicitando a participação dos clientes de 6 academias localizadas na cidade de Cambará, estado do Paraná. Foram incluídos no estudo todos os adultos que praticavam a musculação, independente do tempo de treino, e excluídos duas amostras que responderam o questionário, pois são menores de idade.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi inserido no início em conjunto com a descrição dos objetivos e procedimentos para a participação, incluindo o termo de sigilo de identidade. No topo do questionário encontrava-se a seguinte frase “Declaro estar ciente de todos os dados informados”, com intuito de consentir com a pesquisa ao dar início às respostas.

Na sequência iniciava-se os questionamentos aos quais foram separados em três etapas, sendo nove questões sobre os dados sociodemográficos, constituído por perguntas sobre o nome, sexo, massa corporal, estatura, data de nascimento, ocupação, renda familiar, grau de escolaridade e tempo de treinamento. A segunda etapa envolve a versão traduzida e validada do questionário Exercise Motivation Inventory–2 (EMI-2) de Markland e Ingledew (1997). Ele possui quarenta e sete questões objetivas a respeito dos fatores motivacionais para o treinamento e que estão diretamente ligados aos pretextos adotados pelos praticantes para manterem suas atividades nas academias de ginástica,

sendo diversão e bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, convívio social, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física.

Cada fator foi quantificado de 0 a 5 de acordo com a correspondência por seus interesses no treinamento resistido, onde se você não considera uma afirmação verdadeira para você assinalava-se o '0', se você acha que uma afirmação é muito verdadeira para você assinalava-se o '5' e se você acha que uma afirmação é parcialmente verdadeira para você, então assinalava-se '1', '2', '3' ou '4', de acordo com o quanto você sente que isso expressa o porquê você se exercita ou pode se exercitar.

Na análise dos dados, inicialmente foi realizado o teste de Shapiro Wilk para verificar a normalidade dos dados. As características sociodemográficas dos praticantes de treinamento resistido estão apresentadas em média e intervalo de confiança de 95% para as variáveis numéricas e distribuição por frequência para as variáveis categóricas. Os escores dos fatores motivacionais dos praticantes de treinamento resistido estão expressos em mediana e amplitude interquartil. Para as correlações entre características sociodemográficas e fatores motivacionais foram aplicados os testes de coeficiente de correlação de Spearman. Os dados obtidos foram analisados utilizando-se o pacote estatístico SPSS versão 20.0, sendo adotado um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 111 adultos praticantes de treinamento resistido, sendo 54,05% mulheres. Identificou-se que 15,3% da amostra possui apenas o Ensino Fundamental completo. Com o Ensino Médio completo este percentual sobe para 48,6%. Por fim, 36,1% possuem o Ensino Superior completo.

Foi possível também caracterizar estas pessoas por ocupação profissional e observamos que 31,5% não possuem uma renda fixa, com um resultado bem próximo entre os sexos para as pessoas que não trabalham. Em contrapartida, das pessoas estão envolvidas com o trabalho, são expressos em 68,5%.

Quanto ao estado nutricional, 4,5% das pessoas estão classificadas com baixo peso, 48,6% possuem um peso ideal, considerados com peso adequado para suas características físicas como peso e altura. Com excesso de peso 46,8% foram identificadas nesta classificação, se aproximando do resultado da população com peso adequado.

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos praticantes de treinamento resistido do município de Cambará-PR. A amostra contou com indivíduos com uma média geral de 28,32 anos, sendo 24,34 anos a média da idade de indivíduos do sexo masculino e 31,78 anos do público feminino.

O índice de massa corporal apresentou o resultado de 25,45 kg/m² como uma média geral, o público feminino apresentou uma média de 25,00 kg/m² e o público masculino apresentou uma média de 25,97 kg/m².

O salário mínimo é outra variável analisada no estudo na qual apresentou uma pequena variação nos seus valores entre os sexos, pois a mesma nos permitiu identificar que as mulheres recebem uma média de 3,14 salários sendo similar em relação aos homens que apresentaram uma média de 3,10 salários, gerando 3,12 salários de média geral para a amostra.

Com relação aos valores do tempo em que os voluntários estão praticando treinamento resistido na academia, observa-se que o tempo de treino está representado em meses, tendo como média 26,13 meses a amostra geral, 23,69 meses o sexo masculino e 28,20 meses o sexo feminino.

Variáveis	Total (n=111)	Masculino (n=51)	Feminino (n=60)
Idade (anos)	28,36 (26,21; 30,52)	24,34 (21,76; 26,93)	31,78 (28,64; 34,92)
Massa corporal (Kg)	72,87 (70,01; 75,73)	79,49 (75,37; 83,60)	67,25 (63,78; 70,71)
Estatura (m)	1,68 (1,67; 1,70)	1,74 (1,72; 1,76)	1,63 (1,62; 1,65)
IMC (kg/m ²)	25,45 (24,61; 26,29)	25,97 (24,79; 27,16)	25,00 (23,81; 26,20)
Salário mínimo	3,12 (2,67; 3,58)	3,10 (2,56; 3,64)	3,14 (2,42; 3,86)
Tempo de treino (meses)	26,13 (18,34; 33,91)	23,69 (13,62; 33,75)	28,20 (16,36; 40,04)

Tabela 1. Características sociodemográficas dos praticantes de treinamento resistido do município de Cambará-PR.

Os dados estão expressos em média e intervalo de confiança de 95%.

Na Tabela 2 encontra-se os resultados em mediana e interquartil dos escores dos fatores motivacionais para adultos praticantes de treinamento resistido no município de Cambará-PR.

Podemos identificar os fatores que mais levam as pessoas a praticarem treinamento resistido na academia, a condição física (5,00) se encontra em primeiro lugar sendo destaque em ambos os sexos. Outro fator relevante é a prevenção de doenças (4,30) que para o sexo feminino se apresentou mais relevante, o que mostra que as mulheres possuem um cuidado maior com questões relacionadas à saúde e doenças dentro da academia.

É possível notar que houve dois fatores que estão diretamente ligados e que também foram motivos relevantes na opinião da população estudada, a diversão e bem-estar (4,00) e controle de estresse (4,00). Ambos estão conectados um ao outro por estarem associados à sensação de felicidade, pois conseguem aliviar o estresse do dia a dia e se divertir ao praticar exercícios, oferecendo uma sensação de bem-estar.

Fatores motivacionais	Total (n=111)	Masculino (n=51)	Feminino (n=60)
Diversão e bem-estar	4,00 (1,60)	4,00 (1,60)	4,00 (1,80)
Controle de estresse	4,00 (2,00)	4,00 (1,70)	4,30 (1,30)
Reconhecimento social	1,30 (2,00)	1,80 (2,50)	1,30 (1,80)
Convívio social	2,50 (2,00)	2,80 (2,00)	2,50 (2,20)
Competição	2,00 (2,00)	2,60 (2,40)	1,60 (1,60)
Reabilitação da saúde	2,70 (1,60)	2,30 (1,00)	2,70 (1,50)
Prevenção de doenças	4,30 (1,20)	3,80 (1,00)	4,50 (1,20)
Controle de peso corporal	3,50 (2,80)	3,30 (2,50)	3,80 (2,70)
Aparência física	4,00 (1,70)	3,80 (1,50)	4,00 (2,00)
Condição física	5,00 (0,70)	5,00 (0,70)	5,00 (1,00)

Tabela 2. Escores dos fatores motivacionais dos praticantes de treinamento resistido do município de Cambará-PR.

Os dados estão expressos em mediana e amplitude interquartil.

Na Tabela 3 está apresentada a correlação entre os fatores motivacionais e idade dos praticantes de treinamento resistido no município de Cambará-PR.

Foi observado uma correlação negativa fraca entre a competição e a idade ($\rho = -0,214$), ou seja, quanto mais longo o indivíduo, menor a sua busca por competição na academia. Isso fortalece os resultados da reabilitação da saúde que apresentou uma correlação positiva fraca com a idade ($\rho = 0,345$) no qual percebemos que quanto maior a idade, maior será a busca pela reabilitação de sua saúde.

O público feminino da amostra deste estudo apresentou uma correlação positiva fraca entre convívio social ($\rho = 0,357$), reabilitação de saúde ($\rho = 0,283$) e prevenção de doenças ($\rho = 0,301$) com a idade. Isso demonstra que as mulheres buscam a academia para se relacionar com as pessoas, fazer e manter as amizades presentes naquele ambiente, tratar e prevenir doenças ou lesões. Quanto ao público masculino, não foram observadas correlações significativas entre idade e fatores motivacionais.

Fatores motivacionais	Total (n=111)	Masculino (n=51)	Feminino (n=60)
Diversão e bem-estar	0,057	0,068	0,162
Controle de estresse	0,171	0,201	0,007
Reconhecimento social	-0,150	-0,140	-0,115
Convívio social	0,168	0,047	0,357*
Competição	-0,214*	-0,031	-0,198
Reabilitação da saúde	0,345*	0,248	0,283*
Prevenção de doenças	0,309	0,184	0,301*
Controle de peso corporal	0,074	0,149	-0,138
Aparência física	-0,184	-0,158	-0,222
Condição física	-0,037	0,012	-0,009

Tabela 3. Coeficiente de correlação entre fatores motivacionais e idade dos praticantes de treinamento resistido do município de Cambará-PR.

*Correlação significativa ($p < 0,05$).

A Tabela 4 apresenta os resultados encontrados a partir da correlação entre o índice de massa corporal (IMC) e os fatores motivacionais de adultos praticantes de treinamento resistido no município de Cambará-PR.

Identifica-se que para a amostra total, sexo masculino e sexo feminino que o único fator motivacional com resultado significativo foi o controle de peso corporal, apresentando uma correlação positiva e moderada ($\rho = 0,404$). Desta forma, nota-se que os participantes que desenvolvem suas atividades na academia buscando o controle de peso corporal apresentam maior IMC.

Fatores motivacionais	Total (n=111)	Masculino (n=51)	Feminino (n=60)
Diversão e bem-estar	0,017	-0,035	0,045
Controle de estresse	-0,039	0,063	-0,032
Reconhecimento social	-0,007	-0,109	0,005
Convívio social	0,004	-0,008	0,020
Competição	-0,014	-0,072	-0,064
Reabilitação da saúde	0,032	0,058	0,121
Prevenção de doenças	-0,012	0,039	0,044
Controle de peso corporal	0,404*	0,511*	0,445*
Aparência física	-0,040	-0,141	-0,003
Condição física	-0,015	-0,046	-0,026

Tabela 4. Coeficiente de correlação entre fatores motivacionais e índice de massa corporal dos praticantes de treinamento resistido do município de Cambará-PR.

*Correlação significativa ($p < 0,05$).

A Tabela 5 evidencia os resultados da correlação entre os fatores motivacionais e o tempo de treino dos adultos praticantes de treinamento resistido no município de Cambará-PR. A partir dos resultados da Tabela 5 observa-se que não houve correlação significativa entre tempo de treino e fatores motivacionais no sexo masculino, sexo feminino e amostra total.

Fatores motivacionais	Total (n=111)	Masculino (n=51)	Feminino (n=60)
Diversão e bem-estar	0,067	-0,052	0,166
Controle de estresse	0,081	0,101	0,080
Reconhecimento social	-0,040	-0,169	0,027
Convívio social	0,039	-0,130	0,188
Competição	-0,005	-0,073	-0,024

Reabilitação da saúde	0,025	-0,003	0,082
Prevenção de doenças	0,014	0,032	0,004
Controle de peso corporal	-0,109	-0,115	-0,103
Aparência física	0,050	-0,057	0,128
Condição física	0,027	0,012	0,025

Tabela 5. Coeficiente de correlação entre fatores motivacionais e tempo de treino dos praticantes de treinamento resistido do município de Cambará-PR.

DISCUSSÃO

Este trabalho buscou identificar quais os fatores que motivam os praticantes de treinamento resistido à permanência de suas atividades nas academias a fim de fornecer evidências para os profissionais de Educação Física na compreensão e adequação de seus trabalhos através de estratégias específicas baseando-se nos motivos relatados neste estudo para atingir às intenções de seus alunos e clientes.

Os resultados apontaram dados interessantes, identificamos a condição física como o principal motivo pelo qual as pessoas têm se empenhado nas academias. As pessoas buscam a manutenção e o desenvolvimento das capacidades físicas como flexibilidade, força, resistência e potência para desenvolver seu corpo, participar de atividades recreativas e se sentir bem consigo mesmo, corroborando com o estudo de Legnani et al. (2011) no qual os autores apontam as condições físicas enquadrando-se entre as quatro principais características mais destacadas como motivo para a prática de treinamento físico. Analisando o interesse de homens e mulheres Batista et al. (2020) demonstraram que os homens apresentaram mais interesse em praticar exercício pela condição física em relação as mulheres. Neste estudo ambos os sexos relataram a condição física sendo um importante fator motivacional.

A condição física é um fator que se relaciona de maneira positiva com a saúde e bem estar dos indivíduos (COSTA, SOARES e TEIXEIRA; 2007). Desta forma podemos relacioná-la com os demais fatores que foram identificados neste trabalho como os principais motivos para a prática do treinamento resistido que são a diversão e bem-estar e o controle de estresse. Assim como o trabalho de Borges et al. (2021) que obteve no topo de sua lista a saúde, o bem-estar e a diversão, percebemos que os indivíduos relatam a melhoria no sentimento de bem-estar e de diversão, que oferecem uma vida mais saudável e tranquila, gerando uma qualidade de vida melhor por seu bem-estar físico e mental que é trabalhado através da prática do treinamento resistido. Uma qualidade de vida melhor e o bem-estar, principalmente o mental, estabelece uma associação com controle de estresse causado pela rotina exaustiva das pessoas, pois como visto neste estudo é um dos maiores fatores motivacionais para as pessoas irem à academia.

O estudo de Allendorf e Voser (2012) faz uma classificação com o critério de ordem de importância entre os fatores motivacionais e apresentam o fator terapêutico como o quinto principal entre tantos, pois a musculação para muitos se faz como uma terapia para aliviar o estresse, mas em primeiro lugar nesta classificação se encontra o condicionamento físico, corroborando com os dados mencionados no parágrafo anterior. A atividade física reduz o estresse e o treinamento resistido está entre as modalidades que oferecem este benefício, em vista disso entende-se o controle de estresse entre os fatores mais mencionados como motivos para a prática do treinamento resistido e isso se solidifica com o estudo de Higa et al. (2014) que avaliaram o nível de estresse entre os indivíduos sedentários e ativos fisicamente, sendo apresentado um nível inferior de estresse entre os praticantes de diversas modalidades, entre elas sendo citado o treinamento resistido.

Além de apresentar os fatores motivacionais, este trabalho também correlacionou estes fatores com os dados sociodemográficos. Identificamos uma correlação negativa entre a idade e a competição na amostra geral, ou seja, quanto maior for a idade ou mais velho o indivíduo, menor foi o seu interesse pela competição, assim como demonstra a pesquisa de Oliveira et al. (2018) que estudaram os níveis de motivação em homens adultos praticantes de artes marciais e concluíram que o fator de competitividade foi diminuindo conforme a idade, demonstrando que há uma redução no espírito de competitividade das pessoas com o passar dos anos (BALBINOTTI et al., 2011).

Ainda sobre idade, correlacionando com a reabilitação de saúde, obtivemos uma correlação positiva na qual demonstra que conforme o passar dos anos os indivíduos envelhecem e aumenta-se a busca pela manutenção e reabilitação de sua saúde, alinhando com outras modalidades físicas, o estudo de Gratão e Rocha (2016) demonstrou que os motivos relacionados à reabilitação de saúde aumentam de forma significativa com a idade, corroborando com Graciano et al. (2021) que expressam números elevados para a reabilitação de saúde em um estudo com mulheres. Os resultados destes autores se equiparam também com este estudo em relação ao público feminino que apresenta um índice maior de motivação nos fatores de prevenção de doenças e convívio social, ou seja, as mulheres se preocupam mais com a saúde do que os homens, Gomes (2011) já relatava este problema social criticando o modelo hegemônico de masculinidade que carrega até os dias atuais alguns hábitos que são prejudiciais à saúde e que afeta também a sua manutenção.

Além da reabilitação de saúde, Gratão e Rocha (2016) também afirmaram que o controle de peso corporal e a aparência física demonstrou maiores escores no sexo feminino, fortalecendo os achados deste trabalho no qual a correlação entre o IMC e o controle de peso corporal foi moderadamente positiva. O que indica que as pessoas que frequentam a academia para a manutenção e o controle do peso corporal geralmente são aquelas que apresentam maior IMC, pois este indicador está associado ao sobrepeso e obesidade em grandes populações (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012). Além disso, Neves et al. (2015) destacaram seu estudo a ideia de que um programa de musculação, é uma excelente estratégia para o controle de peso corporal.

O tempo de treino não apresentou correlação com os fatores motivacionais avaliados. Por outro lado, Gonçalves e Alchieri (2010) afirmam que quanto maior o tempo de prática de atividade física, menor será a probabilidade de desistirem desta prática, demonstrando que o tempo de treino **é um importante indicador de permanência na prática de exercícios**, pois as pessoas que praticam atividade física por um período de tempo menor estão propícias a abandonarem esta prática, mesmo possuindo uma certa motivação para permanecer realizando esta modalidade por algum tempo.

Este trabalho analisou diversos fatores motivacionais e apresentou evidências relevantes para nortear os profissionais de Educação Física na manutenção e aderência de clientes nos seus programas de treinamento. Considerando a prática do treinamento resistido, a motivação se apresenta uma variável muito importante pois está diretamente relacionada com a frequência e permanência dos clientes em suas práticas nas academias. Desta forma, os fatores motivacionais diversão e bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, convívio social, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência e condição física, considerando principalmente os fatores que se destacaram neste estudo, evidenciam ótimas estratégias em conjunto com as correlações apresentadas, como a idade e o IMC, para que os proprietários e profissionais das academias do município de Cambará-PR consigam manter a assiduidade dos alunos que aderiram aos seus programas, bem como atingir as expectativas dos clientes que decidiram trocar seu comportamento sedentário pela prática de exercício físico.

A partir de estratégias de treinamento alinhadas aos fatores motivacionais, os profissionais de Educação Física podem realizar ações como periodizar o treino de forma a atingir os objetivos trabalhando os fatores destacados a cada micro ou mesociclo, desenvolver programas que têm a intenção de fortalecer a busca e continuidade em suas modalidades e preparar cronogramas com alunos que são motivados pelo mesmo objetivo para que ambos fortaleçam sua permanência dentro das academias, como unir os adultos mais velhos que buscam a prática por saúde dentro de suas possibilidades.

Vale ressaltar que este estudo foi restrito às academias do município de Cambará-PR, assim sugerimos que seus responsáveis optem por seguir uma linha atendendo os motivos indicados pelos clientes, para que consigam manter a assiduidade e fortalecer a aderência de outras pessoas em seus programas ao atingir suas expectativas com base nas evidências aqui apresentadas. Novas pesquisas na área são necessárias para um aprofundamento no tema, indicando uma quantidade maior de amostra e fatores motivacionais direcionados à cultura de determinada população a fim atender melhor os praticantes de treinamento resistido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados observados, reforça-se a importância de que os profissionais de Educação Física considerem os fatores motivacionais identificados como elementos centrais na elaboração de programas de treinamento. A valorização de aspectos como condição física, bem-estar, controle de estresse e aparência física deve ser integrada ao planejamento das sessões, respeitando as particularidades sociodemográficas dos praticantes. Assim, intervenções mais personalizadas poderão favorecer maior aderência, especialmente quando os profissionais reconhecem que tais fatores se modificam conforme a idade, o sexo e o perfil corporal dos indivíduos. Esta abordagem direcionada contribui significativamente para a manutenção da prática regular e o alcance dos objetivos individuais dentro das academias. Sendo assim neste trabalho conseguimos oferecer um direcionamento para os profissionais de Educação Física do município de Cambará-PR evidenciando que os principais fatores que motivam as pessoas que residem neste município foi ter uma boa condição física para atividades rotineiras, controlar o estresse devido ao acúmulo de tarefas da vida cotidiana, possuir uma aparência física boa para sentir-se bem consigo mesmo e aproveitar da diversão e bem-estar dentro de ambientes prazerosos enquanto faz exercício físico. Além disso, foi observado uma correlação negativa entre a idade a competição, indicando que pessoas mais velhas não praticam exercícios nas academias para competir e sim por reabilitação de saúde (fator que apresentou uma correlação positiva com a idade). Entre as mulheres, a idade apresentou correlações positivas com o convívio social, reabilitação de saúde e prevenção de doença.

REFERÊNCIAS

- ABREU, M. O.; DIAS, I. S. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde e Doenças*, v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017.
- ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 17, n. 170, 2012.
- BALBINOTTI, M. A. A. BARBOSA M. L. L. BALBIOTTI C. A. A. SALDANHA, R. P. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.
- BATISTA, R. P. R.; FREIRE, G. L. M.; SILVA, R. M.; SOUZA, W.; SILVA, B. S. S.; DIAS, E. F.; et al. Fatores de motivação de praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE: Um estudo comparativo. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 6, n. 2, p. 49-61, 2020.
- BERNALDINO, E. S.; SILVA, F. D. Os Benefícios Do Treinamento Resistido Para A Terceira Idade. **Saber Científico**, v. 10, n. 1, p. 65-73, 2021.
- BORGES, M. A. O.; SIMÕES, G.; OLIVEIRA, M. L. A.; PEREIRA, R. S.; SANTOS, L. S.; FURTADO, P. A. P.; et al. Fatores motivacionais para a prática de musculação. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 44787- 44796, 2021.

CAMPOS, A. C.; SILVA L. F.; ALVES J. F.; ARAÚJO P. F.; SILVA, R. F. Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 1, p. 46-52, 2011.

CASPERSEN, C. J.; POEWELL, K.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 269-276, 2007.

DUTRA, P. T. B.; SILVA, N. S. S.; CARVALHO, P. D.; SANTOS, B. N.; FREITAS FILHO, W.; GOMES, N. T.; et al. Efeitos do Treinamento Resistido em Obesos: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 21, p. e831-e831, 2019.

GOMES, Romeu. **Saúde do Homem em Debate**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

GRACIANO, N. S.; OLIVEIRA, D. V.; FIDELIX, Y. L.; ANVERSA, A. L. B.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; FREIRE, G. L. M.; et al. Relação da motivação para a prática de exercício físico com a qualidade de vida de mulheres. **Revista Ciências em Saúde**, v. 11, n. 2, p. 35-42, 2021.

GRATÃO, O. A. ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 3, p. 90-102, 2016.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários de acordo com o índice de massa corporal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 270-274, 2012.

HIGA, L.; MATIAS, J.; MADUREIRA, F.; COLANTONIO, E.; GUERRA, L.; SCORCINE, C. Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física em diferentes programas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 22-26, 2014.

LEGNANI, R. F. S.; GUEDES, D. P.; LEGNANI, E.; BARBOSA FILHO, V. C.; CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, p. 761-772, 2011.

MACEDO, C. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKO, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives:

factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations

Inventory. **British Journal of Health Psychology**, v. 2, n. 4, p. 361-376, 1997.

MONTEIRO, M. F.; FILHO, Dário C. S. F. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 6, p. 513-516, 2004.

MOTA-PEREIRA J.; SILVERIO, J.; CARVALHO, S.; RIBEIRO, J. C.; FONTE, D.; RAMOS, J. Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. **Journal Psychiatric Research**, v. 45, n. 8, p. 1005-1011, 2011.

NEVES, D. R.; MARTINS, E. A.; SOUZA, M. V. C.; SILVA JUNIOR, A. J. Efeitos do treinamento de força sobre o índice do percentual de gordura corporal em adultos. **Revista brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 9, n. 52, p. 135-141, 2015.

OLIVEIRA, A. J.; RANGEL, A. G.; HENRIQUE, J.; VALE, W. S.; NUNES, W. J.; RUFFONI, R. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

SARTORATO, R. M. P.; RIBEIRO, B. R. F.; BRITO, J. A.; COSTA, W. M.; SILVA, G. R. A. Fatores que influenciam na motivação à prática de treinamento resistido com pesos em academias. **Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos**, v. 3, n. 5, 2018.