



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ELIAS DOUGLAS MARTINS DA SILVA

FATORES MOTIVACIONAIS NA BUSCA POR ACADEMIAS PARA REALIZAÇÃO  
DE EXERCÍCIO FÍSICO

**FORTALEZA**

**2021**

ELIAS DOUGLAS MARTINS DA SILVA

FATORES MOTIVACIONAIS NA BUSCA POR ACADEMIAS PARA REALIZAÇÃO  
DE EXERCÍCIO FÍSICO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

ELIAS DOUGLAS MARTINS DA SILVA

FATORES MOTIVACIONAIS NA BUSCA POR ACADEMIAS PARA REALIZAÇÃO  
DE EXERCÍCIO FÍSICO

Este artigo foi apresentado no dia 07 de dezembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa

Orientador – UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo

Membro – UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro – UNIFAMETRO

# FATORES MOTIVACIONAIS NA BUSCA POR ACADEMIAS PARA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

*Elias Douglas Martins da Silva<sup>1</sup>*  
*Ronnisson Luís Carvalho Barbosa<sup>2</sup>*

## RESUMO

O exercício físico tem um planejamento para alcançar o objetivo proposto por um aluno. Sabendo disto, vemos que muitas pessoas buscam academias para uma melhora de saúde e estética através de um programa de treinos sistematizados e acompanhados por um profissional de educação física. Mas com os fatores estéticos e de saúde, temos os aspectos motivacionais que induzem o aluno a procurar a prática de atividades físicas, principalmente a musculação. O objetivo deste estudo foi compreender as razões que levam as pessoas a buscarem as academias para a prática de atividades físicas. A metodologia da pesquisa se classifica como um estudo descritivo, do tipo transversal, e de abordagem qualitativa, feita através de um diário de campo com construção de um relato de experiência. Foram acompanhados e observados de forma participativa pessoas que nunca treinaram, e buscaram o exercício físico em academia pela primeira vez. A pesquisa identificou como principais fatores motivacionais: necessidade de saúde; estética; conhecer novas pessoas; e controlar a ansiedade. Conclui-se que os praticantes de atividades físicas nas academias são movidos por algum elemento motivacional. Compreendeu-se nessa pesquisa que existe sempre uma história de vida pronta para ser superada através da adoção de um novo estilo de vida.

**Palavras-chave:** Academias, exercício físico, motivação.

## ABSTRACT

Systematized physical activity has a plan to achieve the goal proposed by a student. Knowing this, we see that many people seek gyms to improve their health and esthetics through a systematic training program accompanied by a physical education professional. But with the aesthetic and health factors, we have the motivational aspects that induce the student to seek the practice of physical activities, especially weight training. The aim of this study was to understand the reasons that lead people to seek out gyms to practice physical activities. The research methodology is classified as a descriptive, cross-sectional study, with a qualitative approach, carried out through a field diary with the construction of an experience report. People who had never trained were followed and observed in a participatory way, and sought physical exercise in gym for the first time. The research identified the main motivational factors: health needs; aesthetics; meeting new people; and controlling anxiety. It was concluded that practitioners of physical activities in gyms are driven by some motivational element. It was understood in this research that there is always a life story ready to be overcome through the adoption of a new lifestyle.

**Keywords:** Gyms, exercise, motivation

---

<sup>1</sup> Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

<sup>2</sup> Mestre em Ensino na Saúde. Professor do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

## 1 INTRODUÇÃO

Atividade Física caracteriza-se por todos os movimentos feitos pela musculatura que resultam em um gasto energético, e Exercício Físico caracteriza-se por atividades que sistematizam um planejamento para alcançar um objetivo.

Gastamos energia no nosso corpo o tempo todo, mesmo estando em repouso, porém, quando nos movimentamos, geramos um gasto maior devido aos fatores musculares estarem sendo ativados, como: andar, varrer, dançar, entre outros que exijam movimentação motora contínua. A atividade física faz parte da nossa rotina, gerando sempre um gasto de energia.

Muitas das vezes, por uma questão de saúde ou estética, procuramos um programa sistematizado para perda de calorias e ganho de músculos, criando o hábito de praticar exercício físico algumas vezes na semana ou até mesmo todos os dias, pois, dessa forma, conseguimos alcançar mais rápido e de forma saudável estética e saúde.

Devido ao desejo de buscar melhor qualidade de vida e uma estética que lhe agrade, uma boa parte da população procura as academias de musculação para alcançar seus objetivos de forma sistematizada. O Fator Emocional parece estar por trás de todas estas escolhas por qualidade de vida e estética.

O indivíduo procura as academias de musculação por algum fator emocional motivacional, sejam eles, a felicidade, ficar mais entusiasmado, causar bem-estar, socialização e vários outros motivos que o influenciam buscar aquela condição desejada (LIZ; ANDRADE, 2016)

Diante dos aspectos mencionados, surge um objeto de estudo que trata das razões pelas quais as pessoas buscam as academias para a prática de exercício físico. Para a realização desse artigo, formulou-se a seguinte pergunta: Quais os motivos que levam as pessoas a procurarem as academias para a prática de exercício físico?

Para responder esta pergunta, ancorado no empirismo do pesquisador, pode-se afirmar que essa busca se dá por necessidade de saúde, indicação médica, para melhorar seu físico, conhecer novas pessoas, controlar a ansiedade, entre outros motivos.

O objetivo geral do presente artigo é compreender as razões que levam as pessoas a buscar as academias para a prática de atividades físicas. São objetivos específicos: Identificar os principais motivos da busca pela prática de atividades físicas em academias; Analisar a atuação do profissional de educação física; e, ainda, Descrever o perfil dos praticantes de atividade física nas academias.

Esta pesquisa é descritiva, do tipo transversal, com abordagem qualitativa, realizada a partir de um relato de experiência. Para a coleta de dados, utilizou-se como instrumento o diário de campo.

Embasados em algumas pesquisas, Gonçalves e Alchieri (2010) publicaram que muitas pessoas praticavam atividade física mais por motivações relacionadas à saúde, diversão, aparência e competência e menos por motivos sociais. Tais conclusões demonstram a importância do presente trabalho e o justificam cientificamente.

Esse estudo, pelo conteúdo que apresenta, mostra-se relevante para: profissionais de educação física, praticantes de atividade física em academias, e pesquisadores na área do treinamento.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Exercício físico: vantagens e desvantagens.**

Mesmo em repouso, o corpo tem um gasto de energia para poder realizar suas funções básicas. Esse gasto de energia vai variar entre uma pessoa e outra, devido a gênero, idade e outros motivos que envolvem o fator metabólico de cada um. Sendo assim, trazendo as contribuições de Caspersen et al (1985) e Shephard e Balady (1999), Araújo e Araújo (2000, p. 194) definem “atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia.”

Sabendo que o corpo em repouso também possui um gasto calórico, este não é considerado atividade física, visto que ocorre de forma involuntária. Então, para entender melhor esse fator, precisamos entender que atividade física se aplica aos movimentos musculares voluntários. Entendendo essa dominação, percebe-se que a atividade física está dentro da nossa rotina, desde o momento em que o indivíduo

levanta da cama quando acorda, até o momento em que ele vai dormir. E essa atividade está totalmente implementada na nossa vida social, no momento de lazer, tarefas domésticas e deslocamentos de um lugar a outro.

A definição apresentada pelo Manifesto do Cirurgião Geral dos Estados Unidos em 1996 considera como atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo as atividades diárias, como se banhar, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar, etc.. (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000, p. 194).

Com essa compreensão, a atividade física pode ser indicada por qualquer profissional da saúde, pois traz benefícios que otimizam o bem-estar e aproximam o indivíduo de uma melhor saúde mental.

A não prática da Atividade Física leva os indivíduos ao sedentarismo, tornando-os suscetíveis ao desenvolvimento de algumas doenças como hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de cânceres, doenças coronarianas, isquemia cerebral – todas doenças claramente vinculadas ao sedentarismo. Com base nesse segmento, é interessante que o indivíduo tenha um plano de treino. Dessa forma, “o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.” (*ibid.*, págs. 194-195).

O exercício físico é de extrema importância para a saúde da população e pode ser de grande vantagem para a vida de cada indivíduo, com a busca da melhora de vida e segurança com a saúde sendo indispensável. O exercício físico é de responsabilidade de um profissional de Educação Física, visto que este tem a preparação adequada para trabalhar as necessidades e particularidades de cada indivíduo, seja lá qual o objetivo final da procura.

Sabendo disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda agora que adultos façam atividade moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa por semana, quando não houver contraindicação.

Entrando nesse contexto, entendemos que todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

De acordo com estudos, é comprovado o quão eficaz a qualidade de vida é aumentada para os praticantes de atividade física, seja sendo feito de forma aeróbica, seja de forma anaeróbica.

Vimos até aqui quantas vantagens temos na vida ao criarmos o hábito do exercício físico, e o quão importante é ter o acompanhamento de um profissional, pois a ausência dele pode trazer situações não interessantes, com a vantagem passando a ser desvantagem e podendo acarretar um problema, assim como um exercício errado pode trazer ao indivíduo lesões, aumento da pressão arterial e alteração dos batimentos cardíacos.

## **2.2 Motivos que promovem a prática de exercícios físicos nas academias.**

Apesar de ser amplamente reconhecido que a atividade física faz bem para a saúde, apenas uma parte da população brasileira a pratica. Liz e Andrade (2016) afirmam que indicar hábitos regulares de atividade física é uma grande meta na área da saúde. Com a procura de mudanças de hábitos, o local mais procurado pela população são as academias, já que na mesma o aluno ser atendido e acompanhado por um profissional da saúde, que o orienta e o supervisiona. Muitas dessas mudanças de hábito fazem parte de uma procura pessoal, seja para uma mudança estética, melhorar a saúde ou psicológica. A musculação é a prática mais procurada dentro do ambiente da academia, e traz um bem-estar aos praticantes, trazendo para eles a oportunidade sociável que o ambiente oferece. Esse bem-estar muitas vezes vem acompanhado da qualidade de vida, gerada através dos exercícios ali praticados (*ibid.*).

Partindo do conceito estético, as pessoas se encontram muito insatisfeitas com seus corpos, pois o padrão de corpo apresentado culturalmente faz com que muitos procurem e façam exercícios físicos de forma exagerada. Os praticantes de atividades físicas nas academias nem sempre estão indo apenas em busca de estética e saúde física, mas também em buscar de desopilar e ir de encontro a uma saúde mental. Fazer e encontrar amigos impulsionam o indivíduo a procurar as academias também.

Para Damico e Meyer (2007, p. 105),

vivemos um tempo em que meios de comunicação de massa, como revistas, jornais e programas de televisão, produzem e veiculam toda uma discussão sobre e para o corpo, contemplando, dentre outras coisas, modos de vestir, comer, exercitar-se, maquiar-se ou divertir-se. Todas essas práticas corporais constituem um conjunto de relações de saber-poder que produzem nossas múltiplas formas de ser e de estar no mundo.

Percebe-se que, a partir destes três pilares (saúde, estética e psicossocial), a população busca as academias, os motivos são amplos, como: Causa a sensação de bem estar, ajuda a manter o corpo em forma, gostam de praticar musculação, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, socialização, produz resultados rápidos, melhora a saúde, produz disposição para tarefas diárias, auxilia na prevenção de doenças, como a osteoporose, diminui a fome, minimiza dores corporais, ordens médicas, previne lesões e melhora a postura, ajuda a controlar o estresse, melhora a autoestima, melhora o sono e o humor (LIZ; ANDRADE, 2015).

De acordo com os mesmos autores (*ibid.*), os motivos para a não procura das academias se dão principalmente por falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, poucos aparelhos para a prática, cansaço, ocorrência de lesões, não promoção da socialização entre os praticantes, monotonia, distância do local de prática, horário fixo para a prática, demora na percepção de resultados e doenças na família.

### **2.3 Atuação do profissional de Educação Física nas academias**

A prática da atividade física começou a ser estimulada no Brasil na década de 60. A estimulação para que as pessoas praticassem esportes passou a ser trabalhada de forma mais impactante. Com tudo isso, passaram a ser construídos locais onde as pessoas pudessem praticar atividades físicas (PEREIRA, 1996).

Os ginásios para o treinamento desportivo tiveram destaque devido ao ambiente oferecer segurança e profissionais qualificados para os praticantes. O profissional de Educação Física realiza importante papel atuando dentro dos ginásios esportivos, visto que o mesmo está qualificado para trazer aos praticantes qualidade de vida e o bem-estar desejado. O professor de Educação Física exerce um papel relevante nas academias, por ser ele o responsável pelo acompanhamento, a orientação e a motivação dos praticantes de exercícios físicos e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho (MARTINS, 2008).

Sabendo desse ponto, o profissional de Educação Física deve preservar sempre o melhor da saúde do aluno, dessa forma, o trabalho do profissional vai além da parte técnica, pois, no ambiente de atuação, temos vários acolhimentos sociais,

em que, além da técnica, temos a escuta e o trabalho da empatia. Com a técnica, o profissional trabalhará junto de seu aluno, evitando para a vida dele, lesões e doenças.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

A pesquisa se classifica como um estudo descritivo, do tipo transversal, e de abordagem qualitativa com relato de experiência.

Segundo Triviños (1987 apud JACOBSEN et al, 2017, p. 5), “A pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade”.

Rouquayrol (1994 apud BORDALO, 2006, p. 1), sobre a pesquisa do tipo transversal, afirma que “é o estudo epidemiológico no qual fator e efeito são observados num mesmo momento histórico e, atualmente, tem sido o mais empregado”.

De acordo com Denzin e Lincoln (2006 apud AUGUSTO et al, 2013, p. 747), “a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem”.

#### **3.2 Período e local da pesquisa**

O cenário de observação foi uma academia localizada na cidade de Fortaleza, realizado de 10 de fevereiro de 2021 a 15 de novembro de 2021.

#### **3.3 Amostra**

Foram observados os alunos de uma academia localizada em Fortaleza, que ali praticavam atividade física.

### **3.4 Sujeito da Pesquisa**

Foram observados nos dias e horários das aulas a participação dos alunos nas atividades, e em outros momentos, através de conversas informais nos intervalos, a respeito dos treinos, vislumbrando sempre as motivações para as aulas, a atuação do professor e os traços característicos dos alunos.

#### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Foram incluídos na observação indivíduos maiores de 18 anos que estivessem matriculados na academia

Foram excluídos da observação todos aqueles participantes que não treinam musculação e aulas coletivas, e vão apenas para as aulas de yoga ou pilates.

### **3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta**

Os dados foram coletados através de diários de campo com técnica de observação participante. De acordo com Weber (2009), o diário de campo é uma ferramenta importante para a autoanálise do (a) pesquisador (a), não sendo um texto completo, mas um material de análise da pesquisa, podendo haver partes que não serão mencionadas em publicações científicas, mas que devem ser consideradas durante a análise dos dados. Os diários compreendem registros não somente de procedimentos técnicos, mas também conversas que "acontecem em filas de ônibus, no balcão da padaria, nos corredores das universidades; outras são mediadas por jornais, revistas, rádio e televisão." (SPINK, 2003, p. 29).

### **3.6 Análise dos dados**

Os dados foram analisados à luz da interpretação das práticas corporais e dos diálogos informais com os alunos. Cada gesto, cada fala e ação foram observadas e anotadas de forma objetiva e subjetiva no diário de campo para serem desveladas pelo pesquisador a partir das suas experiências no ambiente do trabalho que exerce.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, serão abordados os resultados e as discussões a partir da percepção do autor e dos objetivos da pesquisa na forma de relato de experiência. Como sequência para estes resultados e discussão, adotou-se a mesma ordem dos objetivos específicos do estudo.

No que se refere aos principais fatores para a busca da prática de atividades físicas nas academias, pude notar um padrão inicial que se notabiliza pela busca incessante de saúde, seja por recomendação médica, seja por iniciativa própria do futuro aluno. Observei que estes buscam as academias na certeza de driblar futuras doenças e poder, assim, prolongar para si uma vida mais saudável e longe de doenças causadas pelo sedentarismo e obesidade. Nesse sentido, segundo Del Duca et al (2014), a promoção e prevenção da saúde são indicadores muito presentes na escolha pela prática de atividades físicas nas academias.

Outro elemento muito presente que pude perceber para a escolha da atividade a ser realizada foi o fator estético. Este se deu principalmente pela possibilidade de uma composição física mais aceita pela sociedade do consumo, em que a imagem passa a ser um cartão de visita e aceitação dentro de um grupo. Essa minha constatação se deu por duas razões, a saber: pela escolha da musculação que promove uma tonificação e ganho considerável de massa magra, que serão logo percebidos pelos seus pares e familiares; e ainda pelo desejo inexorável de pertencer a um grupo a partir do biótipo que apresenta. Isso me fez questionar sobre o real valor do exercício físico no cotidiano daqueles que optam por praticá-los.

Para Silva (2012, p. 25),

Os meios de comunicação de massa, ou seja, a mídia está cada vez mais expondo corpos como padrões de beleza, essa imagem está tão enfatizada que passou a ter um valor cultural, fazendo com que o indivíduo acredite que para ser aceito na sociedade tem que estar dentro dos padrões estabelecidos, caso contrário será automaticamente excluído pelo sistema.

Durante esse período de observação, percebe-se a importância do profissional de Educação Física na adesão dos alunos à prática das atividades, pois o profissional mais bem preparado para atender e auxiliar os mesmos é apenas o profissional da área, que proporciona mais segurança ao aluno nas suas execuções, motivando e traçando o caminho para o resultado buscado.

Através de conversas informais com os alunos, pude compreender o motivo de estarem ali, e notei que as minhas aproximações com os (as) alunos (as) ficaram mais saudáveis e confiáveis depois dos relatos contados, pois os motivos vão além de estética e saúde, e é estabelecida uma confiança entre nós. O vínculo criado acaba se tornando um laço entre os indivíduos e uma fidelização com a academia, pois o aluno se sente, como eles dizem, “em casa”.

Observei muito bem que o trabalho do profissional de Educação Física se torna muito dinâmico dentro do salão, pois a atenção vai além dos cuidados fisiológicos. Os relatos contados vão de pequenas a grandes histórias, como um aluno que se sentia magro e queria ficar mais forte a um aluno que estaria ali presente para fugir um pouco dos problemas familiares. Outros estavam ali apenas para desopilar do trabalho, superar o (a) ex, passar o tempo e várias outras resenhas. Com tantos relatos ali contados pelos alunos por conversas informais, cabe a mim proteger suas identidades, preservando minha confiança e credibilidade profissional.

De acordo com Notoumanis (2001 apud ASSUNÇÃO; BABILÔNIA, online),

os processos motivacionais são essenciais para o desenvolvimento de trabalho de qualidade na academia e garantir a permanência dos praticantes, elevando a autoestima dos mesmos, pois um clima motivacional que emprega critérios que envolvem melhoria dos níveis de desempenho individuais, para um grau de aprimoramento dos indivíduos praticantes, oportuniza a percepção de competências, além de reduzir a natureza controladora das relações interpessoais.

Após o contato com os alunos e vínculos criados, conheci e observei o perfil de cada um que fez parte desse processo, e nota-se, claramente, que cada pessoa tem sua individualidade. Por viverem vidas diferentes, cada um cresce e vive em culturas diferentes das outras, dessa forma, conheci pessoas de várias comunidades, com profissões diferentes ou até mesmo com mais de uma. Levando em consideração todos os alunos que conheci e observei, tenho perfis a destacar, como analistas, comunicadores, pessoas menos sociáveis, planejadores, grupos que vão em família, executivos, depressivos, esportistas, atletas, entre vários outros, são os perfis que são encontrados em uma academia.

Através dos perfis citados que foram observados, foi notado que, além de fatores sociais e culturais de cada um, o indivíduo busca a atividade física na academia independente do histórico social que ele tenha ou da profissão que ele exerça

Silva (2014 apud ASSUNÇÃO; BABILÔNIA, online) afirma que

criar uma rotina de exercícios físicos em qualquer faixa etária, inclusive nas mais avançadas, traz benefícios biológicos e psicossociais. Nesse contexto, frequentar um programa regular de exercícios físicos seja na academia ou em outro local apropriado é essencial para garantir benefícios imprescindíveis para a saúde, assim, ginástica, hidroginástica, musculação, ou qualquer outra modalidade, pode ser mais benéfico do que parece.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desenvolvimento deste trabalho foi realizado através de um diário de campo, em que foram observados adultos com idade acima de 18 anos, com o objetivo de identificar os fatores que motivam as pessoas a buscarem a academia para a prática de atividades físicas.

O primeiro passo do estudo foi identificar artigos e relatos que caracterizassem e pudessem ser considerados relevantes na construção dessas aplicações. Um conjunto de fatores foi identificado durante o processo, e, em seguida, observados isoladamente. O trabalho buscou mostrar a motivação das pessoas, o papel do profissional de educação física e os perfis que buscam a academia para a prática de atividade física. Diante dos aspectos mencionados, destaca-se que o maior motivo das pessoas buscarem atividade física nas academias tem a ver com estética e saúde, sendo uma pequena parte por questões sociáveis. O papel do profissional de educação física está muito ligado a esse conjunto de fatores dentro do ambiente proposto, pois tem como papel de ajudar o aluno a atingir suas metas, acompanhando e auxiliando nas suas etapas físicas e motivacionais. Foram observados nos alunos que, apesar de cada um possuir objetivos semelhantes ao outro, não é possível classificar um perfil exato, concluindo que os perfis dos alunos que buscam a prática de atividades físicas são alternativos e amplos.

Tendo em mente a pergunta que surge na introdução deste artigo, o que leva as pessoas a buscarem academia para a prática de atividades físicas são os fatores motivacionais que estão ligados a saúde, estética e socialização, sendo aqueles que buscam socialização uma minoria. Os presentes estudos citados apresentaram várias justificativas das entrevistas feitas com algumas pessoas, concluindo, no processo de observação deste trabalho, que as justificativas são viáveis diante de todos os fatores motivacionais encontrados através de conversas com os alunos que foram observados nos últimos meses.

O processo de observação deste trabalho foi de extrema evolução pessoal e profissional, pois a cada conversa e relatos, foi percebido que a empatia profissional tem que ser forte para não nos prendermos apenas na fisiologia dos alunos que estão diante de adquirir e vivenciar novos hábitos propostos aos seus resultados.

Com base nos estudos e observações, conclui-se que os praticantes de atividades físicas nas academias estão totalmente ligados ao motivacional, compreendendo que, através de seus objetivos finais, existe uma história acompanhada pronta para ser superada através de um novo estilo de vida, mesmo que esse estilo de vida seja de forma parcial na vida de alguns.

O presente estudo apresenta um tema abrangente, e, apesar dos resultados aqui obtidos, ainda há o que ser relatado, pois se tratam de pessoas que pensam de forma isolada das outras, cada um com sua individualidade, e entender o porquê de algo está sendo buscado é de grande reflexão e aprendizado. Deixa-se aqui uma discussão não a ser encerrada, mas sim para ser usada de forma reflexiva para quem pretende compreender os motivos da busca pela prática de atividades físicas nas academias de musculação.

Ainda com estudos que tragam resultados ao assunto, é importante ressaltar que precisamos, ainda, de novas pesquisas e discussões para entendermos e melhorarmos cada vez mais nosso processo profissional.

Dentro de todos os destaques citados e observados, é interessante intervenções e capacitações sempre bem elaboradas pelo profissional que lida todos os dias com o público. Com base nesse trabalho e nas literaturas citadas, podem ser lançadas propostas de futuros projetos governamentais que atraiam e incentivem mais o público para a prática de atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7WvcGv53qG8x4V5ndjfsMD/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 16 mai. 2021.

ASSUNÇÃO, J. J. da S.; BABILÔNIA, J. A. A Importância do Professor de Educação Física na Academia e o Envelhecimento Saudável. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 370-390, Junho de 2017. Disponível em:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/envelhecimento-saudavel> Acesso em: 27 mai. 2021.

AUGUSTO, C. A. et al. Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 51, n. 4, p. 745-764, 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/resr/a/zYRKvNGKXjbDhtWhqjxMyZQ/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 9 ago. 2021.

BORDALO, A. A. Estudo transversal e/ou longitudinal. **Revista Paraense de Medicina**, v. 20, n. 4, p. 5, 2006. Disponível em:

[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?pid=S0101-59072006000400001&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?pid=S0101-59072006000400001&script=sci_arttext&tlng=es) Acesso em: 30 mai. 2021.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> Acesso em: 16 mai. 2021.

DAMICO, J. G. S.; MEYER, D. E.. O corpo como marcador social: saúde, beleza e valoração de cuidados corporais de jovens mulheres. **Revista Brasileira de ciências do esporte**, v. 27, n. 3, 2006. Disponível em:

<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/77/83> Acesso em: 27 mai. 2021.

DEL DUCA, G. F. et al. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, p. 4595-4604, 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/VhtM5Nb54LvdNByBTkFFWhg/abstract/?lang=pt> Acesso em: 9 ago. 2021.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2006.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/213838/000728731.pdf?sequence=1> Acesso em 30 mai. 2021

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

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/79fL8yQPzQg93j6QxsjXWks/abstract/?lang=pt> Acesso em: 28 mai. 2021

JACOBSEN, A. de. L. et al. PERFIL METODOLÓGICO DE PESQUISAS ELABORADAS NO ÂMBITO DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR BRASILEIRAS: UMA ANÁLISE DE PUBLICAÇÕES FEITAS PELA REVISTA

CIÊNCIAS DA ADMINISTRAÇÃO. **XVII Colóquio Internacional de Gestão Universitária**, Universidade Federal de Santa Catarina, 24 nov. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/181164> Acesso em: 9 mai. 2021.

KROEF, R. F. da S.; GAVILLON, P. Q.; RAMM, L. V.. Diário de Campo e a Relação do(a) Pesquisador(a) com o Campo-Tema na Pesquisa-Intervenção. **Estud. psicol. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 464-480, ago. 2020. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812020000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812020000200005&lng=pt&nrm=iso) Acesso em: 9 nov. 2021.

LIZ, C. M. de; ANDRADE, A.. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 267-274, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915001237?via%3Dihub> Acesso em: 27 mai. 2021.

MACEDO, C. de S. G. et al. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19–27, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>. Acesso em: 16 mai. 2021.

MARTINS, C. M. **O papel dos professores de educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física). Pontifca Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do desporto. Porto Alegre. 2008. 39 f. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/4158/3147>. Acesso em: 27 mai. 2021.

NOTOUMANIS, N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. **British Journal of Educational Psychology**, v. 71, p. 225-242, 2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11449934/> Acesso em: 27 mai. 2021.

OLIVEIRA, A. L. de; SILVA, M. P. da. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão. **IX Simpósio internacional processo civilizador: tecnologia e civilização**, Ponta Grossa-PR, 2005. Disponível em: [http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao\\_oral/art4.pdf](http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf) Acesso em: 30 mai. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> Acesso em: 27 mai. 2021.

PASCHOARELLI, L. C.; MEDOLA, F. O.; BONFIM, G. H. C. Características Qualitativas, Quantitativas de Abordagens Científicas: estudos de caso na subárea

do Design Ergonômico. **Revista de Design, Tecnologia e Sociedade**, v. 2, n. 1, p. 65–78, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/design-tecnologia-sociedade/article/view/15699> Acesso em: 30 mai. 2021.

PEREIRA, M. *Academia; estrutura técnica e administrativa*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

ROUQUAYROL, M. Z. **Epidemiologia & Saúde**. Rio de Janeiro: Editora Medsi, 1994.

SHEPHARD, R. J.; BALADY, G. J. Exercise as cardiovascular therapy. **Circulation**, v. 99, n. 7, p. 963-972, 1999. Disponível em: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.CIR.99.7.963> Acesso em: 30 mai. 2021.

SILVA, A. R.; LINO, A. A. **Culto ao corpo feminino e a influência da mídia**. Jaraguá do Sul, 2012.

SILVA, N. L. Exercício Físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LBSAU/IEF/UERJ. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, Rio de Janeiro, v. 13, n.2, p. 75-85, abr./jun., 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/10129/9631> Acesso em: 30 mai. 2021.

SPINK, P. K. Pesquisa de campo em psicologia social: uma perspectiva pós-construcionista. **Psicologia & Sociedade**, v. 15, p. 18-42, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/nSkXqD7jKvgdrTFYGmTF8gP/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 16 mai. 2021.

TEIXEIRA, F. P. **Influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de uma academia de musculação da cidade de Içara, SC**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, 2014. 13f. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd195/influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem-corporal.htm> Acesso em: 18 mai. 2021.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Editora Atlas, 1987.

WEBER, F.. A entrevista, a pesquisa e o íntimo, ou por que censurar seu diário de campo? **Horizontes Antropológicos**, v. 15, p. 157-170, 2009.