

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO  
RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA  
LESTE DE JOÃO PESSOA/PB

Isabelle Gomes Nunes Dias

Jão Pessoa

2022

**Isabelle Gomes Nunes Dias**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO  
RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA  
LESTE DE JOÃO PESSOA/PB**

**JOÃO PESSOA  
2022**

**Isabelle Gomes Nunes Dias**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO  
RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA  
LESTE DE JOÃO PESSOA/PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA

2022



**Isabelle Gomes Nunes Dias**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO  
REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA LESTE DE JOÃO PESSOA/PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba

Monografia aprovada em: 17/06/2022

Banca examinadora



Prof.Dr. Iraquitan Oliveira Caminha (UFPB)  
Orientador



Prof.Dra. Sandra Barbosa da Costa (UFPB)  
Membro



Prof. Ms. Bertzyza Carvalho Falcão Fernandes (UFPB)  
Membro

João Pessoa

2022

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço aos meus familiares, aos colegas de curso, aos professores e a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para esta conquista. Agradeço também ao meu orientador e aos membros que se disponibilizaram a compor a banca para esse trabalho de conclusão de curso.

## RESUMO

A motivação pode ser considerada uma força maior para que as pessoas alcancem seus objetivos, inclusive para a prática de atividades físicas, e cada pessoa pode ter uma motivação diferente. Ademais, a musculação é umas das práticas de atividade física mais realizada pela população em geral. Pensando nisso, o objetivo do presente estudo Identificar quais os fatores motivacionais dos praticantes de uma academia da zona leste de João Pessoa/PB que impulsionam a prática de exercício resistido de acordo com as seguintes variáveis: diversão, competência, aparência, saúde e social. E de forma mais específica, verificar se há diferença entre o sexo masculino e feminino, como também analisar as diferenças entre as dimensões que levam os indivíduos a praticarem exercício resistido na academia. A pesquisa é do tipo transversal, descritiva comparativa e com a abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 50 alunos, entre 18 e 65 anos de idade. As variáveis investigadas foram medidas pelo instrumento “Escala de motivos para a prática de atividade física – MPAM-R” e também foi aplicado o Questionário para caracterização dos voluntários que participaram da pesquisa, consequentemente, tais questionários geraram dados quantitativos. As análises dos dados foram realizadas utilizando-se média e também distribuição de frequência e valores percentuais para as respostas, com utilização da Planilha Excel, apresentadas através de gráficos e tabelas. Após a análise dos dados, foi possível concluir que o principal motivo que leva as pessoas a praticar musculação nas academias é a saúde, sendo maior para o sexo feminino, logo em seguida a “aparência”, também mais relevante para a população feminina, “diversão” com um resultado bastante similar entre homens e mulheres, “competência”, com resultado mais significativo para os homens e “social”, maior para a população feminina, respectivamente;

**Palavras-chaves:** Motivação; Exercício resistido; Academia;

## **RESUMO (INGLES)**

Motivation can be considered a major force for people to achieve their goals, including for the practice of physical activities, each person can have a different motivation. In addition, weight training is one of the most performed physical activity practices by the general population. With this in mind, the objective of the present study is to identify the motivational factors of a gym in João Pessoa/PB that drive the practice of resistance exercise according to the following variables: fun, competence, health and social area. And more specifically, to verify if there is a difference between males and females, as well as to analyze the differences between the dimensions that lead individuals to practice resistance exercise in the gym. The research is cross-sectional, descriptive and comparative with a quantitative approach. The sample consisted of 50 students, between 18 and 65 years of age. The variables investigated were measured by the instrument "Scale of reasons for the practice of physical activity – MPAM-R" and the Questionnaire was also applied to characterize the volunteers who participated in the research, consequently, such questionnaires generated quantitative data. The analyzes for data were performed using the mean and also frequency distribution and percentage values for the answers, using the Excel Spreadsheet, presented through graphs and tables. After analyzing the data, it was possible to conclude that the main reason that leads people to practice weight training in gyms is health, being greater for females, followed by "appearance", also more relevant for the female population, "fun". " with a very similar result between men and women, "competence", with a more significant result for men and "social", greater for the female population, respectively;

**Keywords:** Motivation; Resistance exercise; Academy;

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, por sexo e situação do domicílio (%) .....	12
Tabela 1 - Características dos praticantes de exercício resistido na academia, 2022. ....	18
Gráfico 1 - Comparação entre os fatores motivacionais para o exercício resistido e também entre homens e mulheres .....	20
Gráfico 2 - Fator motivacional saúde.....	21
Gráfico 3 - Fator motivacional aparência.....	22
Gráfico 4 - Fator motivacional diversão.....	22
Gráfico 5 - Fator motivacional competência .....	23
Gráfico 6 - Fator motivacional social.....	24

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1</b>	<b>Objetivos</b> .....	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Importância do exercício físico</b> .....	<b>11</b>
<b>2.2</b>	<b>Treinamento resistido</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3</b>	<b>Motivação</b> .....	<b>13</b>
<b>2.4</b>	<b>Motivação e atividade física - estudos relacionados</b> .....	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>ASPECTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>16</b>
<b>3.1</b>	<b>Caracterização da pesquisa</b> .....	<b>16</b>
<b>3.2</b>	<b>População e amostra</b> .....	<b>16</b>
<b>3.3</b>	<b>Instrumentos</b> .....	<b>16</b>
<b>3.4</b>	<b>Procedimentos de coleta de dados</b> .....	<b>17</b>
<b>3.5</b>	<b>Análise de dados</b> .....	<b>17</b>
<b>3.6</b>	<b>Procedimentos éticos</b> .....	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>18</b>
<b>4.1</b>	<b>Caracterização da amostra</b> .....	<b>18</b>
<b>4.2</b>	<b>Comparações entre as médias dos fatores motivacionais para a prática de exercício resistido</b> .....	<b>20</b>
<b>4.3</b>	<b>Fatores para a prática de atividade física</b> .....	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>24</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÕES</b> .....	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>26</b>
	<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE DADOS DEMOGRÁFICOS</b> .....	<b>29</b>
	<b>ANEXO A – TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS</b> .....	<b>30</b>
	<b>ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)</b> ...	<b>31</b>
	<b>ANEXO C – ESCALA DE MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (MPAM – R)</b> .....	<b>33</b>
	<b>ANEXO D – TERMO DE COMPROMETIMENTO ORIENTADOR</b> .....	<b>34</b>
	<b>ANEXO E – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b> .....	<b>35</b>
	<b>ANEXO F - Ficha de Avaliação do TCC– EF bacharelado</b> .....	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

De Paiva e Costa (2015) colocam que “o sedentarismo é inerente ao processo de automação gerado pela tecnologia.” Desse modo, com a modernidade, a tendência é trazer mais conforto e comodidade para a sociedade, facilitando o dia a dia. Paralelamente a isso, ocorre a diminuição da exigência do movimento corporal e a redução gradativa dos níveis de atividade física, trazendo consigo o sedentarismo e conseqüentemente doenças crônicas (DE PAIVA e COSTA, 2015). Um exemplo é o uso do controle remoto, que contribui com essa diminuição de movimento pelo simples fato de não se precisar levantar para mudar o canal da televisão, assim como o aumento do consumo por “deliveries”.

Por outro lado, sabe-se desde muito tempo que a prática de atividade física gera uma melhora generalizada da saúde física e mental, estética e qualidade de vida em geral. E, atualmente as academias de musculação são consideradas verdadeiros centros de promoção à saúde, que atrai todo tipo de público, do jovem ao idoso do sexo feminino ou masculino, diferente do que ocorria inicialmente, quando as academias eram mais procuradas por homens com objetivos relacionados à estética (BARONI et al, 2010). Nesse contexto, de acordo com Lima, et al (2020), a musculação é a terceira atividade mais praticada no Brasil, ficando para trás apenas da caminhada e do futebol.

Neste cenário, a constância da prática torna-se fator importante, tendo em vista a dificuldade da continuidade em atividades não atrativas. Camargo et al (2019), afirma que a motivação é algo que nos faz seguir em frente e exerce um papel fundamental no desempenho e no engajamento de atividades. Seria algum tipo de força maior que nos faz alcançar um objetivo. Mas o que é a motivação?

A palavra motivar vem do Latim *motus* que significa mover-se; para fornecer, estimular ou efetuar alguma movimentação interna, impulso ou intenção que faz com que uma pessoa aja de uma certa maneira. (CAMARGO et al, 2019, p 599).

Com base nas considerações, proponho examinar a seguinte questão: quais são os fatores motivacionais que levam a prática de exercício resistido para adultos moradores da zona leste em João Pessoa/ PB? A pesquisa surgiu a partir de inquietações oriundas do estágio não obrigatório realizado em uma academia localizada na zona leste de João Pessoa,

fundamentadas na observação da diversidade de motivos que justificavam a prática do exercício físico. Assim, quis entender quais os elementos motivacionais que mais se repetiam. Observa-se, portanto, que conhecer e entender os fatores motivacionais para pessoas de idade, sexo e objetivos diferentes que levam a prática de exercício resistido em academias é de suma importância, pois tais informações poderão auxiliar os profissionais de educação física a conhecerem melhor e conseqüentemente conseguir intervir de maneira mais eficaz de acordo com os interesses dos participantes no treinamento diário.

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Geral**

Identificar quais fatores motivacionais dos praticantes de uma academia da zona leste de João Pessoa/PB que impulsionam a prática de exercício resistido de acordo com as seguintes variáveis: diversão, competência, aparência, saúde e social.

### **1.1.2 Específicos**

- Verificar se há diferença nas variáveis entre o sexo masculino e feminino;
- Analisar as diferenças entre as dimensões que levam os indivíduos a praticarem exercício resistido na academia.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Importância do exercício físico**

De acordo com Tahara et al. (2003), a vida moderna, cada vez mais estressante e conseqüentemente menos saudável, atrelada a uma má alimentação e a não prática de exercício físico são fatores que afetam a qualidade de vida da população tanto fisicamente quanto psicologicamente. Há muito tempo que o sedentarismo não é novidade, mas a incidência aumenta paralelamente à vida moderna. Hoje, esse problema atinge crianças e adolescentes, o que antigamente não ocorria com tanta frequência. Isso acontece principalmente por causa da tecnologia (DE PAIVA et al, 2015).

Nesse contexto, segundo Rezende (apud SANTANA et al, p. 570, 2021): “A inatividade física e o sedentarismo estão entre os principais fatores de risco para as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e foram responsáveis por 9% em 2008 e 3,8% de 2002 a 2011, respectivamente, das mortes prematuras globalmente”. Com relação a isso, trazendo dados mais atuais apresentados na figura 1, de acordo com a última divulgação feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), observa-se que ainda é baixa a porcentagem de pessoas que praticam o nível de atividade física recomendado, ou seja, o sedentarismo continua presente em níveis elevados.

Figura 1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, por situação do domicílio (%)

Variável - Percentual de pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer (%)	
Situação do domicílio - Total	
Ano - 2019	
Sexo - Total	
Brasil e Unidade da Federação	
Brasil	30,1
Paraíba	29,0

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde

Neste cenário, essas DCNT podem ser prevenidas com a prática de exercício físico, ademais, essa prática regular pode gerar muitos benefícios como manutenção da saúde física e mental e melhoria da qualidade de vida (MELLO et al, 2005). Além disso, Civinski et al (2011) falam que os benefícios do exercício físico na funcionalidade do sistema musculoesquelético e articular e na manutenção da saúde, podem ser obtidos do jovem ao idoso, e uma de suas maiores vantagens é poder ser praticado em diversos locais e por pessoas com finalidades diferentes.

## 2.2 Treinamento resistido

De acordo com Teixeira (2016) Treinamento resistido (TR) é um método que utiliza de equipamentos específicos como pesos livres e máquinas para execução dos exercícios, fazendo o uso progressivo de cargas e repetições, levando em consideração a evolução de cada aluno. Nesse sentido, nas palavras de Mazini filho et al (2011), O treinamento com pesos, agindo na capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, tem por consequência a manutenção, da densidade óssea e da massa muscular e o fortalecimento dos

músculos e ossos. Além disso, o emprego do treinamento resistido de musculação com pesos, em programas de atividade física bem estruturados pode ser praticado por pessoas de todas as idades (QUEIROZ; MUNARO, 2012).

Nas academias, a sala de musculação corresponde ao espaço destinado a esse tipo de treinamento, onde homens e mulheres se estimulam com os efeitos modeladores do corpo, tratamento e reabilitação de doenças e deformidades, promoção de aptidão para as atividades da vida diária, o trabalho, o lazer e para o esporte, além de estímulo ao bem-estar psicológico. Mas não foi sempre assim.

A história da musculação é muito antiga, existem relatos históricos que datam do início dos tempos e que afirmam a prática da ginástica com pesos. Escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Temos esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C. (BITTENCOURT, APUD PRAZERES, 2007).

Hoje em dia, com a disseminação de informação de diversas formas, os indivíduos passam a ser mais conscientes da necessidade da prática de exercício físico regular. Isso ajudou no crescimento considerável do número de locais para prática do treinamento, juntamente com a quantidade de adeptos a esse tipo de prática (BRITO, 2021). De acordo com o relatório da IHRSA Global Report 2018, o Brasil ocupa o ranking de segundo maior do mundo no mercado, possuindo 34.509 academias, e continua sendo o segundo maior mercado do mundo, além de ocupar a terceira posição no ranking de faturamento com movimentação de mais de U\$2 bilhões de dólares, atrás de Estados Unidos e Canadá, considerando apenas o continente americano (IHRSA, 2019).

### **2.3 Motivação**

A motivação é considerada por Legnani et al (2011) um fator importante na busca de metas e objetivos. Ademais “O fator de impulsão (motivação), além de se diferenciar de pessoa para pessoa, também pode variar sob o aspecto do contexto em que a ação se dá” (ROMERO et al, 2017, p. 77).

Além disso, Lira, Apud Lins, (2007), comenta duas dimensões da motivação: intrínseca e extrínseca. “A primeira refere-se ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação. A segunda refere-se ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença (p. 33).”

Assim como a motivação influencia em inúmeros contextos da vida humana, Legnani et al (2011) diz que a aderência das pessoas em programas de atividade física está relacionada a questões motivacionais. Dessa forma, saber quais os fatores motivacionais mais relevantes que levam diversas pessoas a praticar o exercício resistido é essencial para que os profissionais de educação física consigam intervir de forma mais eficiente e de acordo com os interesses dos participantes, assim, assegurar a adesão e evitar a desistência do indivíduo na atividade. (COSTA et al., 2003).

Nesse contexto, diversos fatores podem servir de motivação para o praticante. Para Theodoro et al (2009) pode-se evidenciar a percepção de imagem e a padronização da beleza imposta pela sociedade que acaba tendo relação com a forma física, com isso, o fato de não se sentir satisfeito com sua aparência pode ter grande relevância para a prática de exercício físico.

Muitos praticantes têm como motivação a diversão e o convívio social com outras pessoas. Furtado (2008) conceitua “academias híbridas” como academias que se preocupam com a diversificação na produção na criação de novas modalidades para oferecer, além do consumo de práticas corporais, o divertimento, o entretenimento e o convívio social. Além disso, tem os que buscam performance, melhora da aptidão física, reabilitação, saúde dentre outros.

## **2.4 Motivação e atividade física - estudos relacionados**

Contribuindo de forma relevante para a literatura, muitos estudos analisam a motivação em praticantes de atividades físicas em academias e procuram verificar fatores que motivam os indivíduos à prática. Entre os estudos mais citados na literatura brasileira destacam-se os abaixo:

Balbinotti e Capozzoli (2008), o estudo foi feito em academias de Porto Alegre/RS e procuraram verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas entre os índices motivacionais em seis dimensões (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer). Controlando-se as seguintes variáveis: sexo e grupo de idades. O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126) foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias, de ambos os sexos, variando as idades entre 18 e 65 anos. Utilizaram-se para interpretação dos dados obtidos a teoria da autodeterminação. Um dos resultados mais encontrados indica a saúde como fator de maior motivação para a prática de atividade física em academias.

Realizando, também, a pesquisa em academia, BAVOSO, et al. (2018), traz um estudo com o título: “Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos”. Teve como objetivo investigar a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física acima de 40 anos de idade. Para isso, foram coletadas informações de 43 praticantes de atividades físicas em academias. Além do questionário socioeconômico, foram aplicadas a Escala de Motivações para a prática de Exercício Físico em Academias e Escala de Autoestima de Rosenberg. Optou-se, ainda, dividir a escala de motivação em 4 aspectos: “Indicação Médica”, “Socialização”, “Aparência Física” e “Manutenção da Saúde”. Os dados mostraram que o grupo de adultos (40 a 59 anos) possui motivação multifatorial para a prática de exercício físico. Grupo de idosos (acima dos 60 anos) apresentou correlação entre autoestima e os aspectos motivacionais. Pode-se concluir que os participantes adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspecto multifatorial), enquanto que os idosos buscam a prática da atividade física pela preocupação com a sensação de se sentir só, manutenção da saúde, indicação médica e também pela preocupação com a aparência física.

Na pesquisa de Gonçalves e Alchieri (2010), realizaram um estudo em academia, que tinha como objetivo verificar a motivação para praticar atividades físicas entre participantes não-atletas da cidade de Natal-RN. Com a colaboração de 309 praticantes, com idades entre 16 e 74 anos, distribuídos equitativamente quanto ao sexo. Estes responderam à Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), que possui cinco fatores: Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social, e questões sociodemográficas. No geral, os participantes deste estudo demonstraram praticar Atividade Física mais por questões de Saúde, verificando-se uma maior média no fator Saúde para mulheres e idosos; maior média no fator Aparência para os praticantes de exercícios e maior média no fator Social entre aqueles que praticam AF acompanhados.

Romero et al. (2017), em pesquisa realizada com alunos dos Projetos de Extensão da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. O objetivo dessa pesquisa foi identificar os principais fatores que os motivam a praticarem atividade física. O instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), que abrange seis dimensões da motivação (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Foram avaliados 173 sujeitos, entre 18 e 40 anos, de ambos os sexos, que praticam as diferentes modalidades oferecidas pelo projeto. Como resultado geral, verificou-se que a Saúde e o Prazer são os principais motivos para a

prática da atividade física, seguidos pelo Controle do Estresse e Estética, Sociabilidade e Competitividade.

Percebe-se então que todos os estudos apontados apresentaram a saúde como um dos principais fatores motivacionais mais citados em relação à prática da atividade física.

### **3 ASPECTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 Caracterização da pesquisa**

A pesquisa é de abordagem quantitativa, relatando um estudo transversal e descritivo comparativo. Estudo de natureza quantitativa se caracteriza por conseguir mensurar variáveis que representam o fenômeno estudado, ou seja, podem traduzir em números as opiniões e/ou informações que possibilitem, através de análises, tomar decisões com base em resultados de testes estatísticos (DALFOVO, 2008). Já os estudos descritivos comparativos são aqueles que demarcam características ou delineiam o perfil de determinado grupo ou população possibilitando suas comparações.

#### **3.2 População e amostra**

A amostra selecionada para a pesquisa é caracterizada como probabilística do tipo aleatória simples. Probabilística porque a seleção possibilita com que cada membro da população tenha a mesma probabilidade de ser escolhido, e aleatória simples, pois há probabilidade elevada de compatibilidade dos dados da amostra e da população.

Levando em consideração o tamanho da população, que é de 150 alunos matriculados, o cálculo do tamanho amostral levará em média 30% da população. Nesse sentido, a amostra do presente estudo, corresponde a aproximadamente 50 participantes, a partir de 18 anos de idade.

#### **3.3 Instrumentos**

As variáveis investigadas foram diversão, competência, aparência, saúde e social, sendo medidas pelo instrumento “Escala de motivos para a prática de atividade física – MPAM-R-Albuquerque et al (2017)”, que se trata de uma escala composta por 26 itens que são classificados de 1-7 com “nada verdadeiro” e “muito verdadeiro”. O instrumento tem como objetivo fornecer e os motivos para a prática de atividade física.

### **3.4 Procedimentos de coleta de dados**

Inicialmente foi realizado um contato com o Gerente/dono da academia, de forma presencial na própria academia, que foi informado sobre o objetivo e a metodologia da pesquisa. Para a autorização dos procedimentos, o Gerente/dono da academia assinou o termo de anuência para coleta de dados (ANEXO A). Logo após a devida autorização, foram feitos os contatos, de forma presencial, com os voluntários da academia. Todos os indivíduos envolvidos na pesquisa foram informados sobre o objetivo e a metodologia da mesma e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do Voluntário (ANEXO B). Posteriormente foi aplicado o questionário de dados demográficos para caracterização do voluntário (APENDICE A) e a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida – Revisada MPAM-R (ANEXO C), ressalta-se que as respostas foram dadas individualmente pelos alunos praticantes de atividade física na academia logo após a prática da musculação. Em média, 10 minutos foram utilizados entre a abordagem ao aluno e a conclusão das respostas dadas por cada um. Todos os procedimentos levaram em consideração os protocolos de segurança, obedecendo às orientações da OMS (Organização Mundial da Saúde) no enfrentamento da COVID-19.

### **3.5 Análise de dados**

As variáveis foram analisadas de forma quantitativa descritiva, utilizando-se média e também distribuição de frequências e valores percentuais para as respostas, com utilização da Planilha Excel, e os dados apresentados através de tabelas e gráficos.

### **3.6 Procedimentos éticos**

Os voluntários da pesquisa 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 aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados à comunidade acadêmica e demais públicos. O projeto foi submetido via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

Foi informado que os benefícios do estudo são relacionados com o maior conhecimento sobre os fatores motivacionais que levam a prática de exercício resistido. Os riscos da pesquisa foram mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário, que foram minimizados na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

## 4 RESULTADOS

Os resultados da pesquisa são apresentados em três etapas que objetivam uma explicação didática. A primeira etapa tem como objetivo investigar os dados demográficos, ou seja, as características da amostra avaliada. A segunda etapa tem como foco a análise dos resultados da Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física, tanto de forma geral como também verificando a diferença entre os resultados dos homens e das mulheres. E terceira fase, por sua vez, objetiva verificar se há diferença entre as dimensões que levam os indivíduos a praticarem exercício resistido na academia.

### 4.1 Caracterização da amostra

A seguir a tabela 1, indica as características dos participantes envolvidos na pesquisa.

Tabela 1 - Características dos praticantes de exercício resistido na academia, 2022.

Variável	N	%
<b>Sexo:</b>		
Feminino	25	50
Masculino	25	50
<b>Faixa etária:</b>		
18-24 anos	12	24
25-35 anos	21	42
36-50 anos	9	18
Acima de 51 anos	8	16
<b>Escolaridade:</b>		
Sem escolaridade	0	0
Fundamental incompleto	0	0
Fundamental completo	0	0

Médio incompleto	0	0
Médio completo	4	8
Superior incompleto	15	30
Superior completo	31	62
<b>Turno predominante na academia:</b>		
Manhã	16	32
Tarde	13	26
Noite	21	42
<b>Tempo de prática de atividade física regular em academias:</b>		
6 meses - 1 ano	5	10
1 ano - 2 anos	8	16
3 meses - 6 meses	6	12
2 anos - 3 anos	5	10
3 anos - 4 anos	8	16
Mais de 4 anos	18	36
<b>Quantas vezes você frequenta essa academia por semana:</b>		
1-2 dias	3	6
2-3 dias	5	10
3-4 dias	20	40
4-5 dias	13	26
5-6 dias	9	18

Fonte: Elaboração do autor (2022).

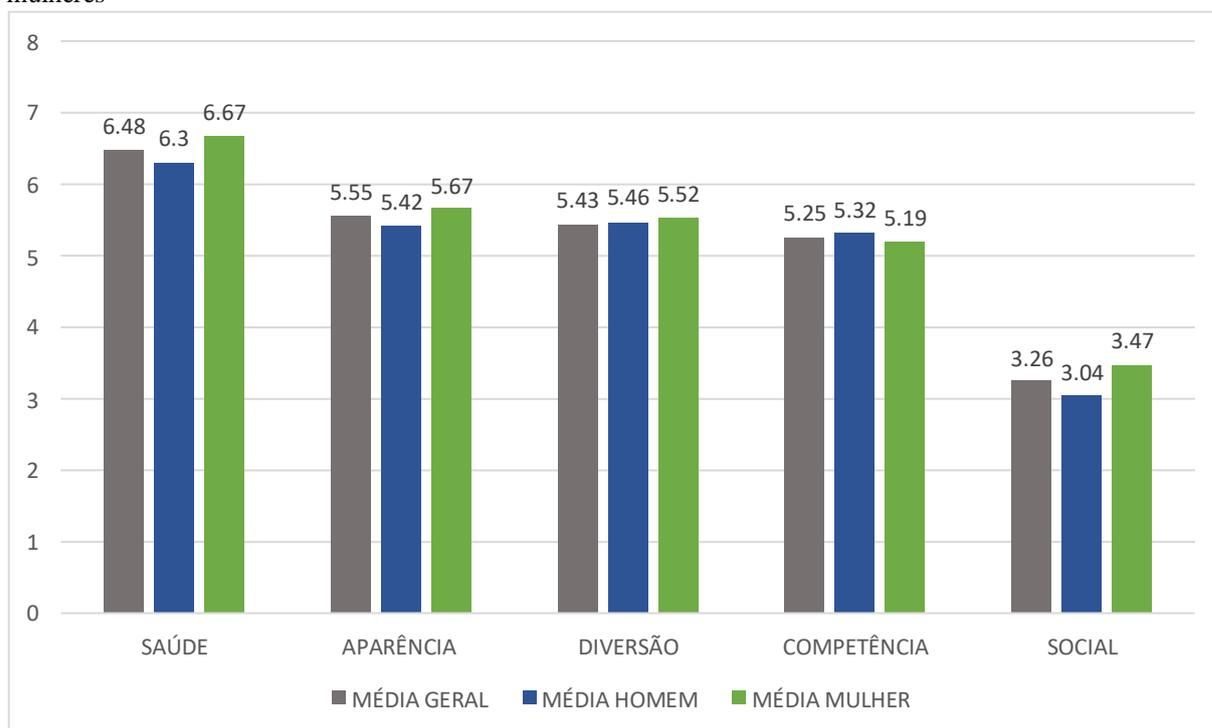
Na tabela 1, a amostra do estudo foi composta por 50 sujeitos. Entre os participantes, 50% (n=25) eram homens e os outros 50% (n=25), mulheres. A maior parte dos participantes na faixa etária de 25 a 35 anos com 42%. Sobre o resultado do Grau de Escolaridade, concluiu-se que os indivíduos possuem em sua maioria o ensino superior completo, com 62%. Sobre o Turno Predominante em que os indivíduos avaliados praticam atividade física na academia, foi predominante o horário da noite com 42%.

Em relação ao Tempo de Início da Prática de Atividade Física em academias de forma regular, os indivíduos voluntários, de ambos os sexos, da presente pesquisa, apresentaram em sua maioria mais de 4 anos. No que se refere à frequência semanal na academia, 40% dos praticantes frequentam de 3 a 4 vezes por semana.

O gráfico 1 indica as médias dos fatores motivacionais que levam a prática de exercício resistido, podendo ser classificados pela escala de motivação utilizada de 1 a 7, contendo cinco fatores: Diversão; Saúde; Aparência; Competência e Social.

#### 4.2 Comparações entre as médias dos fatores motivacionais para a prática de exercício resistido

Gráfico 1 - Comparação entre os fatores motivacionais para o exercício resistido e também entre homens e mulheres



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

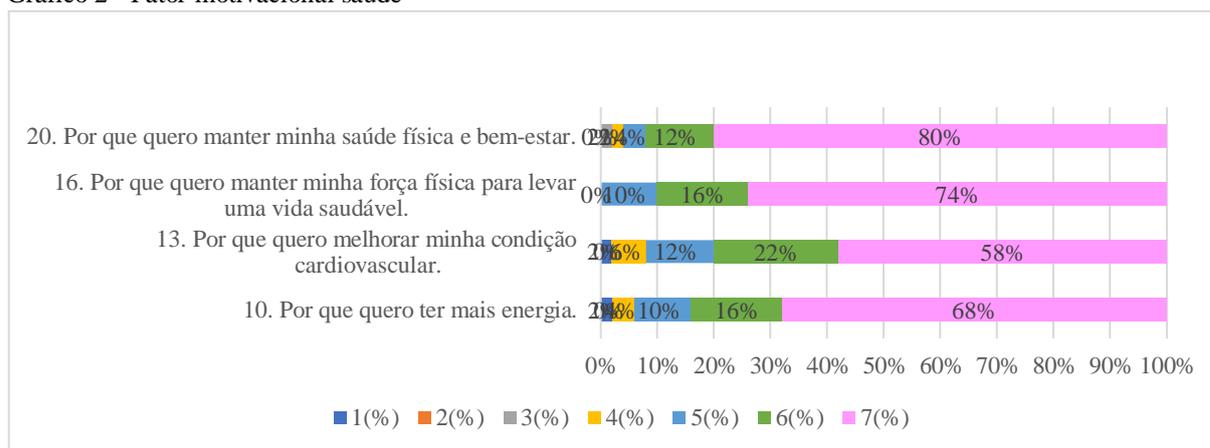
No gráfico 1, em relação ao fator motivacional que tem maior prevalência, como podemos perceber, a saúde (6,48) teve destaque com uma diferença mais significativa em relação aos outros fatores. Logo em seguida a aparência (5,55), a diversão (5,43) e a competência (5,25) respectivamente, tiveram valores bem aproximados. Por último, o fator social (3,26), que também teve diferença mais significativa com relação aos outros fatores.

Em relação à comparação entre homens e mulheres os resultados foram muito aproximados. Na dimensão Saúde, Aparência, diversão e Social, as mulheres apresentam valores maiores do que os homens. Nesse contexto, esses são fatores que são mais importantes para as mulheres na prática do exercício resistido. Já na dimensão Competência, os homens indicam um valor maior em relação às mulheres.

### 4.3 Fatores para a prática de atividade física

Os gráficos a seguir (2,3,4,5,6) são sobre os motivos que levam à prática de exercício resistido, contendo cinco fatores: Saúde; Aparência; Diversão; Competência e social, classificados de acordo com a escala de motivação de 1-7 com “nada verdadeiro” e “muito verdadeiro para cada questão. O gráfico 2 apresenta o fator saúde.

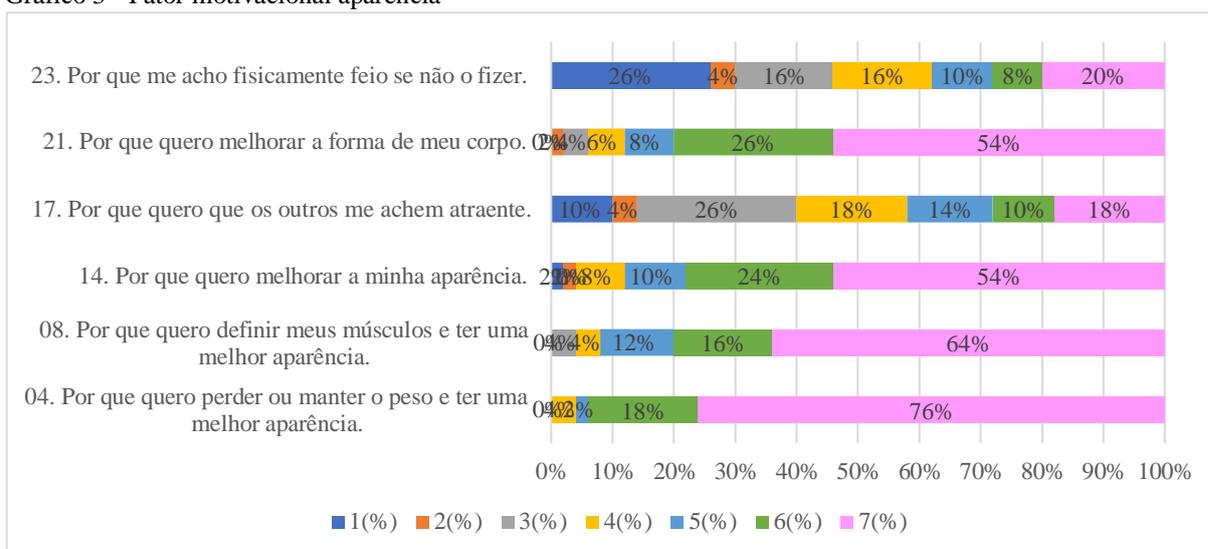
Gráfico 2 - Fator motivacional saúde



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

O fator motivacional saúde, que foi o que obteve a maior média de concordância geral dentre todos os fatores motivacionais do estudo e é constituído por quatro questões, a mais pontuada foi a questão “20: Porque quero manter minha saúde física e bem-estar” com 80%; logo em seguida a questão “16: Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável”; posteriormente a questão “10: Por que quero ter mais energia.”; E por último a questão “13: Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.”. Investigando o conteúdo das questões com a maioria de concordância entre os indivíduos, nasce a ideia de que buscam praticar exercício resistido pelo desejo de ter força, energia e de ser saudável. O gráfico 3 representa o fator motivacional Aparência.

Gráfico 3 - Fator motivacional aparência

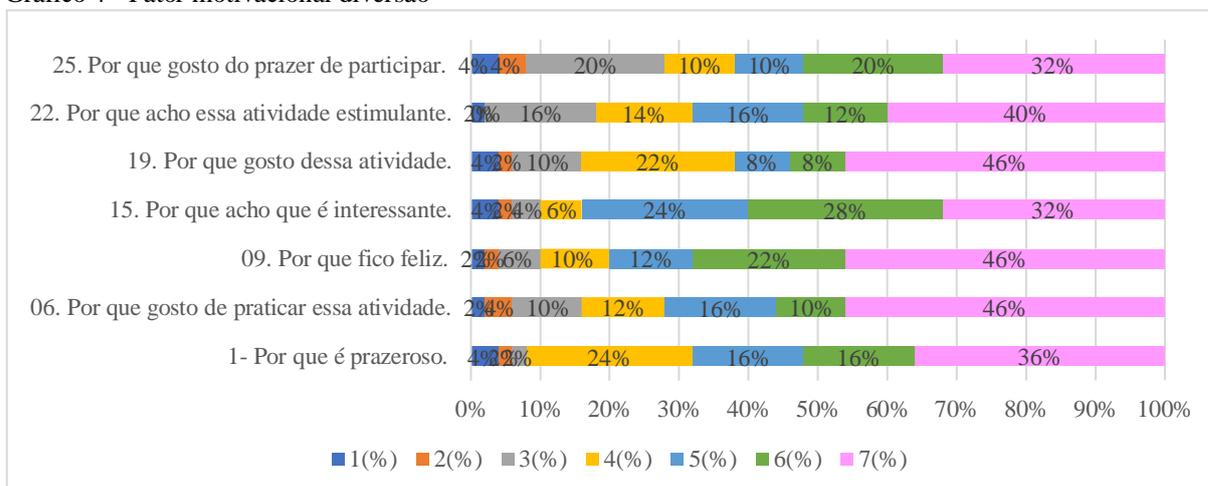


Fonte: Elaboração do autor, 2022.

No gráfico 3, o fator aparência ficou composto por 6 questões, sendo um deles que ficou mais evidente 04: Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência, com 76% de concordância total. A partir do conteúdo da questão surge a ideia de que os participantes buscam praticar exercício resistido com a finalidade de emagrecer ou manter o peso e se ver melhor. Já na questão “17: Por que quero que os outros me achem atraente.” existem concordâncias e discordâncias. E na questão “23: Por que me acho fisicamente feio se não o fizer” teve o maior percentual de discordância total com 26%, podendo-se concluir que os indivíduos praticam exercícios resistidos para além da aprovação externa e principalmente para satisfação própria.

O gráfico a seguir explana sobre o fator motivacional Diversão.

Gráfico 4 - Fator motivacional diversão

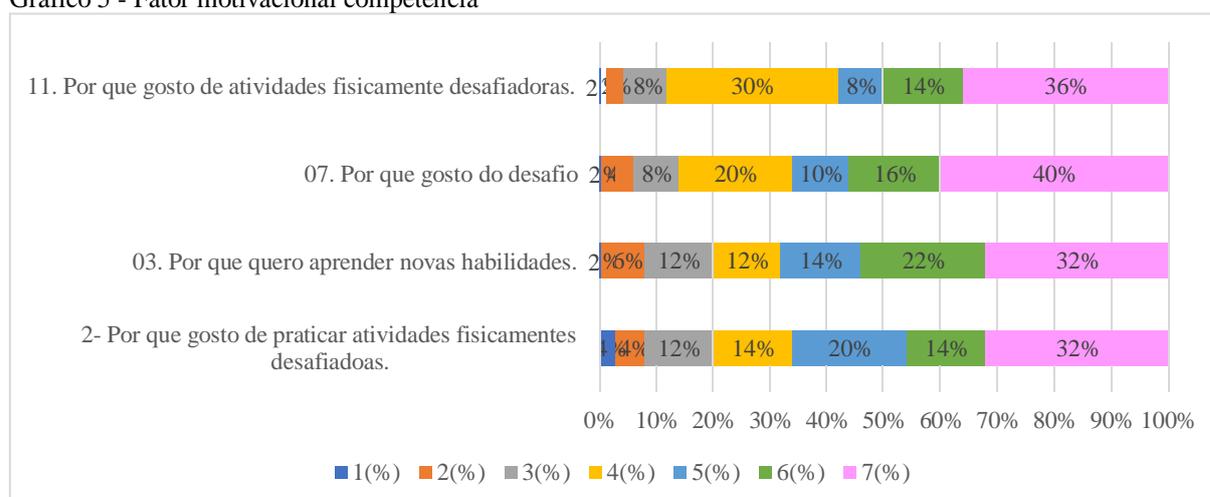


Fonte: Elaboração do autor (2022).

No gráfico 4 que representa o fator motivacional diversão, composto por 8 questões, dentre eles oito, os mais pontuados, classificados em 7, foram: a questão 19, 09 e 06 com 46% cada. Sabendo disso, podemos considerar que pessoas que julgam o fator motivacional “diversão” importante para a prática de exercício resistido, tendem por gostar do exercício e ficam felizes com a prática.

O gráfico 5 mostra o fator Competência.

Gráfico 5 - Fator motivacional competência



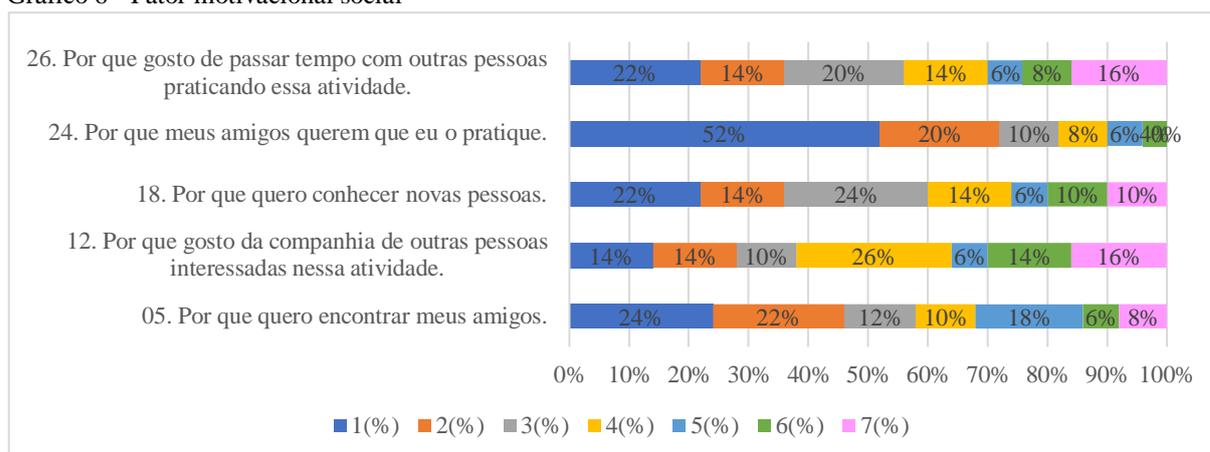
Fonte: Elaboração do autor, 2022.

De acordo com o gráfico 5, o fator motivacional “competência”, é composto por 4 questões e dentre elas, as mais pontuadas foram a questão 7: Por que gosto do desafio com 40% de concordância e a questão 11: Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras com 36%.

Portanto, levando em consideração as questões que tiveram máxima concordância, surge o sentido de que os indivíduos pesquisados buscam praticar exercício resistido para encontrar um desafio e sair um pouco da monotonia da rotina.

O gráfico 6 fala sobre o fator motivacional Social.

Gráfico 6 - Fator motivacional social



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

O fator social foi o que teve a menor porcentagem de concordância total no geral, e a questão que mais teve discordância com 52% foi a “24: Por que meus amigos querem que eu o pratique.” E as que mais tiveram concordância total foram a 12: “Por que gosto da companhia de outras pessoas” e a questão “26: Por que gosto de passar tempo com outras pessoas” ambas com 16%. Considerando o conteúdo da questão que teve menor concordância, podemos afirmar que não existe o estímulo de amigos em relação à prática e com relação às questões que teve a maior concordância, mostra que os indivíduos analisados buscam praticar exercício resistido com a finalidade de estar na companhia de outras pessoas interessadas nesta atividade.

## 5 DISCUSSÃO

A motivação é um aspecto relevante no cumprimento de metas, objetivos e influi em diversas situações da vida. Desse modo, aderência das pessoas em programas de atividade física está relacionada a questões motivacionais (LEGNANI et al, 2011). Em relação aos fatores motivacionais estudados, Saúde, Aparência, Diversão, Competência e Social, as dimensões mais prevalentes verificadas no grupo pesquisado foram: Saúde; Aparência e Diversão respectivamente. O fator saúde, no qual o sexo feminino se mostrou mais preocupado do que o sexo masculino, prevalece como motivação para a prática de exercício resistido, assim como no estudo de Santos et al (2019), que apresentou como objetivo verificar o motivo da adesão à prática de atividade física em praticantes de musculação. Ademais, a atividade física é amplamente reconhecida como fator de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, e explorada na promoção de saúde (DE CARVALHO, 2020). Além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, a prática regular do exercício

físico gera melhora na funcionalidade do sistema musculoesquelético e na qualidade de vida em geral. (MELLO et al, 2005; CIVINSKI et al, 2011).

A dimensão Aparência também obteve destaque no presente estudo, de forma mais relevante para a população feminina. Nesse sentido, segundo Damasceno (2006), a insatisfação com a imagem corporal incide no aumento da procura de academias com o intuito da prática de exercícios físicos. O terceiro fator mais prevalente, a Diversão, com resultado similar para homens e mulheres atua consideravelmente para a motivação. Corroborando com os resultados encontrados, de acordo com Wendt et al (2019, p. 8): “A diversão e o prazer na prática podem ser importantes motivadores para manutenção da atividade física.” Além disso, Castro et al (2010), diz que a percepção do prazer e do bem-estar é importância para a permanência do indivíduo na prática.

Por fim, o fator “Social”, sendo pertinente para o sexo feminino, e o fator “Competência” para o sexo masculino, foram os de menor influência observados nesse estudo sobre a motivação para o exercício resistido, o que foi verificado, também, na pesquisa de Romero et al (2017), que teve como objetivo identificar os principais fatores que motivam alunos dos Projetos de Extensão da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas a praticarem atividade física.

## **6 CONCLUSÕES**

Destaca-se, que todos os fatores estudados são significantes para manter o praticante no exercício físico, mas a identificação dos motivos mais relevantes, o que leva cada pessoa a prática de atividade física, tem sua importância no sentido de guiar ações de promoção de um estilo de vida saudável e ativo fisicamente.

Espera-se que estes resultados possam contribuir para os profissionais de Educação Física, no sentido de conhecerem melhor o perfil de seus alunos e, assim, planejarem suas atividades baseadas nos objetivos destes. Além disso, conseguir uma maior permanência desses alunos na prática do exercício resistido. Por fim, seria interessante que fossem feitas novas pesquisas na área a fim de verificar a existência de diferenças em grupos maiores de indivíduos.

## 7 REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BARONI, B.M. et al. Prevalência de alterações posturais em praticantes de musculação. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v.23, n.1, p. 129-139, jan/mar. 2010.
- BAVOSO, Daniel et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, p. 26-37, 2018.
- BRITO, Geisson C. et al. Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.
- CAMARGO, Carmen Aparecida Cardoso Maia; CAMARGO, Marcio Antonio Ferreira; DE OLIVEIRA SOUZA, Virginia. A importância da motivação no processo ensino-aprendizagem. **Revista Thema**, v. 16, n. 3, p. 598-606, 2019.
- CASTRO, M. da S. et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio-Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.
- COSTA, Israel Teoldo et al. A importancia da atividade física para a manutenção ad saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas Universidade brasileiras a praticarem exercício. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 52-61, 2003.
- DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.
- DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; PINTO, Thatiana de Jesus Pereira; KNUTH, Alan Goularte. Atividade física e prevenção de câncer: evidências, reflexões e apontamentos para o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, n. 2, 2020.
- DE PAIVA, Natália Moraes Nolêto; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia. pt**, v. 1, p. 1-13, 2015
- FURTADO, Roberto Pereira. Convívio social, diversão e entretenimento como valor de uso e promessa nas academias de ginástica híbridas. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 11, n. 2, 2008.
- GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USf**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

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

LIMA, Margareth Guimarães, et al. Atividade física de lazer e esportes na população brasileira: uma análise da disparidade social. vol 14, e0225940, 2019. *PLOS ONE* 15.1, 2020.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, v. 4, p. 1-13, 2007.

MAZINI FILHO, M.; ZANELLA, A.; AIDAR, F.; SILVA, A.; SALGUEIRO, R.; MATOS, D. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, 3 jan. 2011.

MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, p. 203-207, 2005

Pesquisa Nacional de Saúde - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, por sexo e situação do domicílio. In: IBGE. Sidra: sistema IBGE de recuperação automática. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/4250#resultado> . Acesso em: 21 abril 2022.

PRAZERES, MARCELO VIALE. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007.

QUEIROZ, Ciro Oliveira; MUNARO, Hector Luiz Rodrigues. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, p. 547-553, 2012.

Relatório global IHRSA. Mercado mundial do fitness: principais players e mudanças no top ten. *Revista ACAD Brasil*, p.6, ago./set., 2018. Disponível em: < <https://www.acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/03/edicao-82.pdf> >. Acesso em: 25 abril. 2022

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

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

SANTANA, Clara Pereira et al. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 569-580, 2021.

SANTOS, Francielle Carvalho et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *R. bras. Ci e Mov.*, v.4, n.11, p.7-12, 2003

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala; GOMES, Ricardo José. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 1, p. 23-35, 2016.

Theodoro, H.; Ricalde, S.R.; Amaro, F.S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 15. Num. 4. 2009. p. 291-294.

WENDT, Andrea et al. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-9, 2019.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE DADOS DEMOGRÁFICOS****Questionário de dados demográficos**

Idade: \_\_\_\_\_ anos

 sexo: Masculino FemininoTurno predominante na academia  Manhã  Tarde  Noite

Escolaridade:

 Sem escolaridade  Médio incompleto  Superior incompleto Fundamental incompleto  Médio completo  Superior completo Fundamental completo

Há quanto tempo você pratica atividade física regular em academias:

 3 meses - 6 meses  1 ano – 2 anos  3 anos - 4 anos 6 meses - 1 ano  2 anos – 3 anos  Mais de 4 anos

Quantas vezes você frequenta essa academia por semana:

 1-2  3-4  5-6 2-3  4-5

**ANEXO A – TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS**

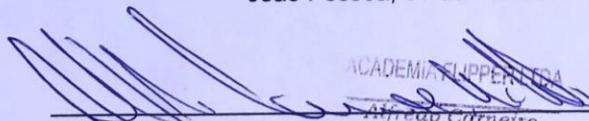
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA  
CENTRO DE CIENCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS**

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador Isabelle Gomes Nunes Dias, a desenvolver nas instalações do Studio Fit, o seu projeto de pesquisa intitulado: Fatores motivacionais para a prática de exercício resistido: estudo realizado em uma academia da zona leste de João pessoa/pb., que está sob a orientação do Professor Dr. Iraquitã de Oliveira Caminha, do Departamento de Educação Física desta Universidade, cujo objetivo será Identificar os fatores motivacionais para a prática de exercício resistido. Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo dos alunos e desta instituição.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta entidade o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 01 de novembro de 2021.

  
ACADEMIA FLIPPENESA  
Alfredo Carneiro  
Socio Diretor  
**Alfredo Carneiro de Moraes Neto**  
Socio Diretor

**ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO  
(TCLE)**



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

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)**

Prezado(a) \_\_\_\_\_,

A pesquisadora Isabelle Gomes Nunes Dias convida você a participar da pesquisa intitulada “FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA LESTE DE JOÃO PESSOA/PB”. Para tanto você precisará assinar o TCLE que visa assegurar a proteção, a autonomia e o respeito aos participantes de pesquisa em todas as suas dimensões: física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural e/ou espiritual – e que a estruturação, o conteúdo e forma de obtenção dele observam as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos preconizadas pela **Resolução 466/2012 e/ou Resolução 510/2016**, do Conselho Nacional de Saúde e Ministério da Saúde.

Sua decisão de participar neste estudo deve ser voluntária e que ela não resultará em nenhum custo ou ônus financeiro para você (ou para o seu empregador, quando for este o caso) e que você não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ou punição caso decida não participar desta pesquisa. Todos os dados e informações fornecidos por você serão tratados de forma anônima/sigilosa, não permitindo a sua identificação.

Esta pesquisa tem por objetivo identificar a motivação dos praticantes a prática de exercício resistido em uma academia da zona leste de João Pessoa/PB de acordo com as seguintes variáveis: diversão, competência, aparência, saúde e social.

A coleta de dados do estudo corresponde ao preenchimento do questionário de dados demográficos para caracterização do voluntário e logo após o preenchimento da escala motivos para a prática de atividade física – MPAM-R, que se trata de uma escala composta por 26 itens quem podem ser classificados de 1-7 com “nada verdadeiro” e “muito verdadeiro”. O instrumento tem como objetivo de fornecer avaliar os motivos para a prática de atividade física.

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário, que serão minimizados pela pesquisadora na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

**Benefícios ao(à) Participante da Pesquisa**

Os voluntários deste estudo estarão livres para se recusarem a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo a sua pessoa. Todos os dados serão mantidos em sigilo na Universidade Federal da Paraíba UFPB, a identidade dos voluntários não será revelada publicamente em nenhuma hipótese e somente o pesquisador responsável e equipe envolvida neste estudo terão acesso a estas informações que serão apenas para fins de pesquisa

**INFORMAÇÃO DE CONTATO DO RESPONSÁVEL PRINCIPAL E DE DEMAIS MEMBROS DA EQUIPE DE PESQUISA**

Isabelle Gomes Nunes Dias (Responsável Principal pela Pesquisa)

Estudante do curso de bacharelado em Educação Física na UFPB

[Isabelle-nunes@hotmail.com](mailto:Isabelle-nunes@hotmail.com) (83)986047026

**Endereço e Informações de Contato do Departamento de Educação Física -UFPB**

[chefiadef@ccs.ufpb.br](mailto:chefiadef@ccs.ufpb.br) (83) 3216-7030

**ENDERECO E INFORMACÕES DE CONTATO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA (CEP)/CCS/UFPB**

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

Centro de Ciências da Saúde (1º andar) da Universidade Federal da Paraíba

Campus I – Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 – João Pessoa-PB

Telefone: +55 (83) 3216-7791

E-mail: [comitedeetica@ccs.ufpb.br](mailto:comitedeetica@ccs.ufpb.br)

Horário de Funcionamento: de 07h às 12h e de 13h às 16h.

Homepage: <http://www.ccs.ufpb.br/eticaccsufpb>

**CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Ao colocar sua assinatura ao final deste documento, **VOCÊ**, de forma voluntária, na qualidade de **PARTICIPANTE** da pesquisa, expressa o seu **consentimento livre e esclarecido** para participar deste estudo e declara que está suficientemente informado(a), de maneira clara e objetiva, acerca da presente investigação. E receberá uma cópia deste **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**, assinada pelo(a) Pesquisador(a) Responsável.

João Pessoa – PB \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura, por extenso, do(a) Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura, por extenso, do(a) Pesquisador(a) Responsável pela pesquisa

## ANEXO C – ESCALA DE MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (MPAM – R)

### Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R)

[Albuquerque et al. \(2017\)](#)

Esta é uma lista de motivos pelos quais VOCÊ pratica atividade física, esporte e recreio. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica sua atividade física, esporte e recreio. Para isso, responda cada questão (usando a escala dada), baseando no grau em que a resposta é verdadeira para você. No final, por favor, confira as respostas a todas as questões.

1 = Não verdadeiro para mim			7 = Muito verdadeiro para mim			
1	2	3	4	5	6	7

Marque com um "X" a alternativa correspondente

	1	2	3	4	5	6	7
01. Por que é prazeroso.							
02. Por que gosto de praticar atividades fisicamente desafiadoras							
03. Por que quero aprender novas habilidades							
04. Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência.							
05. Por que quero encontrar meus amigos.							
06. Por que gosto de praticar essa atividade.							
07. Por que gosto do desafio.							
08. Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.							
09. Por que fico feliz.							
10. Por que quero ter mais energia.							
11. Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras.							
12. Por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade.							
13. Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.							
14. Por que quero melhorar a minha aparência.							
15. Por que acho que é interessante.							
16. Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável.							
17. Por que quero que os outros me achem atraente.							
18. Por que quero conhecer novas pessoas.							
19. Por que gosto dessa atividade.							
20. Por que quero manter minha saúde física e bem-estar.							
21. Por que quero melhorar a forma de meu corpo.							
22. Por que acho essa atividade estimulante.							
23. Por que me acho fisicamente feito se não o fizer.							
24. Por que meus amigos querem que eu o pratique.							
25. Por que gosto do prazer de participar.							
26. Por que gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade.							

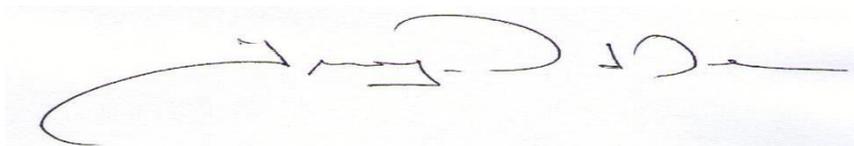
**ANEXO D – TERMO DE COMPROMETIMENTO ORIENTADOR**

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA I

**TERMO DE COMPROMETIMENTO**

Eu, Iraquitán de Oliveira Caminha, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “Fatores motivacionais para a prática de exercício resistido: estudo realizado em uma academia da zona leste de João Pessoa/PB”, do aluno/a Isabelle Gomes Nunes Dias, matrícula 20190168959, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia I, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 19 de novembro de 2021.



*Assinatura do professor/orientador*

E-mail do orientador: [caminhairaquitan@gmail.com](mailto:caminhairaquitan@gmail.com)

E-mail do orientando: [isabelle-nunes@hotmail.com](mailto:isabelle-nunes@hotmail.com)

## ANEXO E – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

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



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA LESTE DE JOÃO PESSOA/PB

**Pesquisador:** Iraquitã de Oliveira Caminha

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 56642722.9.0000.5188

**Instituição Proponente:** Universidade Federal da Paraíba

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.328.736

#### Apresentação do Projeto:

O título da pesquisa é "FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA LESTE DE JOÃO PESSOA/PB".

Que tem como objetivo identificar quais os fatores motivacionais dos praticantes que impulsionam a prática de exercício resistido em uma academia da zona leste de João Pessoa/PB de acordo com as seguintes variáveis: diversão, competência, aparência, saúde e social. A pesquisa será do tipo transversal, descritiva e com a abordagem quantitativa.

#### Objetivo da Pesquisa:

Identificar quais fatores motivacionais dos praticantes que impulsionam a prática de exercício resistido em uma academia da zona leste de João Pessoa/PB de acordo com as seguintes variáveis: diversão, competência, aparência, saúde e social.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

DE ACORDO COM OS AUTORES.

#### Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário, que serão minimizados pela pesquisadora na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

Endereço: Prédio da Retoria da UFPB 2º 1º Andar  
Bairro: Cidade Universitária CEP: 58.051-900  
UF: PB Município: JOAO PESSOA  
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.328.736

**Benefícios:**

Conhecer e entender os fatores motivacionais para pessoas de idade, sexo e objetivos diferentes que levam a prática de exercício resistido vai auxiliar os profissionais de educação física no trabalho de forma eficaz com seus alunos em academias. Gerando resultados mais assertivos, já que conhecerão o perfil dos alunos.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A PESQUISA ESTA ESTRUTURADA.

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

OS TERMOS FORAM TODOS APRESENTADOS.

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

NÃO HOUE PENDENCIAS.

**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_1907731.pdf	10/03/2022 19:32:37		Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_NOVA.pdf	10/03/2022 19:32:08	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO_ULTIMA_VE_RSAO_SEM_ANEXOS.pdf	09/03/2022 11:08:17	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Outros	TERMO_DE_COMPROMETIMENTO_ORIENTADOR_ASSINADO.pdf	09/03/2022 11:00:11	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Outros	Questionário_de_dados_demograficos.pdf	09/03/2022 10:58:47	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Outros	TERMO_DE_ANUENCIA_PARA_COLETA_DE_DADOS.pdf	09/03/2022 10:57:39	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Outros	MPAM_R_instrumento.pdf	09/03/2022 10:56:23	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar  
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.328.736

Outros	CERTIDAO_DEF_ASSINADA.pdf	09/03/2022 10:53:05	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_TERMOS_DE_COMPROMETIMENTO_LIVRE_ESCLARECIDO.pdf	09/03/2022 10:51:15	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO_FINANCEIRO.pdf	09/03/2022 10:49:24	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_DE_ATIVIDADES.pdf	09/03/2022 10:48:14	Iraquiton de Oliveira Caminha	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 04 de Abril de 2022

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa  
(Coordenador(a))**

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB - 1º Andar  
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**ANEXO F - Ficha de Avaliação do TCC– EF bacharelado**

**MEMBRO EXAMINADOR:**

---

**NOME DO (A) DISCENTE:**

Isabelle Gomes Nunes Dias

---

**TÍTULO DO TCC:**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO REALIZADO EM UMA ACADEMIA DA ZONA LESTE DE JOÃO PESSOA/PB**

---

ITENS		1	2	3	4	5
1.	<b>O ESTILO DE REDAÇÃO</b> é direto, claro e objetivo, bem como há propriedade no uso da linguagem e os erros ortográficos e de concordânciasão em número insignificante.					
2.	As exigências do <b>FORMATO DO TEXTO E DIGITAÇÃO</b> foram atendidas;					
3	<b>O RESUMO</b> é claro, informativo, com informações de objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões;					
4	<b>O RESUMO</b> , existe sua versão <b>EM OUTRO IDIOMA</b> , caso sim, este contém as mesmas informações e qualidade do resumo em língua pátria.					
5	A <b>INTRODUÇÃO</b> contém a <b>revisão de literatura</b> , o <b>problema</b> , <b>questões investigadas ou hipóteses</b> e <b>objetivos: geral e específicos</b> ;					
6	O <b>PROBLEMA</b> é relevante, está claramente definido e possui relação com a temática do trabalho e do curso.					
7	O <b>OBJETIVO GERAL</b> é claramente definido e está relacionado com a temática do trabalho e do curso.					
8	Os <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> estão claramente definidos e estão relacionados com a temática do trabalho e do curso.					

9	<b>O DESENVOLVIMENTO DAS IDÉIAS E A CAPACIDADE ARGUMENTATIVA</b> do discente apresentam profundidade e consonância com as variáveis da pesquisa.					
10	A <b>JUSTIFICATIVA</b> do trabalho deixa clara a significação, e/ou o valor e/ou a necessidade do estudo.					
11	A <b>REVISÃO DE LITERATURA</b> está devidamente organizada e sistematizada em função da temática da pesquisa.					
12	A <b>METODOLOGIA possui os itens necessários para sua compreensão considerando de maneira clara e objetiva:</b> tipo de pesquisa e técnicas de pesquisa utilizadas, população e amostra e/ou universo desta, método de seleção da amostra, critérios de inclusão da amostra/sujeitos, instrumentação para coleta de dados, questões éticas atendidas, procedimentos para coleta de dados e plano de análise dos dados (se for o caso).					
13	<b>OS RESULTADOS DO ESTUDO</b> estão apresentados de maneira clara e esclarecedora, com profundidade na discussão dos mesmos, utilizando os autores usados como referência nas suas discussões.					
14	A <b>CONCLUSÃO apresentada</b> responde ao objetivo geral, têm relação com resultados e apresenta posicionamento pessoal do aluno.					
15	<b>AS REFERÊNCIAS</b> são bem diversificadas, atualizadas e de acordo com a necessidade da pesquisa.					
	<b>TOTAL DE PONTOS FINAL DO TRABALHO ESCRITO</b>					

**TOTAL DE PONTOS DO TRABALHO ESCRITO:**(      ) \_\_\_\_\_

**CRITÉRIOS:** 1 ponto é nota mínima de cada item e 5 pontos é a nota máxima do mesmo. Ao final soma-se todos os pontos, para ter-se a nota da escrita e da apresentação.

### APRESENTAÇÃO ORAL

	ÍTENS	1	2	3	4	5
1	<b>O TEMPO</b> de apresentação (15 minutos) foi atendido (VÍDEO de 5 A 10 MIN)					
2	<b>O ESTILO DE APRESENTAÇÃO</b> é direto, claro e objetivo, bem como a propriedade no uso da linguagem, apresentando qualidade na utilização dos recursos.					
3	<b>APRESENTA DOMÍNIO DO ASSUNTO</b> , aproveitando bem o texto selecionado para expor suas ideias com proficiência.					
4	<b>DESTACA OS PRINCIPAIS RESULTADOS</b> , indicando autores na discussão dos resultados, apresentando-os com coerência e propriedade.					
5	<b>CONCLUI COM PROPRIEDADE</b> definindo a pesquisa.					
	<b>TOTAL DE PONTOS DA APRESENTAÇÃO ORAL</b>					

**TOTAL DE PONTOS DA APRESENTAÇÃO ORAL:** ( \_\_\_\_\_ )

**MÉDIA DE PONTOS:** (Trabalho Escrito) \_\_\_\_\_ + (Apresentação) \_\_\_\_\_ =  
( \_\_\_\_\_ )

#### PARECER ESCRITO:

.....

.....

.....

.....

.....