



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JORDAN DEODATO DOS SANTOS**

**BARREIRAS E FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE  
MUSCULAÇÃO: ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA DE JOÃO PESSOA**

**JOÃO PESSOA**

**2017**

**JORDAN DEODATO DOS SANTOS**

**BARREIRAS E FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE  
MUSCULAÇÃO: ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Educação Física Bacharelado da  
Universidade Federal da Paraíba como requisito  
à obtenção do título de obtenção do grau de  
Bacharel em Educação Física

**Orientador:** Prof. Dr. Luciano Meireles De Pontes.

**João Pessoa PB**

**2017**

S237b Santos, Jordan Deodato dos.

Barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação: estudo de caso em uma academia de João Pessoa / Jordan Deodato dos Santos. -- João Pessoa, 2017.

37f.: il. --

Orientador: Luciano Meireles de Pontes.  
Monografia (Graduação) -- UFPB/CCS.

1. Atividade física. 2. Motivação 3. Musculação. 4. Educação Física.

BS/CCS/UFPB

CDU: 796.015.52 (043.2)

# **BARREIRAS E FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA DE JOÃO PESSOA**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel, apreciada pela Banca Examinadora composta pelos seguintes membros:

## **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes - Orientador

---

Professor convidado - Examinador

---

Professor indicado - Examinador

Aprovada em \_\_\_\_\_ de Dezembro de 2017.

Dedico esse trabalho especialmente para as pessoas mais importantes da minha vida, a minha noiva Jessica Neves e minha família, pois sem elas a conquista desse sonho seria de uma dificuldade extrema.

## AGRADECIMENTOS

Chegando assim em um final de mais um ciclo em minha vida, apenas mais um de vários que ainda virão, como base para um futuro de certezas e dessa maneira, cada conhecimento adquirido se torna um degrau para uma longa escadaria de sucesso. Este trabalho de conclusão de curso simboliza não o fim, mas o epílogo de mais uma etapa, sendo esse meu maior orgulho e um sentimento de dever cumprido. Essa jornada não é de total mérito meu, pois foram vários personagens que contribuíram para que esse sonho se tornasse real.

Diante dessa jornada árdua, meu maior agradecimento vai primeiramente a Deus, pois sem ele eu nada seria. À minha família que para mim sempre foi a base de tudo, sempre me apoiando, especialmente o meu pai que sempre me apoiou em todas as ocasiões, sempre se disponibilizou em me levar as aulas e sempre me motivou e nunca permitiu que eu desistisse. Um agradecimento especial para a UFPB, mais especificamente no DEF, pois foi lá onde conheci o amor da minha vida, Jessica Neves, a mesma que logo após entrar em minha vida sempre lutou para me ajudar no que fosse preciso, me motivando, incentivando, correndo atrás e sempre me acompanhando em todas as jornadas, a essa mulher vai o meu agradecimento especial, pois nela encontrei minha motivação para ser bem sucedido e assim construir uma família e garantir o melhor para ela. Ao meu gato Abel, que sempre se fez presente durante as longas noites de estudos, dando seu ar da graça lambendo minha mão. Aos meus amigos que tornaram essa caminhada mais divertida, um agradecimento especial ao meu amigo Everton Fernandes, que sempre estava ao meu lado e me auxiliou em tudo, e sempre com boas risadas ao lado do meu grande amigo Jurandir Veloso, meus dois parceiros de Pokémon, que sempre aliviava a pressão da universidade. Ao meu orientador Prof. Luciano Meireles de Pontes, sem ele eu não teria concluído nada disso, sem sua enorme ajuda e o seu amplo conhecimento teria sido muito difícil. Aos demais que me ajudaram de certa forma considerem agradecidos, e minha gratidão é imensa, pois nada se conquista sozinho, sempre precisamos de boas pessoas e mãos amigas para nos dar uma forcinha quando sempre precisamos.

A todos muito obrigado!

*O mais importante não é quanto tempo você vive. É o que você alcança com a sua vida. Enquanto eu viver eu quero brilhar. Quero provar que eu existo. Se eu pudesse, faria alguma coisa verdadeiramente importante, que definitivamente ficaria para o futuro. E assim, se eu desaparecer, eu acredito que tudo que eu consegui iria permanecer. É isso que significa viver, não é mesmo?*

Grovyle.

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar as barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação em uma academia de ginástica. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caso, de natureza descritiva e abordagem quantitativa. A amostra foi constituída por 35 participantes, de ambos os sexos com idade entre 18 a 58 anos ( $34,0 \pm 10,1$  anos), devidamente matriculados em uma academia de ginástica localizada na cidade de João Pessoa. As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para a prática de musculação. O instrumento de coleta dos dados foi um questionário adaptado de Martins e Petroski (2000) constituído de 19 questões relativas as barreiras e motivações para à prática de atividade física. A análise dos dados foi realizada através de distribuição de frequências. **Resultados:** Os fatores motivacionais e barreiras mais observadas em ambos os sexos foram: 28,6% a jornada de trabalho, 17,1% os compromissos familiares, 17,1% as limitações físicas, 11,4% a falta de companhia e 11,4% a falta de energia. Os fatores menos expressivos destacados foram: 97,1% a falta de equipamentos, 97,1% a falta de incentivo da família e amigos, 94,3% a falta de recursos financeiros, 94,3% ambiente inseguro, 94,3% a falta de habilidade na prática do exercício físico e 94,3% a aparência. De acordo com o sexo, as barreiras e motivações mais elevadas foram: a jornada de trabalho de 31,8% no masculino e 23,1% feminino, respectivamente; e a falta de companhia (18,2%) e limitações física (18,2%) no masculino; e, no sexo feminino os compromissos familiares (23,1%) e o ambiente inseguro (15,4%). **Conclusão:** Os participantes da pesquisa demonstraram diversidade na percepção sobre as diversas barreiras e facetas motivacionais relacionadas a adesão e aderência na prática de musculação. Os fatores motivacionais apresentaram diferentes graduações demonstrando serem mais relevantes em alguns aspectos em relação a outros e conforme o sexo.

**Palavras-chave:** Atividade física. Motivação. Musculação.

## ABSTRACT

The objective of the present study was to identify barriers and motivational factors for the practice of bodybuilding in a gym. **Methodology:** This is a case study, descriptive in nature and quantitative approach. The sample consisted of 35 participants, both genders aged 18 to 58 years ( $34.0 \pm 10.1$  years), duly enrolled in a gym located in the city of João Pessoa. The variables investigated were the motivational factors for the practice of bodybuilding. The data collection instrument was a questionnaire adapted from Martins and Petroski (2000) consisting of 19 questions regarding the barriers and motivations for the practice of physical activity. Data analysis was performed through frequency distribution. **Results:** The motivational factors and barriers most observed in both sexes were: 28.6% working day, 17.1% family commitments, 17.1% physical limitations, 11.4% lack of company and 11.4% lack of energy. The most significant factors were: 97.1% lack of equipment, 97.1% lack of encouragement from family and friends, 94.3% lack of financial resources, 94.3% insecure environment, 94.3% lack of ability to practice physical exercise and 94.3% of appearance. According to gender, the highest barriers and motivations were: the working day of 31.8% for men and 23.1% for women, respectively; and lack of company (18.2%) and physical limitations (18.2%) in men; and in the female sex the family commitments (23.1%) and the insecure environment (15.4%). **Conclusion:** Participants of the research demonstrated diversity in the perception about the various barriers and motivational aspects related to adherence and adherence in bodybuilding practice. The motivational factors presented different grades demonstrating that they were more relevant in some respects in relation to others and according to gender.

**Keywords:** Physical activity. Motivation. Resistance training.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>13</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 A MUSCULAÇÃO: PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESTÉTICA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 ADESÃO E ADERÊNCIA À DE ATIVIDADES FÍSICA EM ACADEMIA ...</b>	<b>17</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>20</b>
<b>3.1 Caracterização do estudo .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2 População .....</b>	<b>20</b>
<b>3.3 Amostra .....</b>	<b>20</b>
<b>3.4 Critérios de inclusão e exclusão amostral .....</b>	<b>20</b>
<b>3.5 Variáveis e Instrumentos para coleta de dados .....</b>	<b>20</b>
<b>3.6 Procedimentos para a coleta dos dados .....</b>	<b>21</b>
<b>3.7 Ética da pesquisa .....</b>	<b>21</b>
<b>3.8 Análise dos dados.....</b>	<b>22</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICE A –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO ...</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO A – INSTRUMENTO DA PESQUISA .....</b>	<b>33</b>
<b>ANEXO B – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....</b>	<b>35</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente o ramo da atividade física vem crescendo junto às necessidades das pessoas de se importarem com a saúde e o bem-estar. Neste sentido, as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde (MALINSKI; VOSER, 2012). Desta forma, tem-se o entendimento de que qualquer atividade física dentro das limitações metabólicas de cada indivíduo é benéfica tanto para a manutenção da saúde física como psicológica.

Para Santos e Simões (2012) o termo qualidade de vida tem sido utilizado frequentemente pela sociedade moderna nas mais diversas circunstâncias, e podemos destacar sua relação com a autoestima, condicionamento biopsicossocial e convivência interpessoal (WICHMANN et al., 2013). A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social. Recentemente tem sido reforçado o uso da qualidade de vida como um conceito necessário na prática dos cuidados e pesquisa em saúde (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Os efeitos benéficos causados pela prática regular de Atividade física são inúmeros. Segundo a OMS (2006), esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010).

Diante disto, os meios de comunicação divulgam constantemente os benefícios que as atividades físicas proporcionam a saúde e como elas podem evitar doenças. Porém apesar do grande número de informações, podemos perceber que as pessoas não costumam permanecer nas atividades durante muito tempo, e acabam por abandoná-la, sem vivenciar a positividade da atividade a longo prazo. O grande número de informações sobre saúde, corpo e movimento faz com que haja um aumento na procura de atividade física, porém não garante adesão a ela (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

A motivação é de grande importância para a realização de uma atividade física sistematizada, o indivíduo motivado contribui para que o professor possa prescrever o treinamento que condiz com o seu objetivo, gerando assim, um atendimento mais direcionado e como consequência um resultado mais fidedigno (AMORIM, 2010). A escolha de uma atividade física está relacionada na forma como o indivíduo se relaciona com esta atividade, isto é, pela motivação, que determina a prática e relações entre outros fatores psicológicos (CAMPOS et al., 2002). Além disso, Saba (2003) afirma que a maior procura por academias de ginástica são as melhorias na estética para a maioria dos praticantes.

Milagres et al. (2009) afirma que para um aproveitamento mais eficiente dos benefícios causados pela atividade física, deverá haver uma duração mínima para que haja um maior aproveitamento dos efeitos causados no metabolismo do indivíduo. De acordo com Cheik (2003), estes efeitos estão relacionados com melhoras fisiológicas e metabólicas que o exercício físico proporciona, ocasionando um aperfeiçoamento da saúde em termos psicológicos através da liberação de neurotransmissores. A necessidade de hábitos de vida saudáveis tem sido muito divulgada na melhoria da qualidade de vida. Porém, para se atingir tais e outros objetivos, é necessária a aderência das pessoas por períodos prolongados e regulares de atividade física (MILAGRES et al., 2009).

Um dos motivos mais procurados de ingressantes que procuram academias para a realização do treinamento resistido é o fortalecimento de seu conjunto muscular e a recuperação de lesões. Atualmente, o treinamento resistido deixou de ser praticado apenas por uma pequena parcela da população, popularizando-se, devido em grande parte aos benefícios que traz aos seus praticantes, sejam eles, estéticos e/ou na saúde (FLECK; FIGUEIRA, 2003). A incorporação do treinamento resistido na recuperação de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) vem sendo adotada há alguns anos, e essa incorporação, tem-se mostrado importante no processo de reabilitação desses pacientes, ressaltando-se a importância da realização de um trabalho multidisciplinar (RODRIGUES, 2014).

Além das motivações iniciais que levam a adesão ao treino de musculação, deverá haver também uma motivação para a aderência do mesmo

nesse programa. Nesta perspectiva, muitas vezes em pouco tempo de treino, várias pessoas já obtêm seus objetivos iniciais, portanto para que se dê continuidade a esse treinamento, deverá haver outras motivações. A academia, enquanto instituição prestadora de serviços tem a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados (ROCHA, 2008). Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi identificar as barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação em uma academia de João Pessoa.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo Geral**

Identificar as barreiras e fatores motivacionais que levam a prática da musculação em uma academia de João Pessoa.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

Identificar a frequência de barreiras para a prática de musculação.

Identificar a frequência dos fatores motivacionais para a prática de musculação.

Comparar a frequência de barreiras e fatores motivacionais conforme o sexo.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Nunca antes as academias de musculação foram tão frequentadas por pessoas de diversas idades que buscam a prática de musculação. Com um vasto repertório de benefícios que são proporcionados pela musculação, o número elevado de adeptos vem procurando se matricular em academias de ginástica para esta prática sistemática de atividade física. Entretanto, percebe-se que apesar da grande quantidade de pessoas iniciarem a prática desta atividade física, a permanência na prática do treinamento resistido apresenta cada vez mais uma prevalência de evasão, ou seja, os sujeitos iniciam mais por diversas questões não permanecem no treinamento de musculação.

Diversas são as barreiras para a prática de atividade física, sejam elas relacionadas a aspectos sociais, psicológicos, de motivação, emocionais, falta de oportunidade, fator deslocamento, aspectos culturais, ambientais, entre outros, são inúmeros fatores que vem a dificultar a realização do exercício físico (MONTEIRO et al., 2003).

Com base em Hallal et al. (2006) pode-se analisar as principais barreiras e suas complexidades dos aspectos que podem gerar a inatividade física. A exemplo, fatores biológicos, comportamentais, culturais, demográficos, sociais e até mesmo de infraestrutura dos ambientes de prática de atividade física, são indicadores motivacionais para o ingresso e permanência em um programa de exercício físico.

A motivação, como vontade de se realizar determinada ação, pode ser despertada por aspectos externos, os mesmos irão propiciar uma necessidade interna de guiar o comportamento do indivíduo para efetuar tal ação. Segundo Maggil (2001), motivo é entendido como uma necessidade, um impulso interior, intenção que induz um ser a realizar determinada atividade ou operar de certa forma. Portanto, qualquer debate sobre motivação resulta averiguar os motivos que induzem determinados comportamentos, ou seja, toda ação é instigada ou impulsionada por diversos motivos.

## 2.1 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física (AF) é definida como todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, p.16).

Segundo Miragaya (2006), o termo atividade física é composto por exercícios físicos e os esportes, seja coletivo ou individual, mas também é constituído por outros meios de gastos energéticos obtidos pela prática de outras atividades, como tarefas domésticas, trabalho remunerado que requer esforço físico e até mesmo o lazer ativo.

Os benefícios da prática regular de exercícios físicos têm hoje o apoio e a comprovação através de várias pesquisas. Autores defendem que a prática regular gera um gasto calórico, age na prevenção e controle de problemas de saúde como doenças cardíacas, câncer, diabetes, hipertensão arterial, asma, artrite, osteoporose e lombalgia, além de funcionar como instrumento positivo no controle do stress (NIEMAN, 1999; SABA, 2003; WEINBERG; GOULD, 2001). Estudos realizados nos Estados Unidos afirmam que a prática sistemática do exercício físico está associada à ausência e a diminuição dos sintomas depressivos ou de ansiedade (BOSCOLO et al, 2005).

Saba (2001) ainda acrescenta que a prática da atividade física pode trazer benefícios tanto a nível biológico quanto psicológico para o praticante. A nível biológico podemos citar as melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, dentre outras. A nível psicológico, os benefícios gerados se relacionam com o aperfeiçoamento dos níveis de autoestima, da autopercepção, decremento dos níveis de stress e de depressão, entre outros.

A atividade física pode ser separada em dois tipos: atividade física estruturada e atividade física não estruturada como mostra na figura abaixo:

## 2.2 A MUSCULAÇÃO: PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESTÉTICA

Atualmente, o treinamento resistido (TR) vem ganhando muitos adeptos, em todo mundo, por apresentarem um baixo índice de lesões, aumento de capacidades físicas importantes como força, potência, resistência muscular e flexibilidade, e por apresentar um método de treinamento totalmente adaptável ao praticante, além de ser a atividade física mais eficaz quando se trata de modelagem corporal (GIANOLLA, 2003).

O TR é o exercício físico mais completo objetivando o desenvolvimento das aptidões físicas do corpo, é considerado um treino completo, pois nele, se destaca os atributos relacionados à saúde e ao desempenho atlético, tais como: melhora da composição corporal, resistência cardiovascular, força muscular, resistência muscular, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, potência, tempo de reação e coordenação motora. Outros resultados de eficiência significativa para manutenção da saúde é o retardo do envelhecimento e redução dos índices de doenças causadas pelo sedentarismo (FLECK; FIGUEIRA JÚNIOR, 2003; BALSAMO; SIMÃO, 2007).

De acordo com Balsamo et al. (2007), o treinamento resistido atua no desenvolvimento e aperfeiçoamento do sistema musculoesquelético, melhora os níveis de saúde e ganhos de força física, assim como evolui o desempenho em variadas modalidades, auxilia na prevenção e reabilitação de lesões. Santarém (2000), afirma que a prática do treinamento resistido pode ser um grande aliado na reabilitação cardíaca, com a melhora do condicionamento físico consequente do treinamento, as atividades diárias ficam mais fáceis de serem executadas, exigindo assim menos esforço do coração ao realizar as mesmas.

Dentre todos os benefícios apontados anteriormente, Sousa (2011) ressalta que a prática de exercícios resistidos resulta no aumento do gasto energético, que por consequência diminui a pressão arterial e auxilia no controle da composição corporal.

O grande atrativo do treinamento resistido para a população que busca como principal objetivo a estética seriam os efeitos que esses exercícios causam na modelagem do corpo, tanto para homens quanto para as mulheres (SANTARÉM, 1999).

Kelley e Neufeld (2010) efetuaram uma pesquisa abordando homens e mulheres a respeito de suas satisfações corporais, concluindo que o gênero não era um fator principal pela busca de um corpo musculoso e bem definido. Tendo como conclusão que indivíduos de ambos os gêneros estão sempre em busca de uma satisfação de sua imagem corporal através do ganho de massa muscular.

A afirmação denota como esse segmento da sociedade civil organizada tem desprezado a importância da reflexão sobre a dimensão corporal e superestimando, do ponto de vista ético a qualidade do trato dos seres humanos com os corpos e suas preocupações em torno da aparência corporal (SILVA, 2001 p.4). É comum, atualmente, encontrarmos frequentadores de academias de ginástica movidos pelo culto ao corpo, uma busca incansável juntamente com uma árdua série de exercícios rotineiros para alcançar o corpo perfeito, as máquinas também colaboram, já que elas são desenhadas e funcionam para cada segmento corporal, com isso facilitando os exercícios e isolando ainda mais cada músculo para uma definição ainda mais perfeita (HANSEN; VAZ, 2004).

Nas academias, notamos que o espelho e a balança representam a voz da verdade que irá indicar os números do sucesso ou do fracasso na luta pelo “aperfeiçoamento” corporal (Hansen e Vaz, 2004). Nesta ideia Sabino (2000) coloca que o espelho pode ser o seu confessor e que por muitas às vezes a fita métrica se torna o termômetro que mede o incentivo a tal busca.

### **2.3 ADESÃO E ADERÊNCIA À DE ATIVIDADES FÍSICA EM ACADEMIA**

Segundo Fleck e Simão (2008), durante as décadas de 1930 e 1940, o número de praticantes de treinamento resistido era bastante reduzido, composto por um número mínimo de atletas, quase exclusivamente por praticantes de levantamento de peso olímpico e fisiculturistas. Todavia, esse tipo de treinamento foi se tornando cada vez mais popular, convocando gradativamente um maior número de praticantes devido aos seus inúmeros benefícios proporcionados para a estética e para a saúde.

Fleck e Simão (2008) ainda aponta que nas décadas de 1970 e 1980, o treinamento resistido ultrapassou o âmbito de rotina para atletas e adentrava

cada vez mais no dia a dia de pessoas que buscava condicionamento físico, estética e saúde. Eles afirmam que a partir de 1990, devido aos incontáveis benefícios do treinamento resistido, o mesmo passou a ser praticado por pessoas de praticamente todas as faixas etárias, principalmente para a prevenção de lesões, recuperação muscular e de forma recreativa para crianças e idosos.

De acordo com Saba (2001) a rotina de vida moderna tem se mostrado pouco saudável, pois provoca estresse e estafa, agravada pela alimentação inadequada e pela falta de regularidade nas práticas de atividade física. Isso provoca uma piora da qualidade de vida da população, tanto no nível físico quanto no psicológico.

Sobre este aspecto, entende-se Aderência como sendo “um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e características do exercício que propiciam a manutenção da prática física por longos períodos de tempo, a fim de elevar a qualidade de vida de um indivíduo e garantir-lhe saúde e satisfação” (SABA, 2006, p.35).

A motivação é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002). Santos e Knijnik (2006) afirma que as nossas escolhas de comportamentos individuais influenciam diretamente na nossa própria saúde, seja de forma positiva ou negativa, ou seja, ao se realizar uma determinada prática esportiva, pode-se reduzir o risco de várias doenças crônicas, problemas de postura, encurtamentos musculares e problemas psicológicos como estresse e depressão.

Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003), a mídia é uma grande incentivadora para a ingressão das pessoas nas academias de ginástica através dos mais variados meios de comunicação como televisão, revistas, jornais e um meio bastante explorado, a internet. Esses meios divulgam corpos perfeitos e modelados, o considerado "padrão de beleza", e auxiliam para que haja uma grande busca por parte dos interessados em centros especializados de treinamento, incluindo as academias.

A busca da melhoria da condição e aparência física, e as preocupações que por sua vez aparecem cada vez mais associadas à própria noção de saúde

também são responsáveis pela expansão desse setor (MASCARENHAS et al., 2007; MARCELLINO, 2003). O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes (SAMULSKI, 2009). No caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática (WEINBERG; GOULD, 2001).

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade (MALAVASI; BOTH, 2005). A aderência, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos (NASCIMENTO et al., 2007).

Segundo o American College of Sports Medicine (2000), somente 5% dos indivíduos adultos e sedentários que se matriculam em academias de ginástica para a prática de exercícios físicos permanecem praticando. Dessa forma, segundo Liz et al. (2010), é dever dos profissionais envolvidos na área incentivar tanto o ingresso quanto a permanência dos alunos matriculados em um programa de exercícios físicos.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização do estudo**

Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo de estudo de caso, que segundo Gil (2010), consiste em investigar um ou poucos objetos, de maneira que permita um conhecimento global de uma determinada população. A abordagem de análise de dados será quantitativa.

#### **3.2 População**

A população do estudo foi composta por praticantes de musculação de ambos os sexos, devidamente matriculados em uma academia de ginástica localizada na cidade de João Pessoa.

#### **3.3 Amostra**

O processo de amostragem foi de maneira intencional, ou seja, não probabilístico e a amostra foi formada por 35 participantes, de ambos os sexos com idade entre com idades entre 18 a 58 anos, devidamente matriculados em uma academia de ginástica localizada na cidade de João Pessoa.

#### **3.4 Critérios de inclusão e exclusão amostral**

Os critérios de inclusão foram: apresentar-se devidamente matriculados na academia de ginástica selecionada para a pesquisa; ambos os sexos; ter idade 18 a 60 anos. Foram excluídos os menores de 18 anos; e pessoas de terceira idade; foram excluídos aqueles com tempo inferior a seis meses de prática de musculação.

#### **3.5 Variáveis e Instrumentos para coleta de dados**

As variáveis que foram investigadas foram os fatores motivacionais para a prática de musculação. O instrumento de coleta dos dados foi um

questionário adaptado de Martins e Petroski (2000) constando de 19 questões relativas às barreiras e motivações para à prática de atividade física.

### **3.6 Procedimentos para a coleta dos dados**

Inicialmente foi realizado um contato com o responsável pela academia de ginástica selecionada para o estudo, sendo explicados os objetivos do estudo e solicitada a devida anuência para realização da pesquisa nas instalações da mesma. Após a autorização para a realização da pesquisa foi realizado um contato com os voluntários que se enquadrarem nos critérios de inclusão/exclusão, sendo explicado os procedimentos da pesquisa e solicitada a autorização por escrito para a participação da pesquisa através da autorização por escrito do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Na última etapa foi executada a coleta dos dados com a aplicação dos questionários, sendo estes aplicados individualmente em dia e horários previamente combinados.

### **3.7 Ética da pesquisa**

Todos os voluntários foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido às mesmas o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais foram divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013).

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo parecer consubstanciado de número 2.353.311 do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Informamos que os benefícios do estudo foram elevados e estão relacionados com a maior conscientização da importância da manutenção de um estilo de vida ativo por meio da prática de exercícios físicos sistemáticos, além de esclarecimentos individuais sobre os benefícios da musculação. Os riscos da pesquisa foram mínimos e

relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que foram minimizados pelo pesquisador na coleta de dados e devidas orientações aos participantes da pesquisa sobre a melhor forma de preenchimento das questões.

### **3.8 Análise dos dados**

Para análise dos dados foi utilizado o método estatístico descritivo de distribuição de frequência absoluta e relativa, sendo os dados ilustrados através de gráfico de setores e tabela. Para tais procedimentos foi utilizada a planilha Excel do Microsoft Office®.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve com amostra 35 praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idades entre 18 a 58 anos ( $34,0 \pm 10,1$  anos), matriculados em uma academia de musculação da cidade de João Pessoa.

A Figura 1 apresenta de modo geral a frequência das barreiras para adesão e aderência para a prática da musculação.

As prevalências mais observadas em ambos os sexos foram: a jornada de trabalho (28,6%), os compromissos familiares (17,1%), as limitações físicas (17,1%), a falta de companhia (11,4%) e a falta de energia (11,4%). Os fatores menos expressivos destacados pelos participantes da pesquisa sinalizaram para: a falta de equipamentos (97,1%), a falta de incentivo da família e amigos (97,1%), falta de recursos financeiros (94,3%), ambiente inseguro (94,3%), falta de habilidade na prática de exercício físico (94,3%) e aparência (94,3%).

No cenário atual, ao buscar na literatura científica pesquisas envolvendo barreiras e ou os fatores motivacionais para a prática de qualquer tipo de atividade física percebe-se que essa temática vem recebendo destaque, sobretudo na musculação, pois de acordo com Amorim (2010) se percebe um crescente interesse da população em treinamento de força em academias de ginástica, fazendo com que esta prática se torne cada vez mais popular.

Diante dos resultados obtidos, a variável que mais influencia negativamente na prática da musculação é a jornada de trabalho, variável essa que é bastante comumente utilizada como principal barreira para a prática devido à desmotivação seja pelo cansaço físico ou pela falta de tempo propiciada pela mesma, como aponta estudos realizados por Gonçalves (2016) e Sebastião (2009).

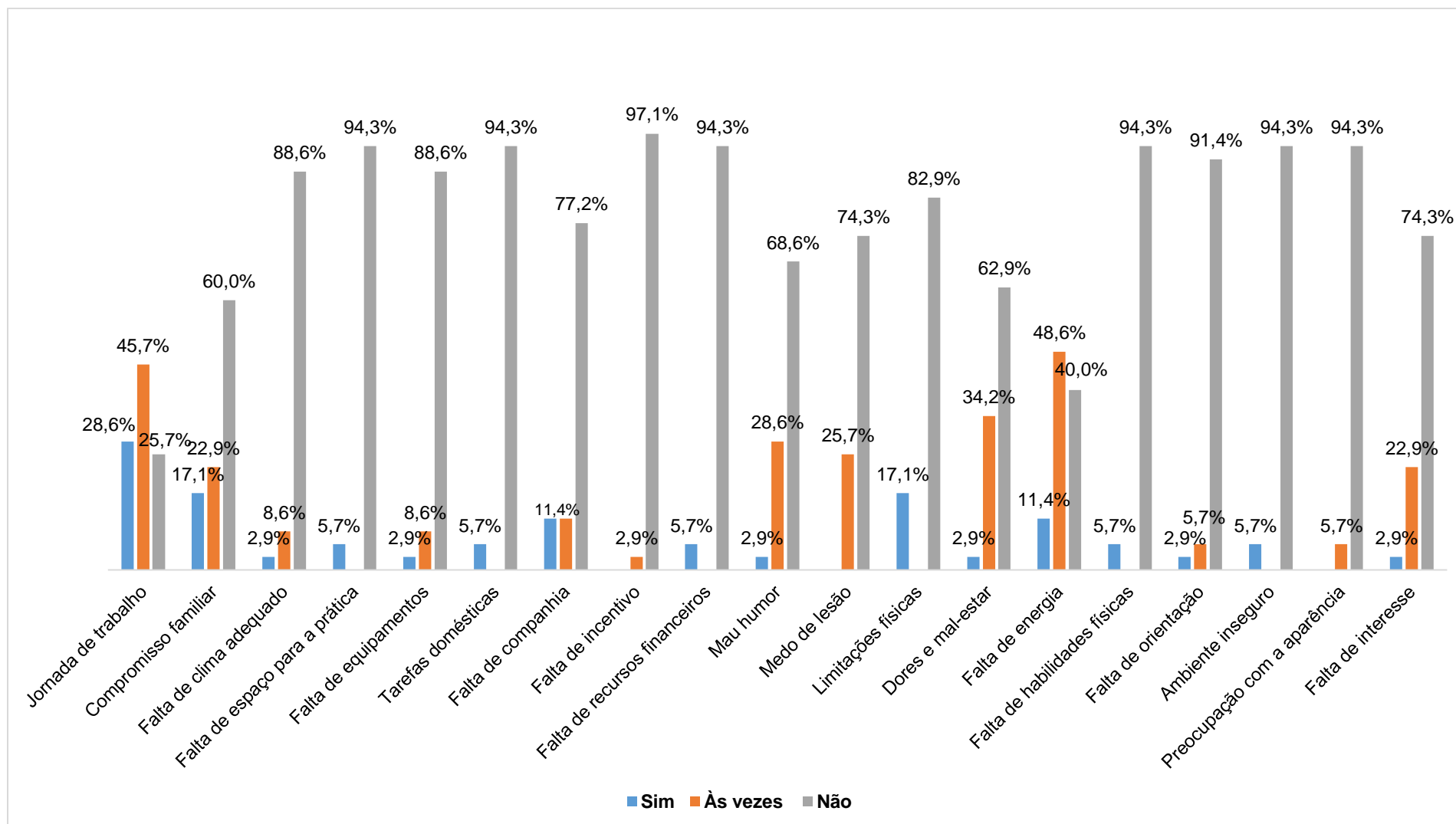
A jornada de trabalho foi a variável mais escolhida dentre as respostas em ambos os sexos, sendo como a principal barreira que impede a prática da atividade física, seja pela falta de tempo ou pelo desgaste físico e mental causada pela mesma. Uma observação importante deve ser considerada, o fato que uma jornada de trabalho extensa pode influenciar na percepção de barreiras para a prática de atividades físicas por parte dos indivíduos, sendo confundida com a falta de energia (indisposição), a ocorrência de dores e mal estar, o mau humor e estresse, em função das exigências físicas e psicológicas

da atividade laboral (OLIVEIRA; SANTOS, 2010; LIMA; OLIVEIRA FILHO, 2009; COSTA et al., 2007).

As variáveis compromissos familiares (17,1%) e limitações físicas (17,1%) vem em seguida, variáveis essa que podem estar ligadas à própria jornada de trabalho exaustiva, onde o individuo se sente desgastado fisicamente e psicologicamente, tem-se ainda a questão do pouco tempo livre devido à longa jornada de trabalho onde o individuo opta por ficar em casa com sua família, dificultando assim a ida para a academia, como mostra em um estudo realizado por Jesus (2012).

Dentre os fatores predominantes já citados ainda temos as variáveis falta de companhia (11,4%) e falta de energia (11,4%). A falta de companhia é um fator que predomina em ambos os sexos, no caso dos homens a companhia tem serventia para auxiliar no treinamento tanto nas cargas quanto na motivação, no caso das mulheres o principal benefício da companhia é a questão motivacional.

Dentre os fatores menos significativos que não influenciavam na tomada de decisão em ir para a academia foram, a falta de equipamentos com 97,1%, para os entrevistados não influenciava em nada, já que a academia possui boa variedade de maquinários e equipamentos, a falta de incentivo da família com 97,1% foi muito pouco significativa, a variável falta de recursos financeiros com 94,3% das respostas não era considerada uma barreira, já que a academia se localiza em um bairro nobre, e com alunos com boa condição financeira, ambiente seguro também não foi considerado um empecilho já que a maioria dos alunos matriculados se deslocavam de suas casas para a academias de carro, falta de habilidade prática e aparência com 94,3% também não foram considerados barreiras.



A Tabela 2 informa sobre os fatores motivacionais e barreiras para a adesão e aderência da musculação conforme o sexo. Percebe-se que, os indicadores mais elevados no sexo masculino foram jornada de trabalho (31,8%) e a falta de companhia (18,2%) e as limitações físicas (18,2%). Em relação ao feminino, a jornada de trabalho (23,1%), compromissos familiares (23,1%) e ambiente inseguro (15,4%).

A variável jornada de trabalho foi a mais apontada como barreira para a prática de musculação em ambos os sexos, porém, há diferentes fatores que influenciam a mesma variável nos dois sexos. O homem geralmente passa mais tempo em sua jornada de trabalho laboral, e também realiza algumas atividades no lar. Entretanto, essa variável para a mulher é um fator a ser considerado devido a dupla jornada de trabalho feminina, realizando, além da jornada de trabalho laboral ainda deverá realizar atividades domésticas, como aponta um estudo realizado por Sebastião (2009).

Em seguida, vem a variável falta de companhia por parte do sexo masculino com 18,2%, a justificativa é que geralmente grande parte dos homens procuram sempre treinar juntos a companheiros para auxiliá-los em um treinamento mais pesado, seja auxiliando na carga ou no fator motivacional, como aponta Arnold Schwarzenegger em sua biografia "The Education of a Bodybuilder". Com a mesma porcentagem, tem-se a variável limitações físicas com 18,2%, associadas a limitações metabólicas.

No sexo feminino, em seguida observa-se a variável compromissos familiares com 23,1%, e está associada a jornada de trabalho, visto que além de cuidar dos afazeres domésticos as mulheres tendem a cuidar dos filhos ou outros parentes, isto dificulta na decisão de ir a academia treinar. Esse resultado ilustra questões relacionadas ao, ainda predominante, papel de cuidadora da família e de principal executora das tarefas domésticas, atribuído à mulher. Tal papel está alicerçado na reprodução biológica, com ênfase na maternidade, e consagra o que se pode chamar de divisão sexual do trabalho (MELO; CONSIDERA; DI SABBATO, 2007).

Por último, tem-se a variável ambiente inseguro por parte das barreiras para o sexo feminino com 15,4%. Essa variável está intimamente associada aos altos índices de violência nas cidades brasileiras, também pelas mulheres serem um

alvo mais fácil por parte de criminosos, como aponta um estudo realizado por Jesus (2012).

Tabela 2 – Fatores motivacionais para adesão a musculação conforme o sexo.

Variáveis	Masculino			Feminino		
	Sim	Às vezes	Não	Sim	Às vezes	Não
<b>Barreiras para a prática da AF*</b>		%			%	
Jornada de trabalho extensa	<b>31,8</b>	50,0	18,2	<b>23,1</b>	38,6	38,5
Compromissos familiares	13,6	22,7	63,6	<b>23,1</b>	23,1	53,8
Falta de clima adequado	–	4,5	65,5	7,7	15,4	76,9
Falta de espaço para a prática	4,5	–	95,0	7,7	–	92,3
Falta de equipamento disponível	–	–	100,0	7,7	–	92,3
Tarefas domésticas	9,1	22,7	68,2	–	69,2	30,8
Falta de companhia	<b>18,2</b>	9,1	72,7	–	15,4	84,6
Falta de incentivo da família/amigos	–	4,5	95,5	–	–	100,0
Falta de recursos financeiros	9,1	90,9	–	–	–	100,0
Mau humor	–	68,2	31,8	7,7	23,1	69,2
Medo de lesão	–	22,7	77,3	–	30,8	69,2
Limitações físicas	<b>18,2</b>	–	81,8	7,7	–	92,3
Dores leves ou mal-estar	–	22,7	77,3	7,7	53,8	38,5
Falta de energia / cansaço	13,6	50,0	36,4	7,7	46,1	46,2
Falta de habilidades físicas	<b>4,5</b>	–	95,5	7,7	–	92,3
Falta de orientação sobre AF*	4,5	4,6	90,9	–	7,7	92,3
Ambiente inseguro (criminalidade)	–	–	100,0	<b>15,4</b>	–	84,6
Preocupação com a aparência	–	9,1	90,9	–	–	100,0
Falta de interesse em praticar	4,5	18,2	77,3	–	30,8	69,2

\*AF = atividades físicas (neste estudo se refere a musculação).

## 5 CONCLUSÃO

Os participantes da pesquisa demonstraram diversidade na percepção sobre as diversas barreiras e facetas motivacionais relacionadas a adesão e aderência na prática de musculação.

Os fatores motivacionais apresentaram diferentes graduações demonstrando serem mais relevantes em alguns aspectos em relação a outros e conforme o sexo. Neste sentido, os fatores de maior impacto foram a jornada de trabalho, os compromissos familiares, as limitações físicas, a falta de companhia e de vigor. Na análise dos elementos de menor relevância, observou-se que a falta de equipamentos, falta de incentivo, recursos financeiros, a insegurança, a falta de habilidade na prática do exercício e questões estéticas foram os menos destacados.

Portanto, espera-se a partir dos dados aqui evidenciados que medidas de incentivo sejam implementadas no segmento das academias de ginástica, diminuindo às barreiras para à prática de musculação e ampliando os fatores motivacionais mais relevante ao público consumidor deste tipo de prática de exercício físico.

O presente estudo apresenta algumas limitações como o reduzido tamanho da amostra, bem como incluiu apenas praticantes de musculação de um único estabelecimento desportivo. Entretanto, considerando as dificuldades operacionais relativas a realização de pesquisas descritivas, acredita-se que os resultados aqui expostos servirão de base e incentivo para a continuação de novos estudos sobre esta temática.

## REFERÊNCIAS

**AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE.** ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

AMORIM, D.P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 48 folhas. 2010. **Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física.** Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.

BOSCOLO R.A.; ESTEVES, A.M.; MELLO, M.T.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte.** v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

BALSAMO, S.; SIMÃO, R. Treinamento de força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. 2.ed. **São Paulo: Phorte, 2007.**

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E. & CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports,** 100(2) 172-179, 1985.

COSTA, M. et al. E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública,** Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007.

DASKAPAN, A.; TUZUN, E. H.; EKER, L. Perceived barriers to physical activity in university students. **Journal of Sports Science & Medicine, 2006.**

FLECK, Steven; SIMÃO, Roberto. Força: princípios metodológicos para o treinamento. **São Paulo: Phorte, 2008.**

FLECK, S; FIGUEIRA JR A. Treinamento de Força para Fitness e Saúde. **São Paulo: Phorte, 2003.**

GIANOLLA, F. Musculação: conceitos básicos. **São Paulo: Manole, 2003.**

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Atletas, 2010.

HALLAL, P. C.; et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública,** v.22, n.6, p.1277-1287, 2006.

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,** v. 26, n. 1, 2004.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v.34, n.2, p.433-448, 2012 .

KELLEY, C.C.; NEUFELD, D.R.M. Drive for thinness and drive for muscularity: opposite ends of the continuum or separate constructs? **Body Image**. v.7, p.74-77, 2010.

KEPNER, C.H.; TREGOE, B.B. Manual de Aplicação do Sistema APEX II. **New Jersey: Princetown Research Press**, 1978.

LIMA, M. F. E. M.; LIMA-FILHO, D. O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciências e Cognição**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 62-82, nov. 2009.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188, 2010

MAGGIL, R. A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. **São Paulo: Edgard Blucher**; 2001.

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física e Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 89, 2005.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **Rev. EFDeportes**, v.17, n.175, 2012.

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

MARTINS, M. O.; PETROSKI, Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria**, v.2, p.58-65, 2000.

MASCARENHAS, F.; VIEIRA, C. A.; MARQUES, T. M. A.; BORGES, P. J. A.; SILVA, B. O.; SANTOS, W. B. Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do Fitness: O Caso Curves Brasil. **Pensar a Prática, América do Norte**, v. 10, n. 2, p. 237-259, jul./dez. 2007.

MELO, H. P.; CONSIDERA, C. M.; DI SABBATO, A. Os afazeres domésticos contam. **Economia e Sociedade**, Campinas, v. 16, n. 3, dez. 2007.

MINAYO, M.C.S, HARTZ, Z.M.A, BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2000;5(1):7-18.

MILAGRES, Érica Fialho et al. Motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.8, n.1, 2009.

MIRAGAYA, A. (2006). Promoção da saúde através da atividade física. Em L. Da Costa (Org.). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil** (pp. 16- 28). Rio de Janeiro: CONFEF.

MONTEIRO C.A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Rev Panam Salud Pública**, v.14, p.246-54, 2003.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.

NIEMAN, D.c. DrPH. Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. Tradução Dr. Marcos Ikeda, 1º edição brasileira, São Paulo: ed. Manole, 1999.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

ROCHA, Kenia Ferreira. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v.4, n.3, 2008,

RODRIGUES, A. L. P; LIMA, A. F; SANTOS, R. V. A utilização do treinamento resistido na recuperação de lesões de rompimento do ligamento cruzado Anterior. **Rev. EFDeportes**, v.19, n.195, 2014.

SABA, F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. **São Paulo: Manole**, 2001.

SABA, F. Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-estar. **São Paulo: Takano Editora**, 2003.

SABA, F. Liderança e Gestão: para academias e clubes esportivos. **São Paulo: Phorte**, 2006.

SABINO, C. Anabolizantes: drogas de Apolo. In: GOLDENBERG, M. (Org.). Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. **Rio de Janeiro/São Paulo: Record**, 2002. p.139-188.

SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. **São Paulo: Manole**, 2009.

SANTARÉM, J. M. Potencializando a Hipertrofia Muscular. São Paulo, 1999.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMOES, Antonio Carlos. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saude Soc.** v. 21, n.1, 2012.

SANTOS, S.C.; KNIJNIK J.D.; Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** v.5, n.1, p.23-34, 2006.

SEBASTIÃO, E. Nível de atividade física e principais barreiras percebidas por indivíduos adultos: um levantamento no município de rio claro-sp. **Programa de pós-graduação em ciências da motricidade (biodinâmica da motricidade humana)**, Rio Claro, 2009

SILVA, Ana Márcia. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade. Autores Associados, 2001.

SOUSA, A. F. M. Intervenções em Atividade Física e seus impactos nos fatores de risco e nas doenças crônicas não transmissíveis em adultos no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Brasília, v. 16, n. 3, p.260-266, 14, 2011.

SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ, S. E. (2002). Teorias da Personalidade. **São Paulo: Pioneira Thomson Learning.**

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. **Porto Alegre: Artmed**, 2001.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.16, n.4, p. 821-832, 2013.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro participante,

O estudante do Curso de Educação Física, **JORDAN DEODATO DOS SANTOS** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de identificar os fatores motivacionais que levam a adesão e aderência em um programa de treinamento de musculação em uma academia de ginástica. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de preenchimento de questionário com questões para identificar as motivações que levam a adesão e aderência no treinamento de musculação, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com a maior conscientização da importância da manutenção de um estilo de vida ativo por meio da prática de exercícios físicos sistemáticos, além de esclarecimentos individuais sobre os benefícios da musculação. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados e devidas orientações aos participantes da pesquisa sobre a melhor forma de preenchimento das questões.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo no serviço de saúde.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura da Testemunha

**Contato com o Pesquisador Responsável:**

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Luciano Meireles de Pontes - Telefone: 3216-7030.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

**Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB**

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador Responsável

## ANEXOS

### ANEXO A – INSTRUMENTO DA PESQUISA

Prezado participante, estou fazendo uma pesquisa. Preciso de sua atenção para preencher este formulário. Com este questionário pretendo verificar os fatores motivacionais para o ingresso e permanência na prática de musculação. Desde já agradeço a colaboração e garanto o sigilo dos dados.

#### Dados de identificação

**Idade:** \_\_\_\_\_ (anos)      **Sexo:** Masculino ( ) Feminino ( )

#### Fatores motivacionais para a prática de musculação

Quais são as Barreiras para a prática desta Atividade Física:

1-Jornada de trabalho ou de estudo extensa?

( )sim      ( )não      ( )às vezes

2-Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc)

( )sim      ( )não      ( )às vezes

3- Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc)

( )sim      ( )não      ( )às vezes

4- Falta de espaço disponível para a prática?

( )sim      ( )não

5- Falta de equipamento disponível?

( )sim      ( )não

6- Tarefas domésticas (para com sua casa)?

( )sim      ( )não      ( )às vezes

7- Falta de companhia?

( )sim      ( )não      ( )às vezes

8- Falta de incentivo da família e/ou amigos?

( )sim      ( )não      ( )às vezes

9- Falta de recursos financeiros?

( )sim      ( )não

10- Mau humor?

( )sim      ( )não      ( )às vezes

11- Medo de lesionar-se?

sim       não       às vezes

12- Limitações físicas (p. exemplo, muscular ou articular)?

sim       não

13- Dores leves o mal estar?

sim       não       às vezes

14- Falta de energia (cansaço físico)?

sim       não       às vezes

15- Falta de habilidade física?

sim       não

16- Falta de conhecimento ou orientação sobre AF?

sim       não       às vezes

17- Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)

sim       não

18- Preocupação com aparência durante a prática?

sim       não       às vezes

19- Falta de interesse em praticar?

sim       não       às vezes

Fonte: Adaptado de Martins e Petroski (2000).

**ANEXO B – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A ADESÃO E ADERÊNCIA EM UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO: ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 73911417.8.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.353.311

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se da segunda versão do projeto "Fatores motivacionais que levam a adesão e aderência em um programa de treinamento de musculação: estudo de caso em uma academia da cidade de João Pessoa – PB" que consiste no trabalho de conclusão de curso do graduando em Educação Física – UFPB Jordan Deodato dos Santos sob orientação do Prof. Luciano Meireles de Pontes. Trata-se de um estudo observacional de corte

transversal, no qual se pretende avaliar 80 alunos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 45 anos que estão devidamente matriculados em uma academia de ginástica por um tempo superior a seis meses. Os pesquisadores pretendem identificar quais fatores motivacionais que levam estes praticantes à iniciação e permanência no programa de treinamento de musculação por meio de um questionário adaptado de Martins e Petroski (2000).

**Objetivo da Pesquisa:**

“Identificar os fatores motivacionais que levam a iniciação e permanência em um programa de treinamento de musculação em uma academia de João Pessoa.”

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos e benefícios foram devidamente apresentados pelos pesquisadores.

<b>Endereço:</b> UNIVERSITARIO S/N	
<b>Bairro:</b> CASTELO BRANCO	<b>CEP:</b> 58.051-900
<b>UF:</b> PB	<b>Município:</b> JOAO PESSOA
<b>Telefone:</b> (83)3216-7791	<b>Fax:</b> (83)3216-7791
	<b>E-mail:</b> eticaccsufpb@hotmail.com

Página 01 de 03

Continuação do Parecer: 2.353.311

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A presente proposta apresenta relevância acadêmica, social e profissional.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Nesta segunda versão, os termos de apresentação obrigatória que apresentavam inadequações foram anexados novamente e as solicitações que levaram à pendência foram atendidas de forma satisfatória pelos pesquisadores: 1) Cronograma foi atualizado; 2) O TCLE foi ajustado quanto ao título e espaço de impressão dactiloscópica; 3) O título do projeto foi padronizado para os demais documentos e 4) A Carta de Anuência foi inserida com identificação da assinatura - que neste caso consiste na assinatura do coordenador técnico da Aquazul Academia.

**Recomendações:**

A recomendação sugerida na primeira versão foi atendida pelos pesquisadores.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Nesta segunda versão, os pesquisadores atenderam a todas as inadequações apontadas no primeiro parecer. Com isso, considero a situação do projeto como APROVADA.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_932188.pdf	10/10/2017 19:58:05		Aceito
Outros	RESPOSTA_A_PARECERISTA.pdf	10/10/2017 19:57:37	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	10/10/2017 19:57:06	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE.pdf	10/10/2017 19:56:23	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
 Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

Página 02 de 03

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
 DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
 FEDERAL DA PARAÍBA



Continuação do Parecer: 2.353.311

Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	10/10/2017 19:56:23	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA_COLETA_DADOS.pdf	10/10/2017 19:36:39	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	10/10/2017 19:35:51	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ORCAMENTO.pdf	10/08/2017 13:20:10	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CERTIDAO_DEF_ASSINADA.pdf	10/08/2017 13:19:07	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FR_ASSINADA.pdf	10/08/2017 13:18:32	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 27 de Outubro de 2017

---

Assinado por:  
 Eliane Marques Duarte de Sousa  
 (Coordenador)