

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

ALCIDES VITOR DOS SANTOS NETO

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA PARA
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE
JOÃO PESSOA/PB**

JOÃO PESSOA - PB

2023

ALCIDES VITOR DOS SANTOS NETO

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA PARA
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE 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. Luciano Meireles de Pontes

JOÃO PESSOA – PB

2023

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S237f Santos Neto, Alcides Vitor dos.

Fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa/PB / Alcides Vitor dos Santos Neto. - João Pessoa, 2023.

46 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.

TCC (Graduação) - UPPB/CCS.

1. Atividade física. 2. Musculação. 3. Motivação. I. Pontes, Luciano Meireles de. II. Título.

UPPB/CCS

CDU 796.015.52(043.2)

ALCIDES VITOR DOS SANTOS NETO

FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA PARA
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE 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: 31/10/2023

Banca Examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)

Orientador



Prof. Dr. Gilmaro Ricarte Batista (UFPB)

Membro examinador



Esp. Yasmim Kellen Siqueira Luna (UFPB)

Membro examinador

JOÃO PESSOA

2023

RESUMO

Nos últimos anos, vem sendo percebido um aumento na procura pela prática da musculação, por diferentes fatores motivacionais. O objetivo do presente estudo foi analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de musculação em uma academia da cidade de João Pessoa. Aspectos metodológicos: A pesquisa é transversal e descritiva, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 40 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 19 a 54 anos ($28,70 \pm 9,3$ anos) praticantes de musculação de uma academia de João Pessoa. As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para adesão e permanência na prática de musculação de uma academia, através de questionário contendo perguntas sobre aspectos sociodemográficos e as características da prática de atividade física e um questionário reduzido e adaptado, do Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 132), de Balbinotti e Barbosa (2006) com questões relativas às motivações para a adesão ou permanência na prática regular de atividade física. Os dados foram analisados de forma quantitativa através de estatística descritiva de média, desvio padrão e distribuição de frequência. Resultados: em relação às características sociodemográficas, a maior parte são solteiros (55,0%), tem renda acima de R\$ 2.000,00 (52,5%), cor branca (47,5%), com ensino superior completo (40,0%). Em relação a prática da musculação, a maioria treina entre 6 meses até 1 ano (37,5%), entre 4 a 5 vezes por semana (67,5%) com um tempo entre 61 a 90 minutos (50,0%). 97,5% responderam que acompanhar o progresso ao longo do treinamento é um importante fator motivacional e 90,0% disseram que o acompanhamento profissional é um importante fator motivacional. Os principais fatores motivacionais foram: manter e/ou melhorar a saúde (100%), envelhecer com saúde (100%), ter sensação de bem-estar (97,5%), ter índices saudáveis de aptidão física (95,0%), ter um corpo definido (87,5%), diminuir a ansiedade (85,0%), sentir-me bonito (a) / ficar atraente (82,5%). Os fatores de baixa motivação mais prevalentes foram: concorrer com outros (as) (87,5%), vencer competições (82,5%) e obter retorno financeiro (80,0%). Conclusão: Verificou-se que os principais fatores de adesão e permanência à prática da musculação foram: saúde, estética, prazer e controle do estresse. As dimensões com menor potencial motivador para a prática da musculação foram a sociabilidade e competição.

Palavras-chave: Atividade física. Musculação. Motivação.

ABSTRACT

In recent years, there has been an increase in the demand for weightlifting practice due to various motivational factors. The objective of the present study was to analyze the motivational factors for adherence and continuity in weightlifting practice at a gym in the city of João Pessoa. Methodological aspects: The research is cross-sectional and descriptive, with a quantitative approach. The sample consisted of 40 individuals of both genders, aged between 19 and 54 years (28.70 ± 9.3 years), who practice weightlifting at a gym in João Pessoa. The variables investigated were the motivational factors for adherence and continuity in weightlifting practice at a gym, through a questionnaire containing questions about sociodemographic aspects and the characteristics of physical activity practice, and a reduced and adapted questionnaire from the "Inventory of Motivation for Regular Physical Activity Practice (IMPRAF-132)" by Balbinotti and Barbosa (2006), with questions related to motivations for adherence or continuity in regular physical activity practice. The data were quantitatively analyzed through descriptive statistics, including mean, standard deviation, and frequency distribution. Results: Regarding sociodemographic characteristics, the majority were single (55.0%), had an income above R\$ 2,000.00 (52.5%), were of White ethnicity (47.5%), and had completed higher education (40.0%). Regarding weightlifting practice, most individuals trained for 6 months to 1 year (37.5%), 4 to 5 times per week (67.5%), with a training duration of 61 to 90 minutes (50.0%). 97.5% reported that tracking progress during training is an important motivational factor, and 90.0% said that professional guidance is an important motivational factor. The main motivational factors were: maintaining and/or improving health (100%), aging healthily (100%), experiencing a sense of well-being (97.5%), achieving healthy fitness levels (95.0%), having a defined body (87.5%), reducing anxiety (85.0%), feeling attractive (82.5%). The most prevalent low motivation factors were: competing with others (87.5%), winning competitions (82.5%), and obtaining financial returns (80.0%). Conclusion: It was found that the main factors for adherence and continuity in weightlifting practice were health, aesthetics, pleasure, and stress control. The dimensions with lower motivating potential for weightlifting practice were sociability and competition.

Keywords: Physical activity. Weightlifting. Motivation.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Acompanhar o progresso com o treinamento é algo que lhe motiva?
..... 24

Figura 2 - Treinar com a supervisão de um profissional de Educação Física é algo que lhe motiva? 24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico e da prática de treino dos praticantes de musculação (n=40)..... 23

Tabela 2 - Fatores motivacionais para adesão e permanência na prática da musculação (n=40)..... 25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1. OBJETIVOS	11
1.1.1 OBJETIVO GERAL	11
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
2 REVISÃO DA LITERATURA	12
2.1 Musculação	12
2.2 Benefícios da musculação	12
2.3 O que é motivação?	15
2.4 Fatores motivacionais para a pratica de musculação	16
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS	20
3.1 Caracterização da pesquisa	20
3.2 População, amostra e amostragem	20
3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados	20
3.4 Procedimentos para a coleta de dados	21
3.5 Análise dos dados	21
3.6 Aspectos éticos	22
4 RESULTADOS	23
5 DISCUSSÃO	26
6 CONCLUSÕES	30
REFERÊNCIA	31
APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS	36
APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS	37
APÊNDICE C - TERMO DE COMPROMETIMENTO	38
APÊNDICE D – CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FISICA	39
APÊNDICE E–MODELO DO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	40
APÊNDICE F - TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS	42
ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÉ DE ETICA	43

1 INTRODUÇÃO

Atualmente percebe-se que cada vez mais pessoas estão praticando algum tipo de atividade física, e a musculação tem se tornado uma das principais modalidades praticadas no Brasil.

De acordo com Brito et al. (2021) apud Global Report IRSHA (2017) o Brasil ocupa o ranking de segundo maior do mundo no mercado, passando de cerca de 23.000 academias no ano de 2012 para 34.509 academias no ano de 2017. Esse aumento no número de academias de musculação demonstra a popularidade que essa prática adquiriu nos últimos tempos (FLECK; KRAEMER, 2017).

Em uma revisão sistemática e meta-análise recente os autores demonstraram que a prática de musculação em qualquer quantidade é capaz de reduzir os riscos de mortalidade por todas as causas em 15%, reduzir mortalidade por doença cardiovascular em 19% e mortalidade por câncer em 14%. Adicionalmente, praticar musculação por 60 minutos por semana diminui o risco de mortalidade em 27% (SHAIENDRA et al., 2022).

No entanto, os benefícios que a prática da musculação pode proporcionar, não podem ser percebidos de maneira imediata, desde a primeira sessão, pois seus benefícios são proporcionais ao tempo e regularidade da prática (JUNIOR et al., 2019).

E apesar do grande número de pesquisas que comprovam os benefícios da prática regular da musculação, isso por si só pode não se configurar como um motivo forte o suficiente para fazer com que um indivíduo passe a adotar uma rotina de atividade física (SILVA, 2022).

Para Santos (2019) os praticantes de atividade física ainda precisam de um outro fator determinante para essa prática, que é a motivação.

Dessa maneira, entender os fatores motivacionais dos praticantes se torna importante, uma vez que para atingir seus objetivos é necessário que a prática seja contínua, e para isso os praticantes precisam estar motivados (SILVA et al., 2020).

Diante disso, pode-se perguntar quais são os fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa?

Dessa forma, entender os fatores motivacionais que levam os praticantes de musculação a aderir e permanecer na modalidade, se faz um tema importante, visto que a motivação exerce um papel de grande relevância no desenvolvimento de qualquer atividade, levando em consideração que a saúde e a estética vislumbra como os fatores motivacionais que mais influenciam na adesão e permanência de praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa/PB.

Espera-se que a partir dos resultados encontrados nesse estudo, seja possível aprofundar o conhecimento sobre os fatores motivacionais que levam os indivíduos a aderir e permanecer na prática da musculação. Além da possibilidade de minimizar possíveis barreiras e evasão desses praticantes.

Possibilitando desta forma que os conhecimentos obtidos nessa pesquisa possam contribuir com os profissionais que atuam com a musculação na elaboração efetiva de programas de treinamento que possam promover uma maior adesão e permanência a prática desta modalidade.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de musculação em uma academia da cidade de João Pessoa.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever o perfil sociodemográfico dos sujeitos da pesquisa quanto a idade, estado civil, escolaridade, cor de pele e renda.

Descrever as características da prática de atividade física dos praticantes de musculação no que diz respeito ao tempo de prática, frequência e duração da sessão de treinamento.

Identificar os fatores que mais influenciam na adesão e permanência da musculação em praticantes de uma academia.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Musculação

O treino resistido, por vezes chamado de treino de força é uma forma de exercício que requer que os músculos se movimentem contra uma força contrária (FLECK; KRAEMER, 2017).

A musculação é uma modalidade de treinamento de força que inclui mover os músculos contra alguma resistência externa, geralmente fornecida por equipamentos como barras com pesos, halteres, peso corporal ou gravidade (RODRIGUES et al., 2022).

A musculação é uma das principais modalidades praticadas no Brasil, por conta dos seus inúmeros benefícios, tanto na estética corporal como nos seus efeitos benéficos na saúde do praticante (JUNIOR et al., 2019).

Segundo o Global Report IRSHA 2017 citado por Brito et al. (2021) o Brasil ocupa o ranking de segundo maior do mundo no mercado, e possui 34.509 academias. Esse aumento no número de academias de musculação demonstra a popularidade que essa pratica adquiriu nos últimos tempos (FLECK; KRAEMER, 2017).

As academias de musculação tem se tornado um dos principais locais de escolha para a prática de exercícios físicos por pessoas de todas as idades, tenha ela vinculo profissional ou não com alguma modalidade esportiva, independente do objetivo do indivíduo (HIRSCHBRUCH, 2014).

2.2 Benefícios da musculação

Junto ao aumento da expectativa de vida, nos últimos anos vem aumentando também a incidência de doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e câncer, que já são responsáveis por mais de 70% de todas as mortes no mundo, e a inatividade física é um fator de risco para o surgimento dessas doenças (XIAO, 2020).

Por outro lado existem na literatura científica evidências fortes e suficientes que sustentam que a prática de atividade física está associada a um período de

saúde mais longo, sendo capaz de retardar o surgimento de pelo menos 40 doenças crônicas (RUEGSEGGER; BOOTH, 2018).

Um dos principais motivos que fez com que a musculação se tornasse uma das atividades físicas mais praticadas no Brasil foi a grande quantidade de benefícios que essa modalidade é capaz de oferecer a seus praticantes (JUNIOR et al., 2019).

Para Matos et al. (2020) tanto indivíduos saudáveis que buscam a manutenção da saúde, quanto aqueles acometidos pelas mais variadas patologias, podem se favorecer dos benefícios da musculação independentemente da idade, desde que o programa de treino prescrito seja apropriado para cada população.

Doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca, doenças das artérias coronárias, doenças cardíacas hipertensivas, acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio continuam sendo a principal causa de morte no mundo (MATOS et al., 2020). Entre os fatores de risco para as doenças cardiovasculares estão a pressão arterial e glicose elevadas, obesidade e baixos níveis de atividade física (YUSUF et al., 2001). Como os benefícios do treinamento, incluindo a musculação, atuam nesses fatores de risco, ela pode agir positivamente no processo dessas doenças, sendo a prática regular de atividade física uma forma importante de combater as doenças cardiovasculares (MATOS et al., 2020; XIAO, 2020).

De acordo com Singh et al. (2023) no ano de 2019 uma em cada oito pessoas, o que representava 970 milhões de pessoas, em todo o mundo foi afetada por algum distúrbio de saúde mental e 44% de toda a população mundial sofrerá com algum tipo de distúrbio de saúde mental durante algum momento da vida.

Já se sabe que a prática de atividade física está associada a um menor risco de depressão, atuando de forma efetiva na prevenção do aparecimento desta doença (MAMMEN; FAULKNER, 2013; TALIAFERRO et al., 2009). Para os quadros de depressão leve a moderada, o efeito da prática regular de atividade física chega a ser comparável ou até mesmo superior ao efeito da medicação antidepressiva convencional e a psicoterapia (BARBOUR; BLUMENTHAL, 2005; KNAPEN et al., 2015). Além disso quando comparada a taxa de recaída entre o tratamento medicamentoso e o tratamento feito com exercício, essa taxa foi menor nos indivíduos que praticaram exercício físico (BABYAK et al., 2000).

Em relação ao transtorno de ansiedade, McDowell et al. (2018) analisaram a associação entre o comprimento das diretrizes de exercício físico da OMS e a

incidência de ansiedade, e chegaram à conclusão que os indivíduos que atingiam as recomendações da OMS de 150 minutos de atividade física moderada, ou 75 minutos de atividade vigorosa, tinham 57% menos chance de desenvolver transtorno de ansiedade.

Com o envelhecimento pode ocorrer perda significativa de massa muscular, conhecida como sarcopenia, e também perda de força muscular, conhecida como dinapenia. Ambas as condições também estão relacionadas a uma quantidade insuficiente de atividade física (XIAO, 2020). O treinamento resistido tem mostrado vários benefícios em idosos, como aumento ou manutenção da massa e força muscular (FRAGALA et al., 2019). Sendo assim o treinamento resistido é atualmente um dos métodos mais eficazes no combate à sarcopenia e dinapenia por estimular a hipertrofia e aumentar a força muscular. Os programas de treinamento de força para idosos são uma das formas mais eficazes para retardar o aparecimento e combater a sarcopenia (COLÓN; COLLADO; CUEVAS, 2014).

Outra doença que tem se tornado cada vez mais presente nas pessoas com o aumento da expectativa de vida é a osteoporose, condição em que o indivíduo tem uma densidade mineral óssea anormalmente baixa, que afeta a maioria dos idosos, e que pode causar fratura óssea (HALL, 2022). Ikonomidis et al.(2017) entendem que a musculação está entre as práticas mais indicadas, pelo fato de diminuir a perda da massa óssea. Hall (2022) destaca ainda que a pratica de atividade física é capaz de aumentar a massa óssea em todas as etapas da vida.

Os resultados de um estudo que avaliou os efeitos de um protocolo de musculação com pesos livres em trinta participantes, que treinaram musculação duas vezes por semana, por um total de dezesseis semanas, sobre a dor lombar, mostraram uma redução de 72% de dor lombar nos participantes. Onde os autores concluíram que a musculação deve ser levada em consideração tanto para a prevenção quanto para o tratamento dessa condição (WELCH et al., 2015).

Estes são apenas alguns dos vários benefícios que a pratica de musculação é capaz de oferecer. Existem na literatura científica evidencias fortes o suficiente que comprovam que a pratica regular de atividade física está associado a um período de saúde mais longo, sendo capaz de retardar o aparecimento de quarenta doenças crônicas (RUEGSEGGER; BOOTH, 2018).

Para Junior et al. (2019) a musculação tem se mostrado como uma modalidade importante tanto no tratamento como na prevenção de muitas

comorbidades, e Matos et al. (2020) aponta que várias populações podem se beneficiar dos efeitos positivos de um programa de treino de musculação, desde que este seja bem elaborado e siga as recomendações específicas para cada caso.

Portando, os benefícios para a saúde do treinamento de resistência são bem conhecidos e são recomendados para a maioria das populações, incluindo adolescentes, adultos saudáveis, idosos e populações clínicas (KRAEMER; RATAMESS, 2004).

2.3 O que é motivação?

A palavra motivação deriva do termo em latim *motivare*, que significa mover-se, ou seja, o que faz as pessoas moverem-se na direção de determinados objetivos (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2021).

A motivação é algo que caracteriza o esforço de uma pessoa em termos de direção, intensidade e persistência para alcançar ou evitar um resultado (ROBERTS; TREASURE, 2012).

O elemento da direção diz respeito à “o que” aquela pessoa está motivada a alcançar (ZINNER; SPERLICH, 2016). A respeito disso, Bock, Furtado e Teixeira (2021) entendem que quando o indivíduo percebe alguma coisa como sendo capaz de satisfazer seus interesses, ele tende a direcionar suas ações para alcançar esta coisa.

O elemento da intensidade diz respeito ao quanto de esforço a pessoa está disposta a desprender na busca de tal objetivo (ZINNER; SPERLICH, 2016). Para Reeve (2019) essa intensidade pode variar tanto para a mesma pessoa, quanto entre pessoas diferentes.

O entendimento que a intensidade da motivação pode variar em uma mesma pessoa significa que em um dado momento ela possa estar mais comprometida em desempenhar uma tarefa, e em outro pode passar a ficar desinteressada, ficando menos empenhada em realizar a mesma tarefa (REEVE, 2019).

Enquanto a entendimento de que a motivação pode variar entre diferentes pessoas demonstra que apesar de estarem diante de uma mesma situação as pessoas podem experimentar diferentes graus de motivação, com algumas podendo se mostrar muito empenhadas e engajadas naquela situação e outras menos empenhadas ou desinteressadas pela situação (REEVE, 2019).

Por último o elemento da persistência tem a ver com quanto tempo a pessoa continua estimulada a alcançar seu objetivo diante das possíveis adversidades e obstáculos, para atingi-lo (ZINNER; SPERLICH, 2016).

Para Leite (2020) a falta de motivação pode significar um baixo desempenho na atividade realizada pelo indivíduo, isto pode fazer com que a pessoa perca o interesse e abandone a atividade que estava envolvida.

2.4 Fatores motivacionais para a prática de musculação

Balbinotti e Capozzoli (2008) consideram que existem seis dimensões que fazem com que as pessoas iniciem e permaneçam na prática regular de musculação, sendo elas: controle do estresse (Ce), saúde (Sa), sociabilidade (So), competitividade (Co), estética (Es) e prazer (Pr). Estas estão presentes no Inventário de Motivação a Prática regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAF - 126), questionário que avalia seis dimensões ligadas a motivação para realizar atividades físicas regularmente.

2.4.1 Competitividade

Essa dimensão verifica o quanto as pessoas praticam atividade física motivadas pela vitória. Os praticantes de atividade física motivados por essa dimensão enxergam a possibilidade de alcançar uma posição de destaque dentro da modalidade que pratica, e conseguir um retorno financeiro, através da vitória em competições e conquista de prêmios (BARBOSA, 2006).

A competição ocorre quando os praticantes são levados a ter uma prática direcionada a uma busca constante de vitória sobre os outros praticantes (AZEVEDO; GOMES FILHO, 2011).

Para Ives et al. (2020) a competição é capaz de motivar os praticantes a alcançar um melhor desempenho em muitas atividades, e que um ambiente competitivo também pode melhorar a adesão ao treinamento.

2.4.2 Prazer

Esta dimensão mensura o quanto os indivíduos estão interessados no prazer experimentado ao alcançarem seus objetivos com a prática regular de atividade física. Nesta dimensão as pessoas vêem na atividade física a possibilidade de experimentar uma sensação de satisfação e de contentamento (BARBOSA, 2006).

Para que as pessoas incluam o hábito de praticar atividade física em seu cotidiano é importante que sintam prazer em realizar tal atividade, já que uma vez que algo nos dá prazer, tendemos a voltar a realizar essa coisa (NAHAS, 2017).

Para Kurth et al. (2023) a prática prazerosa de atividade física é fator importante que pode aumentar a probabilidade de participação e de permanência a longo prazo em uma atividade física.

Nahas (2017) destaca que mesmo que as pessoas sejam bem informadas em relação aos benefícios da prática de atividade física, caso isso não esteja acompanhado ao prazer, essas pessoas não adotarão um estilo de vida fisicamente ativo.

2.4.3 Estética

Para Barbosa (2006) essa dimensão diz respeito ao quanto as pessoas buscam através da atividade física, alcançar ou manter um corpo dentro das características físicas desejadas.

Segundo Tobias (2018) o culto ao corpo é fruto da sociedade em que estamos inseridos, que atua a todo momento impondo padrões de beleza ideais, que devem ser seguidos e alcançados a todo custo.

Segundo Alba et al. (2022) essa busca por alcançar o padrão de beleza imposto pela sociedade é um dos motivos mais fortes que levam as pessoas a adotarem uma rotina de atividade física.

2.4.4 Controle de estresse

Esse fator verifica o quanto as pessoas praticam uma atividade física com o intuito de obter um alívio das situações de estresse e ansiedade. As pessoas

motivadas por essa dimensão estão em busca de experimentar uma sensação de relaxamento e fuga do estresse vivenciado no cotidiano (BARBOSA, 2006).

Para Straub (2014) qualquer pessoa está exposta ao estresse, uma vez que este pode surgir de qualquer situação vivenciada no cotidiano do indivíduo, incluindo trabalho, escola, casa e interação com outras pessoas.

Apesar de não ser considerado uma doença pela Organização Mundial da Saúde, caso o estresse passe a atuar acima do nível suportável para o indivíduo, levando ele a perder a capacidade de enfrentar e superar o estresse, pode favorecer o desenvolvimento de doenças. Por outro lado, a prática regular de atividade física é capaz não somente de reduzir os efeitos do estresse já presente, como também de capacitar o indivíduo a lidar melhor com outras situações estressantes que possam vir a acontecer (BARROS; FUNKE; LOURENÇO, 2017).

Sendo assim Allendorf e Voser (2012) entendem que os praticantes de musculação entram em programas de treino em busca de reduzir o estresse experimentado no cotidiano, com a musculação se mostrando como uma boa ferramenta para alcançar esse objetivo.

2.4.5 Sociabilidade

A dimensão sociabilidade avalia o quanto as pessoas praticam atividade física como forma de fazer parte de um grupo com quem compartilham um interesse em comum (BARBOSA, 2006).

Segundo Gauvin (2021) praticar atividade física regularmente auxilia na construção de relacionamentos sociais entre indivíduos que possuem um interesse em comum.

Portanto os indivíduos que praticam atividade física motivadas pela sociabilidade enxergam nela uma oportunidade de interagir com outras pessoas e de se sentirem pertencentes a um grupo (SANTOS, 2023).

2.4.6 Saúde

A dimensão saúde mede o quanto as pessoas são motivadas a praticar atividade física para usufruir dos benefícios na saúde e desta forma desfrutar de uma boa qualidade de vida (BARBOSA, 2006).

A prática regular de atividade física já é reconhecida como sendo um comportamento indispensável para se conseguir alcançar uma melhoria na condição da saúde (KANOSUE, 2015).

As evidências suportam que a prática de atividade física está associada a um maior período de saúde e a capacidade de retardar o surgimento de pelo menos quarenta doenças crônicas (RUEGSEGGER; BOOTH, 2018).

E Matos et al. (2020) aponta que várias populações podem se beneficiar dos efeitos positivos na saúde de um programa de treino de musculação, desde que este seja bem elaborado e siga as recomendações específicas para cada caso.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa transversal e descritiva, que segundo Pradonov e Freitas (2013) visa descrever as características de determinada população ou fenômeno. A análise dos dados foi feita através de abordagem quantitativa.

3.2 População, amostra e amostragem

A população foi formada por praticantes de musculação da Vibe Academia, de João Pessoa/PB. A amostra foi formada por 40 praticantes de musculação, com idade entre 18 a 60 anos. O tipo de amostragem foi intencional, ou seja, não probabilístico por conveniência.

Os critérios de inclusão foram: ser praticante de musculação a pelo menos 6 meses, estar devidamente matriculados na Vibe academia, e ter entre 18 a 60 anos.

Os critérios de exclusão foram: não ter respondido o questionário de forma adequada e a solicitação por parte do individuo para remoção do consentimento na participação da coleta de dados.

3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados

As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para a prática da musculação, o perfil sociodemográfico e características referentes a pratica de atividade física dos participantes da pesquisa.

O levantamento do perfil sociodemográfico foi feito através da aplicação de um questionário contendo questões sobre a idade, estado civil, cor de pele, renda e escolaridade dos participantes.

As características da pratica de atividade física foram levantadas através de perguntas sobre o tempo de pratica, frequência e duração da sessão de treinamento.

O instrumento utilizado para investigar os fatores motivacionais foi um questionário reduzido e adaptado do Inventario de Motivação a pratica Regular de

Atividade Física (IMPRAF - 126) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). Instrumento esse que identifica seis dimensões motivacionais ligadas a prática regular de atividade física, sendo elas: competitividade, prazer, estética, controle do estresse, sociabilidade e saúde, formado por três questões para cada uma dessas dimensões, totalizando 18 questões.

3.4 Procedimentos para a coleta de dados

Foi realizado contato com a gestora da academia de musculação selecionada para o estudo, a Vibe Academia, onde foram explicados os objetivos do estudo, e solicitado a devida autorização para realização da pesquisa. Após a autorização para o prosseguimento da pesquisa, foi realizado o contato com os praticantes de musculação desta academia, que se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão, onde foram convidados a participar da pesquisa, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na última etapa da coleta de dados foi feita de forma individual a aplicação do questionário reduzido e adaptado do Inventário de Motivação a prática Regular de Atividade Física de Balbinotti e Barbosa (2006), e do questionário sobre as características sociodemográficas e da prática de atividade física produzido pelos pesquisadores, com os indivíduos que participaram da pesquisa, que foram devidamente instruídos a fim de realizar o preenchimento das questões de forma correta.

A coleta dos dados foi realizada entre os dias 02 e 05 de outubro, de forma individual, antes ou após o treinamento dos praticantes de musculação, onde os participantes que aceitaram participar da pesquisa responderam os questionários, na Vibe academia, em João Pessoa, PB.

3.5 Análise dos dados

Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequência (absolutas e relativas). Para realizar a análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 20.0 for Windows® e para fazer a construção das figuras a planilha do Microsoft Office Excel versão 2013.

3.6 Aspectos éticos

Os participantes 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 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). Esta pesquisa foi submetida via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências Médicas/CCM da Universidade Federal da Paraíba, e aprovada sob parecer de número 6.277.880 (ANEXO A).

4 RESULTADOS

A pesquisa foi composta por 40 praticantes de musculação de uma academia localizada em João Pessoa - PB, com idades entre 19 a 54 anos ($28,70 \pm 9,3$ anos). A Tabela 1 expõe informações sobre as características sociodemográficas e da prática do treinamento de musculação. Percebe-se que a maior parte são solteiros (55,0%), tem renda acima de R\$ 2.000,00, cor da pele branca autodeclarada (47,5%), com ensino superior completo (40,0%). Em relação a prática da musculação, a maioria treina entre 6 meses até 1 ano (37,5%), entre 4 a 5 vezes por semana (67,5%), com um tempo entre 61 a 90 minutos (50%).

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico e da prática de treino dos praticantes de musculação (n=40).

Variáveis	n	%
Estado civil		
Solteira (o)	22	55,0
Casada (o)	14	35,0
Separada (o) / divorciada (o)	01	2,5
Viúva (o)	-	-
Outros	03	7,5
Renda		
Entre R\$ 600,00 a R\$ 899,00	07	17,5
Entre R\$ 900,00 a R\$ 1.999,00	12	30,0
Entre R\$2.000 a R\$ 3.999,00	09	22,5
Superior a R\$ 4.000,00	12	30,0
Cor da pele		
Branca	19	47,5
Negra	04	10,0
Parda	17	42,5
Escolaridade		
Ensino médio incompleto	01	2,5
Ensino médio completo	15	37,5
Superior incompleto	08	20,0
Superior completo	16	40,0
Tempo de treino de musculação		
6 meses a 1 ano	15	37,5
1,1 a 2 anos	08	20,0
2,1 a 3 anos	03	7,5
3 anos ou mais	14	35,0
Frequência semanal de treino		
3 vezes/semana	03	7,5
4 a 5 vezes/semana	27	67,5
Superior a 5 vezes/semana	10	25,0
Duração da prática de atividade física		
Entre 30 a 45 minutos	02	5,0
Entre 46 a 60 minutos	17	42,5
Entre 61 a 90 minutos	20	50,0
Superior a 90 minutos	01	2,5

Conforme a Figura 1, a maioria dos participantes da pesquisa responderam que acompanhar o progresso ao longo do treinamento de musculação é um importante fator motivacional.

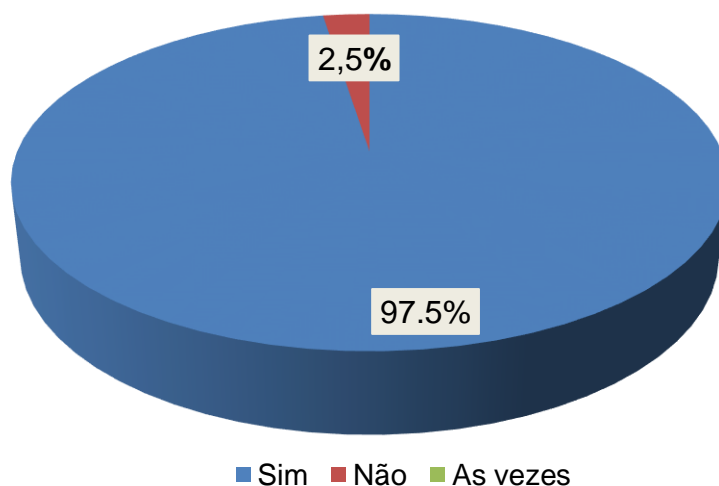


Figura 1 - Acompanhar o progresso com o treinamento é algo que lhe motiva?

A Figura 2 demonstra que o acompanhamento profissional aparece como fator motivacional para a maioria dos praticantes de musculação.

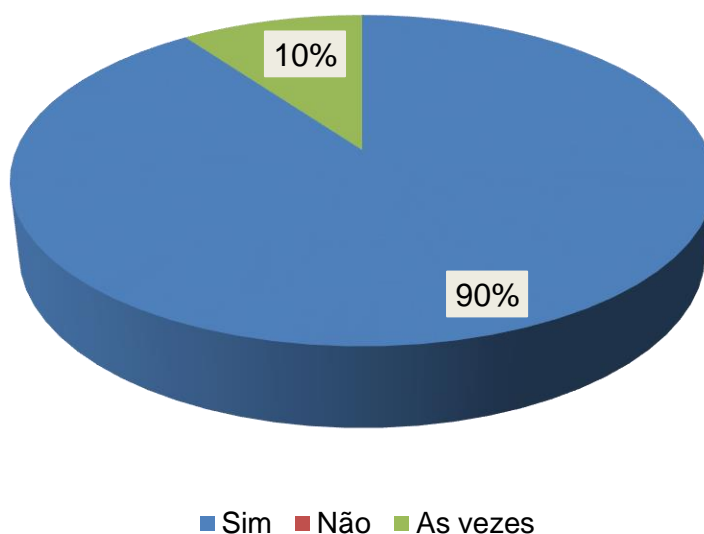


Figura 2 - Treinar com a supervisão de um profissional de Educação Física é algo que lhe motiva?

A Tabela 2 apresenta a distribuição de frequência dos fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da musculação. Os participantes foram estimulados a atribuir valor para o quanto cada fator representava à sua própria motivação para treinar musculação. Os resultados demonstraram que os principais fatores foram: manter e/ou melhorar a saúde (100%), envelhecer com saúde (100%), ter sensação de bem-estar (97,5%), ter índices saudáveis de aptidão física (95,0%), ter um corpo definido/ ficar com corpo bonito (87,5%), diminuir a ansiedade (85,0%), sentir-me bonito (a) / ficar atraente (82,5%). Os fatores de baixa motivação mais prevalentes foram: concorrer com outros (as) (87,5%), vencer competições (82,5%) e obter retorno financeiro (80,0%).

Tabela 2 - Fatores motivacionais para adesão e permanência na prática da musculação (n=40).

Fatores motivacionais	Nível de motivação		
	Baixo	Mais ou menos %	Elevado
Obter retorno financeiro	80,0	7,5	12,5
Vencer competições	82,5	10,0	7,5
Concorrer com outros	87,5	5,0	7,5
Ter sensação de bem estar	-	2,5	97,5
Ocupar meu tempo livre	22,5	17,5	60,0
Descontrair / entreter-me	7,5	17,5	75,0
Sentir-me bonito(a)/tornar-me atraente	12,5	5,0	82,5
Ter corpo definido/ficar c corpo bonito	5,0	7,5	87,5
Ser admirado (a)/chamar atenção	42,5	25,0	32,5
Diminuir irritação	12,5	12,5	75,0
Diminuir ansiedade	7,5	7,5	85,0
Esquecer dos problemas	10,0	17,5	72,5
Reunir com amigos	45,0	17,5	37,5
Fazer novos amigos	47,5	30,0	22,5
Interagir com outras pessoas	37,5	20,0	42,5
Manter e ou melhorar a saúde	-	-	100,0
Ter índices saudáveis de aptidão física	-	5,0	95,0
Envelhecer com saúde	-	-	100,0

*Para fins de análise os pesquisadores optaram por considerar relevantes para cada categoria os aspectos motivacionais com valores acima de 80,0%.

5 DISCUSSÃO

Entendendo que a motivação é um fator presente em todas as tarefas que desenvolvemos, e que falta de motivação pode significar um baixo desempenho, podendo fazer com que o indivíduo perca o interesse e abandone a atividade que estava envolvido.

Somos chamados a analisar quais são os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de musculação em uma academia da cidade de João Pessoa, na Paraíba.

Buscando responder a questão central da presente pesquisa o grupo pesquisado respondeu um questionário contendo perguntas sobre as variáveis sociodemográficas (idade, cor de pele, renda e escolaridade) e características da prática de atividade física (tempo de prática, frequência semanal e duração da sessão de treino), e um questionário reduzido e adaptado pelo pesquisador do Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 132), de Balbinotti e Barbosa (2006) com questões relativas às motivações para a adesão e permanência na prática regular de atividade física.

Em relação à motivação para praticar atividade física, musculação, relacionado a adesão e permanência, ficou demonstrado na pesquisa o elevado nível de motivação relacionado as dimensões, saúde, controle do estresse, estética e prazer.

As categorias, manter e ou melhorar a saúde, ter índices saudáveis de aptidão física, envelhecer com saúde, pertencentes a dimensão saúde alcançaram elevado nível de motivação, igualmente a pesquisas anteriores, apresentadas por Ferreira e matos (2021) e Silva (2022), que destacaram a saúde como principal fator motivacional para a prática de musculação. Levando em consideração que a saúde é entendida por Nahas (2017) como uma condição que leva em consideração aspectos físicos, psicológicos e social, representada por meio de um contínuo com pólos positivos e negativos, sendo a saúde positiva caracterizada pela capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral, pode-se deduzir que, o grupo pesquisado busca através da prática da musculação, adquirir um nível de condicionamento físico adequado, afim de alcançar uma boa condição de saúde geral, e prevenir o surgimento de doenças relacionadas ao sedentarismo.

As categorias sentir-me bonito(a)/tornar-me atraente, ter corpo definido/ficar com corpo bonito, pertencentes a dimensão estética alcançaram um elevado nível de motivação para a prática de musculação, corroborando com estudos com homens e mulheres acima de 18 anos praticante de musculação (APOLINÁRIO et al., 2019); e com um estudo conduzido com mulheres que praticam corrida, de três acessórias de corrida de rua da cidade de Curitiba, com idade entre 20 e 40 anos (FURLAN, 2014). Possivelmente este resultado está relacionado a importância e preocupação crescente com a aparência do corpo, causada pela exposição que as mídias tradicionais, e agora principalmente a internet faz do assunto, impondo padrões de belezas que devem ser atingidos (APOLINÁRIO et al., 2019).

A categoria ter sensação de bem estar, pertencente a dimensão prazer teve um nível elevado de motivação, destacando que esta dimensão também se encontra entre os principais fatores motivacionais nas pesquisas sobre o tema, nas quais destacamos uma com 30 mulheres corredoras de uma acessória de corrida de rua da cidade de João Pessoa (TOBIAS, 2018); e com indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 18 anos praticantes de musculação da cidade de Imbituba, Santa Catarina (FERREIRA; MATOS, 2021). Nahas (2017) destaca que mesmo que as pessoas sejam bem informadas em relação aos benefícios da prática de atividade física, caso isso não esteja acompanhado ao prazer, essas pessoas não adotarão um estilo de vida fisicamente ativo, e que para que as pessoas incluam o hábito de praticar atividade física em seu cotidiano é importante que sintam prazer em realizar tal atividade, já que uma vez que algo nos dá prazer, tendemos a voltar a realizar essa coisa.

A categoria diminuir a ansiedade, pertencente a dimensão controle de estresse também alcançou um elevado nível de motivação, resultados contrários aos encontrados no estudo de Schutz (2019), que demonstrou que para 60 adultos de ambos os sexos praticantes de musculação da cidade de Palhoça, Santa Catarina, a dimensão controle do estresse aparece como fator pouco motivante. Allendorf e Voser (2012) entendem que os praticantes de musculação entram em programas de treino em busca de reduzir o estresse experimentado no cotidiano, com a musculação sendo uma boa ferramenta para alcançar esse objetivo. Dominski (2021) ressalta que a prática de atividade física é capaz de mudar o humor durante e após a realização da atividade, sendo um passo importante para distanciar-se de um estado de ansiedade e estresse que poderia estar presente antes da prática da atividade física.

As categorias reunir com amigos, fazer novos amigos, interagir com outras pessoas, pertencentes a dimensão sociabilidade não atingiram nenhum valor considerado relevante sobre os aspectos motivacionais para fins de análise nesta pesquisa. Santos et al. (2018) entende que com o processo de envelhecimento a dimensão da sociabilidade passa a ter mais relevância para os praticantes de atividade física, e como nesta pesquisa a média de idade ($28,70 \pm 9,3$ anos) foi relativamente baixa, isso pode ter influenciado os resultados para essa dimensão. E realmente as pesquisas mostram que a sociabilidade se caracteriza como uma das principais dimensões motivacionais que fazem com que a pessoa idosa pratique atividade física (NASCIMENTO et al., 2021; OLIVEIRA; SOUZA; SILVA, 2022; VIEIRA; LIMA, 2023)

A dimensão competição demonstrou um baixo nível de motivação, igualmente a estudos anteriores de (FERREIRA; MATOS, 2021; SCHUTZ, 2019; TOBIAS, 2018). Cabe ressaltar que em esportes coletivos com indivíduos de 11 a 17 anos praticantes de futsal, vôlei, handebol, basquete e futebol de campo, a competição aparece como fator importante na motivação desse público (VIEIRA, 2019). Sendo assim, pode-se dizer que o grupo pesquisado não deseja se envolver em competições com outras pessoas ou em disputas por prêmios, e possivelmente buscam somente desenvolver uma competição consigo mesmo, almejando superar apenas seus próprios limites.

Foi possível observar também que a maior parte dos participantes dessa pesquisa (97,5%) acreditam que acompanhar o progresso ao longo do treinamento de musculação é um importante fator motivacional para eles. Peres et al. (2020) destaca que ao identificar os possíveis resultados positivos provenientes de um programa de atividade física, os praticantes podem se sentir mais motivados a dar continuidade aumentando a adesão dessas pessoas ao programa de atividade física em que estão envolvidas, e motivando-as a melhorar ainda mais sua condição física.

Ao serem perguntados se treinar com a supervisão de um profissional de educação física é algo que motiva, a maior parte dos participantes de desta pesquisa (90%) responderam que o acompanhamento profissional é sim um fator motivacional importante para eles.

Um estudo que comparou os efeitos do treinamento resistido supervisionado contra o treinamento sem supervisão nas medidas de força e hipertrofia muscular em 36 indivíduos treinados de ambos os sexos, identificou aumentos maiores na espessura muscular do tríceps braquial, reto femoral e vasto lateral, e maiores

aumentos na massa magra e na força máxima no agachamento, quando comparado ao grupo que treinou sem supervisão. Os autores concluíram que o treinamento resistido realizado com supervisão é capaz de promover maiores adaptações musculares e dessa forma melhorar a adesão a programa de exercício (COLEMAN et al., 2023).

Fisher et al. (2022) considera o supervisionamento de um profissional qualificado no treinamento resistido se faz importante pelo monitoramento preciso da assiduidade e continuação ao programa de treinamento, monitoramento e progressão dos protocolos de treino, fornecimento de incentivo e apoio psicológico, que pode afetar positivamente a experiência do treino resistido e a intensidade do esforço empregada na sessão de treino. Por tanto, o ponto fundamental para o treinamento resistido eficaz e seguro é a supervisão por um profissional qualificado (FLECK; KRAEMER, 2017).

No que se refere as possíveis limitações desta pesquisa faz-se necessário apontar que o curto tamanho da amostra, e a escolha por usar um instrumento reduzido e adaptado, possivelmente podem ter fragilizado de maneira geral alguns dos resultados aqui encontrados. Entretanto, entende-se que os resultados da presente pesquisa elucidam quanto aos fatores motivacionais que levam as pessoas a buscarem a pratica da musculação e a permanecerem na mesma. Espera-se que esses achados sirvam como base e estímulo para a realização de futuras pesquisas sobre essa temática.

6 CONCLUSÕES

Os participantes desse estudo demonstraram uma percepção sobre a influência de diversos fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da musculação, tendo as diversas dimensões apresentado diferentes graduações de relevância. Nesse sentido, verificou-se que os principais fatores de adesão e permanência à prática da musculação foram: saúde, estética, prazer e controle do estresse. As dimensões com menor potencial motivador para a prática da musculação foram a sociabilidade e competição.

Fazendo uma análise dos principais aspectos motivacionais dentre as seis dimensões os mais frequentes foram: envelhecer com saúde, manter e ou melhorar a saúde, ter sensação de bem estar, ter índices saudáveis de aptidão física, ter corpo definido/ficar com corpo bonito, diminuir a ansiedade, sentir-me bonito(a)/ tornar-me atraente. Entre os fatores de baixa motivação os que apresentaram as maiores prevalências foram: concorrer com outros (as), vencer competições e obter retorno financeiro.

Além disso, uma expressiva maioria dos participantes do estudo disseram que acompanhar o progresso ao longo do treinamento e ter o acompanhamento de um profissional é um importante fator motivacional.

Por fim, o estudo possibilitou delinear um perfil sobre o treinamento e fatores motivacionais para a prática de atividade física de praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa. Dessa forma, espera-se que os resultados evidenciados possam ir além da contribuição científica e profissional, se estendendo para a sociedade, pois entende-se que a partir da melhor compreensão das motivações para a prática da musculação, políticas de promoção dessa prática podem ser realizadas visando diminuir o sedentarismo, contribuindo cada vez mais para a adesão a um estilo de vida saudável no ambiente das academias de musculação.

REFERÊNCIA

- ALBA, D. J. M. et al. Physical activity aimed at weight loss the influence of the media on body aesthetics. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, 18 ago. 2022.
- ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. D. C. **Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia**. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levam-a-academia.htm>>. Acesso em: 16 jul. 2023.
- APOLINÁRIO, M. R. et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 101–107, 2019.
- AZEVEDO, M. A. O. DE; GOMES FILHO, A. Competitividade e inclusão social por meio do esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, p. 589–603, set. 2011.
- BABYAK, M. et al. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. **Psychosomatic Medicine**, v. 62, n. 5, p. 633–638, 2000.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, , 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. 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.
- BARBOSA, M. L. L. **PROPRIEDADES MÉTRICAS DO INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA (IMPRAF-126)**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, 2006.
- BARBOUR, K. A.; BLUMENTHAL, J. A. Exercise training and depression in older adults. **Neurobiology of Aging**, v. 26, n. 1, p. 119–123, 2005.
- BARROS, D. M. DE; FUNKE, G.; LOURENÇO, R. B. **49 Perguntas sobre Estresse**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2017.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. DE L. T. **Bem-estar e Saúde Mental**. São Paulo: Saraiva Educação, 2021.
- BRITO, G. C. et al. Adesão a Prática De Musculação Nas Academias Do Brasil. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 1, p. 1–7, 2021.
- COLEMAN, M. et al. Supervision during resistance training positively influences muscular adaptations in resistance-trained individuals. **Journal of Sports Sciences**, 5 out. 2023.

COLÓN, C. J. P.; COLLADO, P. S.; CUEVAS, M. J. Benefícios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. **Nutricion Hospitalaria**, v. 29, n. 5, p. 979–988, 2014.

DOMINSKI, F. H. **Exercício físico e ciência: fatos e mitos: a ciência por trás de 100 temas sobre exercícios**. 1. ed. Jaraguá do Sul: Fábio Hech Dominski, 2021.

FERREIRA, R. P.; MATOS, P. G. **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM IMBITUBA-SC**. Trabalho de conclusão do curso—Santa Catarina: UNISUL., 2021.

FISHER, J. et al. The Role of Supervision in Resistance Training; an Exploratory Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Strength and Conditioning**, v. 2, n. 1, p. 1–21, 7 abr. 2022.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FRAGALA, M. S. et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 8, p. 2019–2052, 2019.

FURLAN, A. J. **FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA POR MULHERES ADULTAS NA CIDADE DE CURITIBA/PR**. Trabalho de conclusão do curso—Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

GAUVIN, F. P. **Boost your social life through physical activity**. Disponível em: <<https://www.mcmasteroptimalaging.org/blog/detail/blog/2021/06/16/boost-your-social-life-through-physical-activity>>. Acesso em: 15 jul. 2023.

HALL, S. J. **Biomecânica básica**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.
HIRSCHBRUCH, M. D. **Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática**. 3a edição ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

IKONOMIDIS, J. et al. **49 Perguntas sobre Osteoporose**. São Paulo: Manole, 2017.

IVES, J. C. et al. **The Effects of Competitive Orientation on Performance in Competition**. Disponível em: <<https://thesportjournal.org/article/the-effects-of-competitive-orientation-on-performance-in-competition/>>. Acesso em: 11 jul. 2023.

JUNIOR, L. L. DE O. et al. **Musculação e ginástica de academia**. Porto Alegre: SAGAH, 2019.

KANOSUE, K. **Physical Activity, Exercise, Sedentary Behavior and Health**. 1. ed. Saitama: Springer, 2015.

KNAPEN, J. et al. Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. **Disabil Rehabil**, v. 37, n. 16, p. 1490–1495, 2015.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 36, n. 4, p. 674–688, abr. 2004.

KURTH, J. D. et al. Factors impacting the anticipated pleasure of potential physical activity experiences: a conjoint investigation across involvement segments. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2023.

LEITE, L. S. **PSICOLOGIA COMPORTAMENTAL**. 1. ed. São Paulo: Érica, 2020.

MAMMEN, G.; FAULKNER, G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 45, n. 5, p. 649–657, 2013.

MATOS, C. C. DE et al. **MUSCULAÇÃO**. Porto Alegre: SAGAH, 2020.

MCDOWELL, C. P. et al. Physical activity and generalized anxiety disorder: results from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). **International Journal of Epidemiology**, v. 47, n. 5, p. 1443–1453, 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: do Autor, 2017.

NASCIMENTO, T. D. S. et al. Fatores Motivacionais Para Prática De Atividade Física Em Idosos. **Inova Saúde**, v. 11, n. 2, p. 115–129, 2021.

OLIVEIRA, E. S. R. DE; SOUZA, M. F. A. DE; SILVA, K. DOS S. A sociabilidade como fator motivacional para a prática de atividade física em idosos: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. 1–9, 2022.

PEREZ, C. R. et al. **Medidas e Avaliação em Educação Física**. Porto Alegre: SAGAH, 2020.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. DE. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2ª edição ed. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013.

REEVE, J. **Motivação e Emoção**. 4ª ed. Rio de Janeiro: LCT, 2019.

ROBERTS, G. C.; TREASURE, D. C. **Advances in Motivation in Sport and Exercise**. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.

RODRIGUES, F. et al. A Review on Aging, Sarcopenia, Falls, and Resistance Training in Community-Dwelling Older Adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 2, 1 jan. 2022.

RUEGSEGGER, G. N.; BOOTH, F. W. Health Benefits of Exercise. **Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine**, v. 8, n. 7, 2018.

SANTOS, J. N. DOS. **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB: UMA ABORDAGEM DESCRITIVA**. Trabalho de conclusão do curso—João Pessoa: UFPB, 2019.

SANTOS, M. H. P. DOS. **Fatores motivadores para a prática regular de exercícios físicos em mulheres idosas de baixa renda: identificação de um grupo**. Trabalho de conclusão de curso—Bauru: Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2023.

SANTOS, F. C. et al. **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: um estudo com praticantes de musculação**. *Revista Científica Fagoc Multidisciplinar*, v. 3, 2018.

SCHUTZ, J. C. **ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DA PALHOÇA/SC.**, 2019.

SHAIENDRA, P. et al. Resistance Training and Mortality Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 63, n. 2, p. 277–285, 2022.

SILVA, B. H. DA. **MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS, SANTA CATARINA**. Trabalho de conclusão do curso—Florianópolis: UFSC, 2022.

SILVA, L. C. et al. **INFLUÊNCIA DE FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO**. *Revista Científica UNIFAGOC*, v. 5, p. 51–57, 2020.

SINGH, B. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 0, p. 1–10, 2023.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TALIAFERRO, L. A. et al. Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, v. 57, n. 4, p. 427–436, 2009.

TOBIAS, C. D. S. **FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA EM MULHERES DE ASSESSORIA ESPORTIVA**. Trabalho de conclusão do curso—João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2018.

VIEIRA, E. F. F. D. S.; LIMA, J. V. R. D. O. **FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS BRASILEIROS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**. Trabalho de Conclusão de Curso—Brasília: Universidade de Brasília, 2023.

VIEIRA, F. F. **COMPETIÇÃO, MOTIVAÇÃO E ESPORTE ESCOLAR**. Trabalho de Conclusão de Curso—UBERLÂNDIA: Universidade Federal de Uberlândia, 2019.

WELCH, N. et al. The effects of a free-weight-based resistance training intervention on pain, squat biomechanics and MRI-defined lumbar fat infiltration and functional cross-sectional area in those with chronic low back. **BMJ Open Sport and Exercise Medicine**, v. 1, n. 1, 1 out. 2015.

XIAO, J. **Physical Exercise for Human Health**. 1. ed. Singapore: Springer Singapore, 2020.

YUSUF, S. et al. Global burden of cardiovascular diseases: part I: general considerations, the epidemiologic transition, risk factors, and impact of urbanization. **Circulation**, v. 104, n. 22, p. 2746–2753, 2001.

ZINNER, C.; SPERLICH, B. **Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects**. Germany: Springer, 2016.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS
Questionário da Pesquisa

“Fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa/PB”.

1. VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS:

Idade:_____ (anos completos)

Cor da pele: Branca Negra Parda Indígena

Estado Civil: Solteiro/a Casado/a Viúvo/a Separado(a)/divorciado(a)

Outros

Renda mensal

De R\$600,00 a R\$899,00 De R\$900,00 a R\$1.999,00

De R\$2.000,00 a R\$3.999,00 Superior a R\$4.000,00

Nível de escolaridade mais elevado alcançado

Sem instrução Fundamental incompleto ou equivalente

Fundamental completo ou equivalente Médio incompleto ou equivalente

Médio completo ou equivalente Superior incompleto ou equivalente

Superior completo

2. CARACTERÍSTICA DA PRÁTICA ESPORTIVA

Tempo de prática na musculação:

6 meses a 1 ano 1,1 a 2 ano 2,1 a 3 anos >3,1 anos

Quantos vezes por semana você pratica musculação?

1X 2 X 3 X 4X 5X 6X 7X

Qual o tempo de duração em média do seu treino na maioria dos dias da semana?

Entre 30-45 min. Entre 46 a 60 min. 61 a 90 min. 91 a 120 min. > 120 min.

Acompanhar seu progresso com o treinamento é algo que lhe motiva?

SIM NÃO AS VEZES

Treinar com supervisão de um profissional de educação física é algo que lhe motiva? SIM NÃO AS VEZES

**APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS
FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO**

Este inventário tem como objetivo conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou a mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritos abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar atividade física, neste caso, “musculação”**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1. **Isto me motiva pouquíssimo;**
2. **Isto me motiva pouco;**
3. **Mais ou menos – não sei – tenho dúvida;**
4. **Isto me motiva muito;**
5. **Isto me motiva muitíssimo.**

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo musculação para...

1. () obter retorno financeiro;
2. () vencer competições;
3. () concorrer com outros;
4. () ter a sensação de bem estar;
5. () ocupar meu tempo livre;
6. () para descontrair, entreter-me;
7. () sentir-me bonito (a)/ tornar-me atraente;
8. () ter um corpo definido/ ficar com um corpo bonito;
9. () Ser admirado (a) pelos outros/ chamar atenção dos outros;
10. () diminuir irritação;
11. () diminuir ansiedade;
12. () esquecer dos problemas;
13. () reunir com os amigos;
14. () fazer novos amigos;
15. () interagir com outras pessoas;
16. () manter e ou melhorar a saúde;
17. () ter índices saudáveis de aptidão física;
18. () envelhecer com saúde;

Instrumento reduzido e adaptado de: Balbinotti e Barbosa (2006).

Obrigada pela sua participação!

Alcides Vitor dos Santos Neto – PESQUISADOR

APÊNDICE C - TERMO DE COMPROMETIMENTO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

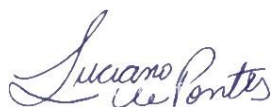
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Luciano Meireles de Pontes comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado Fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa/PB, no formato de monografia do aluno/a Alcides Vitor dos Santos Neto, matrícula 20200137630, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do Curso de Bacharelado em Educação Física, até o final do semestre letivo corrente, caso o mesmo se comprometa a comparecer aos encontros de orientação previamente agendados.

João Pessoa, 19 de julho de 2023.



Assinatura do (a) orientador (a)

E-mail do orientador: drLucianomeireles@gmail.com

E-mail do orientando: alcidesvitor01@gmail.com

APÊNDICE D – CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

10/08/2023, 09:32

sipac.ufpb.br/sipac/protocolo/documento/documento_visualizacao.jsf?imprimir=true&idDoc=3135017


MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CERTIDÃO Nº 46 / 2023 - CCS - DEF (11.01.16.12)

Nº do Protocolo: 23074.015903/2023-96

João Pessoa-PB, 06 de Agosto de 2023

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou a realização do trabalho de conclusão de curso (TCC), intitulado: **“FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB”**, que será desenvolvido pelo (a) aluno (a) Alcides Vitor dos Santos Neto, matrícula: 20200137630, sob orientação do (a) professora (a) Dr. Luciano Meireles de Pontes, docente do Departamento de Educação Física.

(Assinado digitalmente em 07/08/2023 15:23)
FERNANDO JOSE DE PAULA CUNHA
CHEFE DE DEPARTAMENTO
Matrícula: 1449390

(Assinado digitalmente em 06/08/2023 22:03)
LAISE TAVARES PADILHA BEZERRA
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR
Matrícula: 1647737

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufpb.br/documentos/> informando seu número: 46, ano: 2023, documento(típico): CERTIDÃO, data de emissão: 06/08/2023 e o código de verificação: 6160753353

APÊNDICE E—MODELO DO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Preza do participante,

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada: “Fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academiada cidade de João Pessoa/PB”, coordenada pelo pesquisador, Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e do pesquisador auxiliar o estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, Alcides Vitor dos Santos Neto. Caso você aceite participar, a pesquisa apresenta as seguintes características: o objetivo geral se trata de analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de musculação em uma academiada cidade de João Pessoa. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de um questionário contendo perguntas sobre aspectos sociodemográficos e as características da pratica de atividade física e um questionário reduzido e adaptado com questões relativas aos fatores motivacionais para a prática da modalidade, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física.

Riscos e benefícios

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os fatores motivacionais para adesão e permanência dos praticantes de musculação, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de participação na pesquisa.

Autonomia, Sigilo, Anonimato e Privacidade

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 na academia. Além disso, os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Ressarcimento e Indenização

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você. Se ocorrer algum dano decorrente da sua participação na pesquisa, você será indenizado, conforme determina a lei.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o consentimento de participação em todas as páginas e no campo previsto para o seu nome, que é impresso em duas vias,

sendo que uma via ficará em posse do pesquisador responsável e a outra via com você.

Consentimento de Participação

Eu _____ concordo em participar,

voluntariamente da pesquisa intitulada “Fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa/PB” conforme informações contidas neste TCLE.

Local e data: _____

Assinatura: _____

Pesquisador responsável: Luciano Meireles de Pontes

E-mail para contato: drlucianomeireles@gmail.com

Telefone para contato: 8398874-1881.

Assinatura do pesquisador responsável: _____

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O CEP tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Contato do pesquisador responsável ou com o Comitê de Ética do Centro de Ciências Médicas.

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14, Campus I – Cidade Universitária - Bairro Castelo Branco CEP: 58059-900 - João Pessoa-PB

Telefone: (083) 3216-7308

E-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br

APÊNDICE F - TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS



VIBE ACADEMIA

TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador **ALCIDES VITOR DOS SANTOS NETO**, a desenvolver nas instalações da Vibe Academia, o seu projeto de pesquisa intitulado: **FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB**, que está sob a orientação do **PROF. DR. LUCIANO MEIRELES DE PONTES**, do Departamento de Educação Física desta Universidade, cujo objetivo será Analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de musculação em uma academia da cidade de João Pessoa. 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 participantes 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, 08 de agosto de 2023.


Ingrid de Lira Meireles
Gestora da Vibe Academia

Ingrid de Lira Meireles

ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ETICA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB

Pesquisador: Luciano Meireles de Pontes

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 73362723.6.0000.8069

Instituição Proponente: UFPB - Centro de Ciências Médicas/CCM

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.277.880

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um delineamento transversal, descritivo de abordagem quantitativa.

Quais são os fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa?

A população será formada por praticantes de musculação da Vibe Academia, de João Pessoa/PB. A amostra será formada por 40 praticantes de musculação, com idade entre 18 a 60 anos. O tipo de amostragem será intencional, ou seja, não probabilístico por conveniência. O critério de inclusão será: ser praticante de musculação a pelo menos seis meses, devidamente matriculados na Vibe academia e ter entre 18 a 60 anos. O critério de exclusão será: não ter respondido o questionário de forma adequada e a solicitação por parte do indivíduo para remoção do consentimento na participação da coleta de dados. As variáveis investigadas serão os fatores motivacionais para a prática da musculação, o perfil sociodemográfico e características referentes a prática de atividade física dos participantes da amostra. Procedimentos para a coleta de dados: Será realizado contato com a gestora da academia de musculação selecionada para o estudo, a Vibe Academia, onde serão explicados os objetivos do estudo, e solicitado a devida autorização para realização da pesquisa. Após a autorização para o prosseguimento da pesquisa, será realizado o contato com os praticantes de musculação desta academia, que se enquadrarem nos critérios de inclusão e exclusão, onde serão convidados a participar da pesquisa, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados será realizada de forma individual, antes ou

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1

Bairro: CASTELO BRANCO **CEP:** 58.051-900

UF: PB **Município:** JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7308

E-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



Continuação do Parecer: 6.277.880

após o treinamento dos praticantes de musculação, onde os participantes que aceitaram participar da pesquisa irão responder os questionários, na Vibe academia, em João Pessoa, PB.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo Primário é analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de musculação em uma academia da cidade de João Pessoa.

Os objetivos secundários: Não foram descritos na Plataforma Brasil.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

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

Benefícios:

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados como maior conhecimento sobre os fatores motivacionais para adesão e permanência dos praticantes de musculação.

Conforme Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, os riscos descritos no TCLE se justificam pelos benefícios propostos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Introdução: Nos últimos anos, vem sendo percebido um aumento na procura pela prática da musculação, por diferentes fatores motivacionais. O objetivo do presente estudo será identificar os fatores motivacionais de adesão e permanência para praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa.
Aspectos metodológicos: A pesquisa será do tipo transversal e descritiva, com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 40 praticantes de musculação de uma academia da cidade de João Pessoa. As variáveis investigadas serão os fatores motivacionais para adesão e permanência na prática de musculação de uma academia, através de questionário contendo perguntas sobre aspectos sociodemográficos e as características da prática de atividade física e um questionário reduzido e adaptado, do Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 132), de Balbinotti e Barbosa (2006) com questões relativas as motivações para a adesão ou permanência na prática regular de atividade física. Os dados serão

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOÃO PESSOA E-mail: comitadeetica@com.ufpb.br
Telefone: (83)3216-7308

Continuação do Parecer: 6.277.880

analisados de forma quantitativa através de estatística descritiva de média, desvio padrão e distribuição de frequência. Resultados esperados: Espera-se que a partir dos resultados encontrados nesse estudo, seja possível aprofundar o conhecimento sobre os fatores motivacionais que levam os indivíduos a aderir e permanecer na prática da musculação. Além da possibilidade de minimizar possíveis barreiras e evasão desses praticantes.

Tipo de protocolo: original

Número de participantes: 40

O cronograma previsto para realização da coleta de dados da pesquisa foi descrito como início em 29/09/2023.

E por orçamento o pesquisador apresentou o valor de R\$ 2.644,00 para custeio da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os seguintes termos de apresentação obrigatória foram anexados:

- Folha de rosto;
- Projeto completo;
- PB Informações básicas (gerado pela própria Plataforma Brasil);
- Carta de anuência;
- Instrumentos para coleta de dados.

-TCLE, necessitando de ajustes, a saber:

1- Alterar, no TCLE e no projeto, os dados do Comitê de Ética, de:

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, Campus I, Cidade Universitária – 1º Andar – CEP: 58051-900 – João Pessoa/PB. Telefone: (83) 3216.7791. E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

Para

*Comitê de Ética do Centro de Ciências Médicas da Universidade Federal da Paraíba, Endereço:- Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14, Campus I - Cidade Universitária - Bairro Castelo Branco CEP: 58059-900 - João Pessoa-PB, telefone: (083) 3216-7308, e-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br

2- Substituir, no TCLE, o termo "cópia" por "via".

3- Se houver participante analfabeto deverá acrescentar espaço para impressão datiloscópica no TCLE e manter o espaço para assinatura da testemunha, caso contrário poderá retirar o espaço para assinatura da testemunha.

O pesquisador foi contactado e um novo TCLE ajustado foi enviado ao CEP e, devidamente,

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7308 E-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



Continuação do Parecer: 6.277.880

adicionado pela Coordenação, juntamente com um novo Cronograma atualizado.

Recomendações:

- Manter a metodologia aprovada pelo CEP/CCM/UFPB.
- Apresentar os relatórios parcial e final, via Plataforma Brasil, no ícone notificações.
- Informar ao CEP-CCM, por meio de Emenda/Notificação a Inclusão de novos membros/equipe de pesquisa, via plataforma Brasil.
- Caso ocorram intercorrências durante ou após o desenvolvimento da pesquisa, a exemplo de alteração de título, mudança de local da pesquisa, população envolvida, entre outras, o (a) pesquisador (a) responsável deverá solicitar a este CEP, via Plataforma Brasil, aprovação de tais alterações, ou buscar devidas orientações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O protocolo de pesquisa apresenta delimitamento metodológico adequado e atende às recomendações éticas da resolução que envolve seres humanos (Resolução N°466/12, CNS/MS). Deste modo, encontra-se APROVADO.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ratificamos o parecer de APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa, emitido pelo Colegiado do CEP/CCM, em reunião ordinária realizada em 31 de agosto de 2023, após envio de documentação (TCLE ajustado) solicitada ao pesquisador, adicionados pela Coordenação na Plataforma Brasil.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES PARA O(S) PESQUISADORES

O participante da pesquisa deverá receber uma via do Termo de Consentimento na íntegra, com assinaturas do pesquisador responsável e do participante e/ou do responsável legal. Se o TCLE contiver mais de uma folha, todas devem ser rubricadas e apor assinatura na última folha. O pesquisador deverá manter em sua guarda uma via do TCLE assinado pelo participante por cinco anos.

O pesquisador deverá desenvolver a pesquisa conforme delimitamento aprovado no protocolo de

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOAO PESSOA E-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br
Telefone: (83)3216-7308

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



Continuação do Parecer: 6.277.680

pesquisa e só descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade, pelo CEP que o aprovou, aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata.

Lembramos que é de responsabilidade do pesquisador assegurar que o local onde a pesquisa será realizada ofereça condições plenas de funcionamento garantindo assim a segurança e o bem-estar dos participantes da pesquisa e de quaisquer outros envolvidos.

Eventuais modificações ao protocolo devem ser apresentadas por meio de EMENDA ao CEP/CCM de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

O protocolo de pesquisa, segundo cronograma apresentado pela pesquisadora responsável, terá vigência até 11/2023.

Ao término do estudo, o pesquisador deverá apresentar, online via Plataforma Brasil, através de NOTIFICAÇÃO, o Relatório final ao CEP/CCM para emissão da Certidão Definitiva por este CEP. Informamos que qualquer alteração no projeto, dificuldades, assim como os eventos adversos deverão ser comunicados a este Comitê de Ética em Pesquisa através do Pesquisador responsável uma vez que, após aprovação da pesquisa o CEP-CCM torna-se co-responsável.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2197444.pdf	21/08/2023 23:09:49		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	21/08/2023 23:09:36	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	21/08/2023 23:07:06	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Instrumento_pesquisa.pdf	21/08/2023 23:04:49	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOAO PESSOA
Telefones: (83)3216-7308 E-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



Continuação do Parecer: 6.277.690

Outros	Anuencia_assinada.pdf	21/08/2023 23:02:26	Luciano Meireles de Pontes	Acelto
Outros	Certidao_DEF.pdf	21/08/2023 23:02:03	Luciano Meireles de Pontes	Acelto
Folha de Rosto	FR_ok.pdf	21/08/2023 23:00:10	Luciano Meireles de Pontes	Acelto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_ajustado.pdf	27/09/2023 09:33:43	MARCIA ADRIANA DIAS MEIRELLES MOREIRA	Acelto
Cronograma	Cronograma_ajustado.pdf	27/09/2023 09:33:57	MARCIA ADRIANA DIAS MEIRELLES MOREIRA	Acelto

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 27 de Setembro de 2023

Assinado por:

MARCIA ADRIANA DIAS MEIRELLES MOREIRA
(Coordenador(a))

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900
UF: PB Município: JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7308 E-mail: comitedeetica@ccm.ufpb.br