

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**BRUNO HÉKIS DA SILVA**

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO  
E FATORES ASSOCIADOS EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA  
DE FLORIANÓPOLIS, SANTA CATARINA**

Florianópolis

2022

Bruno Hékis da Silva

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO  
E FATORES ASSOCIADOS EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA  
DE FLORIANÓPOLIS, SANTA CATARINA**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Giovani Firpo Del Duca

Co-orientadora: Profa. Caroline Soares da Silva

Florianópolis

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Silva, Bruno

Motivos para a prática de musculação e fatores associados em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina / Bruno Silva ; orientador, Giovani Del Duca, coorientadora, Caroline Silva, 2022.  
58 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Motivação. 3. Treinamento com pesos. 4. Exercício físico. I. Del Duca, Giovani . II. Silva, Caroline. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

Bruno Hékis da Silva

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO  
E FATORES ASSOCIADOS EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA  
DE FLORIANÓPOLIS, SANTA CATARINA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 10,0.

Florianópolis, 12 de dezembro de 2022.

**Banca Examinadora:**



Documento assinado digitalmente  
Giovani Firpo Del Duca  
Data: 26/12/2022 07:32:27-0300  
CPF: \*\*\*.673.630-\*\*  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

**Prof. Giovani Firpo Del Duca, Dr.**  
Orientador  
Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente  
CAROLINE SOARES DA SILVA  
Data: 25/12/2022 22:15:48-0300  
CPF: \*\*\*.622.149-\*\*  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

**Profa. Caroline Soares da Silva**  
Coorientadora  
Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente  
Bruna Barboza Seron  
Data: 26/12/2022 09:13:55-0300  
CPF: \*\*\*.322.348-\*\*  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

**Profa. Bruna Barboza Seron, Dra.**  
Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente  
Patrine Vargas  
Data: 26/12/2022 14:53:59-0300  
CPF: \*\*\*.455.040-\*\*  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

**Profa. Patrine Vargas, Esp.**  
Universidade Federal de Santa Catarina

Este trabalho é dedicado aos meus amigos e à minha família.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, Alessandra Hékis e Toni Marques da Silva por todo amor, carinho, incentivo e dedicação ao longo de minha vida quando eu mais precisei.

À minha avó, Maria Glória Hékis pelo apoio incondicional.

Ao Lucas, Gustavo, Miriam, Adriana e todos os membros da família Hékis que me apoiaram e me incentivaram em todo momento.

Ao Prof. Dr. Giovani Firpo Del Duca e Profa. Caroline Soares da Silva pela orientação e todo o suporte.

Aos meus amigos pelo apoio e momentos de descontração e compartilhamento de conhecimentos em toda a minha caminhada.

À Maria Fernanda por abrir as portas de sua academia para mim, sendo essencial para meu crescimento como pessoa, profissional e para a realização deste trabalho.

À cidade de Florianópolis, minha cidade natal, onde eu cresci e desfrutei os melhores momentos da minha vida, e a Universidade Federal de Santa Catarina pela estrutura e ensino de qualidade fornecidos.

*“Toda ação humana, quer se torne positiva ou negativa, precisa depender de motivação.”*

(Dali Lama)

## RESUMO

A musculação tem sido cada vez mais procurada por adultos e idosos e a motivação pode ser responsável pela aderência nesta prática em um longo prazo. Considerando que existem distintas razões que levam à prática de musculação, o reconhecimento de subgrupos populacionais mais relacionados a cada um destes motivos é fundamental para o estabelecimento de estratégias mais efetivas para o treino de cada sujeito. Sendo assim, este estudo teve como objetivo analisar os motivos para a prática de musculação e seus fatores associados em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina. Para isso, foi realizado um estudo transversal com uma amostra do tipo intencional e não-probabilística de adultos e idosos de uma academia da cidade. Os instrumentos empregados para a coleta de dados foram um questionário e uma balança mecânica da marca Welmy® com precisão de 0,5 quilogramas, com antropômetro acoplado, com precisão de 0,5 centímetros. Empregou-se a escala de motivos para a prática de atividade física para a avaliação dos desfechos do estudo: saúde, diversão, aparência, competência e social. Esta escala é composta por 26 questões, respondidas por meio de escala *likert* com pontuações de um (nada verdadeiro para mim) até sete (muito verdadeiro para mim). Ao final, é gerado uma pontuação ponderada pelo número de questões de cada motivo, em uma amplitude de um a sete pontos. As exposições investigadas foram: sexo, idade, cor da pele, situação conjugal atual, escolaridade, ocupação, carga horária de trabalho, índice de massa corporal (IMC), consumo de álcool, tabagismo, tempo em comportamento sedentário, presença de doenças metabólicas ou mentais, estado de saúde, frequência semanal, duração, intensidade e turno do treino, tempo e forma (individual ou acompanhado) de prática. Na análise de dados, empregou-se a regressão linear múltipla, em análises bruta e ajustada. Os resultados foram expressos em coeficientes de regressão ( $\beta$ ) e seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), coeficientes de determinação ajustados ( $R^2$ ) e valores p. Dentre os 99 sujeitos (63,7% mulheres, média idade:  $36,0 \pm 13,9$  anos), o principal motivo para a prática de musculação foi a saúde ( $\bar{x} = 6,3 \pm 0,8$ ), seguido de diversão ( $\bar{x} = 5,4 \pm 1,4$ ) e aparência ( $\bar{x} = 5,2 \pm 1,2$ ). Após ajustes, foi encontrado nenhum fator com valor significativo com o motivo saúde. A diversão associou-se aos sujeitos mais jovens, sem doenças metabólicas e mentais e com menor tempo de comportamento sedentário. O motivo aparência foi: sexo masculino, pior estado de saúde e ausência de doenças metabólicas. A competência esteve associada a idades mais baixas, ausência de doenças metabólicas e mentais, maior tempo de trabalho e menor tempo de comportamento sedentário. O motivo social foi frequente entre aqueles mais velhos, sem doenças metabólicas, com maior jornada laboral, e que treinavam acompanhado. Conclui-se que são distintos os fatores associados aos diferentes motivos para a prática de musculação.

**Palavras-chave:** Motivação. Treinamento Com Peso. Exercício Físico.



## ABSTRACT

Weight Training has been increasingly sought after by adults and the elderly, and motivation may be responsible for long-term adherence to this practice. Considering that there are different reasons that lead to the practice of weight training, the recognition of population subgroups more related to each of these reasons is fundamental for the establishment of more effective strategies for the training of each subject. Therefore, this study aimed to analyze the reasons for the practice of weight training and its associated factors in people who go to a gym in Florianópolis, Santa Catarina. For this, a cross-sectional study was carried out with an intentional and non-probabilistic sample of adults and elderly people from a gym in the city. The instruments used for data collection were a questionnaire and a Welmy mechanical scale with a precision of 0.5 kg, with an anthropometer attached, with a precision of 0.5 centimeters. The scale of reasons for practicing physical activity was used to assess the study outcomes: fun, health and fitness, appearance, competence and social. This scale consists of 26 questions, answered using a Likert scale with scores from one (not true for me) to seven (very true for me). At the end, a score is generated, weighted on a scale of one to seven. The investigated exposures were: gender, age, skin color, current marital status, education, occupation, workload, body mass index (BMI), alcohol consumption, smoking, time in sedentary behavior, presence of metabolic diseases or mental health status, weekly training frequency, duration, intensity and training shift, time and form (individual or accompanied) of practice. In the data analysis, multiple linear regression was used, in crude and adjusted analyses. The results were expressed in regression coefficients ( $\beta$ ) and their respective 95% confidence intervals (95%CI), adjusted determination coefficients ( $R^2$ ) and p values. Among the 99 subjects (63.7% women, mean age:  $36.0 \pm 13.9$  years), the main reason for practicing weight training was health ( $\bar{x} = 6.3 \pm 0.8$ ), followed by fun ( $\bar{x} = 5.4 \pm 1.4$ ) and appearance ( $\bar{x} = 5.2 \pm 1.2$ ). After adjustments, no factor with a significant value was found with the health motive. Fun was associated with younger subjects, without metabolic and mental diseases and with less time of sedentary behavior. The reasons for appearance were: male gender, worse health and absence of metabolic diseases. Competence was associated with younger ages, absence of metabolic and mental diseases, longer working time and less time of sedentary behavior. The frequent social reason among those who are older, without metabolic diseases, with longer working hours, and who trained with others. It is concluded that the factors associated with the different reasons for practicing weight training are different.

**Keywords:** Motivation. Weight Training. Physical exercise.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1:</b> Descrição das características sociodemográficas.....	25
<b>Tabela 2:</b> Análise bruta dos fatores associados ao motivo saúde.....	27
<b>Tabela 3:</b> Análise ajustada dos fatores associados ao motivo saúde.....	28
<b>Tabela 4:</b> Análise bruta dos fatores associados ao motivo diversão.....	29
<b>Tabela 5:</b> Análise ajustada dos fatores associados ao motivo diversão.....	30
<b>Tabela 6:</b> Análise bruta dos fatores associados ao motivo aparência.....	31
<b>Tabela 7:</b> Análise ajustada dos fatores associados ao motivo aparência.....	32
<b>Tabela 8:</b> Análise bruta dos fatores associados ao motivo competência.....	33
<b>Tabela 9:</b> Análise ajustada dos fatores associados ao motivo competência.....	34
<b>Tabela 10:</b> Análise bruta dos fatores associados ao motivo social para.....	35
<b>Tabela 11:</b> Análise ajustada dos fatores associados ao motivo social.....	36
<b>Tabela 12:</b> Distribuição dos fatores associados com os motivos saúde, diversão, aparência, competência e social.....	37

## LISTA DE QUADROS E FIGURAS

<b>Quadro 1:</b> Descrição e categorização das variáveis de exposição.....	22
<b>Figura 1:</b> Descrição das médias dos escores da escala de motivos para prática de musculação .....	26

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
1.1	OBJETIVOGERAL.....	13
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	13
1.3	JUSTIFICATIVA .....	13
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>15</b>
2.1	PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR ADULTOS E IDOSOS .....	15
2.2	MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO.....	16
2.3	FATORES ASSOCIADOS À MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO .....	19
<b>3</b>	<b>MÉTODOS.....</b>	<b>21</b>
3.1	DELINEAMENTO.....	21
3.2	POPULAÇÃO ALVO E AMOSTRA .....	21
3.3	INSTRUMENTOS .....	21
3.4	DESFECHO E EXPOSIÇÕES.....	22
3.5	LOGÍSTICA .....	23
3.6	ANÁLISE DE DADOS .....	24
3.7	ASPÉCTOS ÉTICOS .....	24
<b>4</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>43</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>44</b>
	<b>APÊNDICE A TERMO DE AUTORIZAÇÃO .....</b>	<b>47</b>
	<b>APÊNDICE B TERMO DE CONSENTIMENTO .....</b>	<b>48</b>
	<b>APÊNDICE C QUESTIONÁRIO .....</b>	<b>52</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem sido objeto de estudo, com benefícios comprovados por diversas pesquisas ao redor do mundo. Isso não implica em dizer que seja motivo suficiente para convencer um indivíduo a optar por uma rotina de exercício físico, definido como uma atividade planejada, estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001; SANTAREM, 2012).

Neste contexto, a motivação configura-se como um tema importante, visto que ela exerce fundamental papel para o desenvolvimento de quaisquer atividades, sejam elas do cotidiano ou específicas, como aprimoramento da aptidão física ou performance esportiva. Ryan; Deci (2000) apontam que a motivação é a força que sustenta as ações de cada indivíduo, ou seja, estar motivado significa ser movido a fazer algo. Desta forma, uma pessoa que não sente nenhum ímpeto ou inspiração para agir é caracterizada como desmotivada (RYAN; DECI, 2000). De acordo com a psicologia, a motivação é um elemento chave no bem-estar psicológico, e cada sujeito tem não apenas quantidades mas também tipos diferentes de motivação. (RYAN; DECI, 2000).

Existem maneiras diferentes pelas quais as pessoas se motivam, seja por questões intrínsecas ou extrínsecas, e isso impacta na qualidade da experiência vivida por cada indivíduo. A motivação intrínseca se refere a algo inerentemente prazeroso, quando o sujeito faz algo por sua própria vontade, voltada para o prazer, satisfação ou sentimentos de competência que se obtêm pela prática de uma atividade. Então, se uma pessoa quer ou deseja fazer algo mesmo sem receber benefícios tangíveis para isso, ela está motivada intrinsecamente. Já a motivação extrínseca refere a fazer algo com outro objetivo que não seja inerente à própria atividade, a realização de uma atividade de uma forma instrumentalista, focalizada nos resultados dessa mesma atividade e/ou por fatores externos (RYAN; DECI, 2000).

Nos últimos anos é notório o aumento da procura às academias de musculação por adultos e idosos (FRUGOLI, 2004; (AMORIM, 2010; COELHO et al., 2014), e a motivação pode ser responsável pela decisão do indivíduo em praticar alguma atividade física ou não (MALAVASI; BOTH, 2005). Por este motivo, há a necessidade do entendimento dos fatores motivacionais de cada indivíduo (DOMINSKI, 2021).

Estudos apontam que a motivação pode estar relacionada a alguns fatores, como a imagem corporal e indicadores antropométricos (DOMINSKI et al., 2020). Características

sociodemográficas, como o sexo também têm se associado com os motivos de prática. Santos et al. (2019) encontraram que homens podem estar mais motivados por conta da aparência, enquanto as mulheres podem estar mais motivadas em busca de saúde. Entretanto, existe uma lacuna na literatura em relação as outras características sociodemográficas, comportamentais e, especialmente relacionadas às características do treinamento de musculação.

Levando em consideração a evidência de que a musculação é a segunda principal prática de exercício físico no lazer pela população adulta de Florianópolis (DEL DUCA et al., 2014), é importante aproximar as academias e profissionais de Educação Física às reais motivações de seus alunos (LIZ et al., 2012), tornando-se crucial analisar este tema. Sendo assim, quais os motivos para a prática de musculação e os fatores a eles associados em adultos e idosos em uma academia de Florianópolis, Santa Catarina?

### 1.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os motivos para a prática de musculação e seus fatores associados em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina.

### 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os escores de motivos para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis;
- Verificar a associação entre características sociodemográficas, de saúde, comportamentais, e de treinamento e os motivos para a prática de musculação.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

Este estudo busca compreender os motivos pelos quais as pessoas optam pela prática de musculação, bem como se suas características sociodemográficas, aspectos de saúde e características do treinamento podem estar associadas aos seus aspectos motivacionais. Pois, segundo Dominski (2021), há pessoas que desistem ou abandonam as intervenções de atividade física, e a falta de motivação é um fator importante neste processo. Ainda, segundo o autor, os motivos variam de acordo com as características intrapessoais, interpessoais e ambientais. O

comportamento pode surgir da combinação de qualquer um ou de alguns dos componentes desse sistema, que é complexo (DOMINSKI, 2021).

Manter as pessoas ativas é um dos maiores desafios para profissionais que lidam com adoção e aderência de comportamentos, como é o caso do exercício físico. Sabendo que os fatores que motivam a desistência, pode ser previsto, é preciso que as academias considerem o comportamento de seus praticantes para prevenir uma provável evasão, que poderá refletir em prejuízos para saúde do indivíduo, qualidade de vida, interação social, entre outros.

Sendo assim, como estagiário no âmbito de uma academia de musculação e, atendendo diariamente um público de adultos e idosos, na sua maioria, fiquei instigado a entender mais profundamente os motivos pelos quais os praticantes estão dispendendo o tempo de suas vidas para a prática de musculação. Somado a isso, tenho a expectativa de ampliar minha percepção às necessidades do público que procura a academia. Como também reconhecer os subgrupos de alunos que frequentam este espaço pelas suas características, de forma a aprimorar os meus atendimentos, através da prescrição, orientação e diálogo mais adequados e, conseqüentemente, aumentando o vínculo, que favorece a aderência, e com isso, a fidelização dos mesmos ao exercício físico dentro deste ambiente.

Visto isso, o presente estudo busca analisar os motivos das pessoas adultas e idosas que procuram por uma academia de musculação de Florianópolis, contribuindo para estabelecer estratégias visando promover melhorias consistentes e eficazes para o atendimento do público. Desta forma, promovendo uma experiência mais agradável e prazerosa para o público da Academia.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR ADULTOS E IDOSOS

Na rotina das pessoas que praticam musculação, comumente há a desinformação quanto dois conceitos: (1) *a atividade física*, definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico, sendo bastante comum nas atividades da vida diária, no trabalho físico e nos esportes; (2) *o exercício físico*, que é definido como uma subcategoria da atividade física, caracterizado por ser uma atividade planejada, estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais componentes da aptidão física (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001; SANTAREM, 2012).

É importante enfatizar, no entanto, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica ou de fortalecimento muscular, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo no dia-a-dia do indivíduo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). Pois, segundo Filho et al. (2010) foi visto em seu estudo de revisão, que a prática de atividade física constante atua como meio de controlar o surgimento de sintomas de várias doenças, como hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças musculoesqueléticas, que são muito comuns em idades mais avançadas. Já a prática constante de algum tipo de exercício físico mostra-se importante na medida em que pode proporcionar um aumento na qualidade de vida do idoso, auxiliar na manutenção da capacidade funcional do mesmo e na manutenção plena das habilidades físicas e mentais que adquiriu ao longo de sua vida (FILHO et al., 2010).

Com o entendimento desses dois conceitos, a musculação, com suas origens na Grécia Antiga, teve destaque no Império Romano, como forma de preparação de soldados para batalhas e guerras. Da Idade Média até um considerável período da Idade Moderna, os soldados ainda se exercitavam com objetos pesados. Apenas no final do século XIX os exercícios com halteres passaram a ser sistematizados e propostos fora do ambiente militar (SANTAREM, 2012).

Sendo assim, segundo Santarem (2012) e Dominski (2021), dentre as diversas formas de praticar exercícios físicos, a musculação tem sido identificada como um dos mais eficientes para a promoção de saúde geral, aptidão para a vida diária e favorecimento de aspectos psicológicos, sendo considerada uma prática segura mesmo para pessoas debilitadas.



O ambiente de uma sala de musculação é composto de forma básica, por objetos pesados, como barras, anilhas e halteres, contudo, também é possível encontrar maquinários com tecnologias mais avançadas, como polias, cabos ou pesos guiados, dependendo da modernização do estabelecimento, incluindo equipamentos para treinamento de força quanto para treinamento aeróbico, entre outros (SANTAREM, 2012).

Este ambiente, segundo Santos (2019) pode ser fechado ou aberto, e a climatização pode ser controlada por ar condicionado. Além disso, segundo Zanella (2019) a utilização da música é muito comum dentro das academias.

Nestes locais é possível encontrar desde jovens até idosos praticantes desta modalidade (AMORIM, 2010; COELHO et al., 2014). Pois, trata-se de um local de socialização entre diferentes pessoas (FRUGOLI, 2004). Segundo Dominski (2021) além disso, a musculação traz ao praticante uma série de outros benefícios, como, o ganho de força, a melhora das habilidades motoras, assim como da saúde mental, redução do risco de lesões, mudança nos aspectos físicos do corpo, traz a sensação de prazer e bem-estar através da liberação de hormônios e neurotransmissores, entre tantos outros benefícios que a musculação pode trazer a quem a pratica.

## 2.2 MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

A motivação, segundo Ryan e Deci (2000), é a força que sustenta as ações de cada indivíduo, ou seja, estar motivado significa ser movido a fazer algo. As pessoas tem não apenas quantidades diferentes, mas também tipos diferentes de motivação. Ou seja, elas variam não apenas no nível de motivação, mas também na orientação dessa (RYAN; DECI, 2000). Quanto ao seu nível, refere-se à intensidade em que é gerada, como muita ou pouca motivação; a orientação diz respeito às atitudes e objetivos subjacentes que dão origem à ação, isto é, diz respeito ao porquê das ações. A quantidade de motivação não varia necessariamente, mas a natureza e o foco desta, sendo evidenciado, certamente o faz. Por exemplo, um aluno pode estar altamente motivado para fazer a lição de casa por curiosidade e interesse, ou, alternativamente, porque quer obter a aprovação de um professor ou pai (RYAN; DECI, 2000).

Dentro disso, há a distinção entre diferentes tipos de motivação com base nas diferentes razões ou objetivos que dão origem a uma ação, e autodeterminação que é parte integrante destes comportamentos motivados. Estes são a motivação intrínseca e extrínseca,

tendo amotivação ou desmotivação como oposta as mesmas (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000).

A motivação intrínseca, se refere a fazer algo porque é inerentemente interessante ou agradável (RYAN; DECI, 2000). É a realização de uma atividade para a sua satisfação e não por alguma consequência. Quando intrinsecamente motivada, uma pessoa é movida a agir pela diversão ou desafio, do que, por causa de estímulos, pressões ou recompensas externas. (RYAN; DECI, 2000). Esses comportamentos espontâneos, parecem não ser feitos por qualquer razão instrumental, mas sim pelas experiências positivas associadas ao exercício e extensão das capacidades (RYAN; DECI, 2000). As pessoas são intrinsecamente motivadas para algumas atividades e para outras não, e nem todos estão intrinsecamente motivados para qualquer tarefa em particular (RYAN; DECI, 2000).

Já a motivação extrínseca se refere a fazer algo com outro objetivo que não seja inerente à própria atividade, a realização de uma atividade de uma forma instrumentalista, focalizada nos resultados dessa mesma atividade e/ou por pressões externas. Para os autores Ryan e Deci (2000) as ações extrinsecamente motivadas podem ser: por ressentimento, resistência e desinteresse, ou, alternativamente, como uma atitude de vontade que reflete uma aceitação interna do valor ou utilidade de uma tarefa. Embora a motivação extrínseca seja claramente um tipo importante de motivação, a maioria das atividades que as pessoas fazem não são, estritamente falando, extrinsecamente motivadas (RYAN; DECI, 2000).

Já a desmotivação ou amotivação, segundo Ryan e Deci (2000), é o estado de falta de intenção de algo. Quando desmotivado, o comportamento de uma pessoa carece de intencionalidade e senso de causalidade pessoal. A desmotivação resulta de não valorizar uma atividade, ou, não se sentir competente para fazê-la, ou ainda, não acreditar na produção de um resultado desejado.

Diante disso, mais de três décadas de pesquisa mostrou que a qualidade da experiência e o desempenho podem ser muito diferentes quando alguém está se comportando por razões intrínsecas versus extrínsecas (RYAN; DECI, 2000). A palavra motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando se refere a prática de atividades físicas em geral. Muitas vezes a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decidirá realizar alguma atividade física ou não (MALAVASI; BOTH, 2005).

Relacionado ao tema motivação e prática de musculação, Dominski (2021) ressalta, sob a ótica da psicologia do exercício, que fazer exercícios traz recompensas a curto, médio e longo prazo, e isso pode motivar um indivíduo a praticar exercícios todos os dias. Em curto

prazo, por exemplo, uma sessão aguda de exercícios físicos tem um elevado potencial de tornar o dia melhor, isso porque ocorre a liberação de hormônios e neurotransmissores, que pode ser usufruído de uma sessão de prazer e bem-estar, mudando o humor durante e após o exercício, sendo o passo inicial para sair de um estado de estresse e ansiedade que poderia estar presente antes da sessão de exercícios (DOMINSKI, 2021). Já a médio e longo prazo, segundo Almeida e Pavan (2010), pode se destacar alguns tipos de adaptações básicas do treinamento de força, como, ganho de força, resistência e potência muscular, como também, a melhora da mobilidade articular além do aumento sociabilidade, manutenção da saúde, entre outros.

Cabe ressaltar, também, que a prática de atividades físicas em academias de ginástica tem ganhado cada vez mais adeptos, o que tem levado muitas dessas empresas a investir maciçamente neste tipo de negócio. Porém, a rotatividade de alunos dentro dessas academias parece se manter alta, já que, muitas vezes, se desconhece até os motivos apresentados pelos mesmos para tal prática (ZANETTI et al., 2007).

Quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, seja esta iniciativa causada por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que se encontra é na aderência desta atividade à longo prazo (MALAVASI; BOTH, 2005). A grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física, no entanto, comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos não se mantenham continuamente se exercitando, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação. A mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Segundo Malvasi e Both (2005), motivação é um aspecto tal quanto importante quanto o aspecto físico. Assim, o profissional de Educação Física deveria preocupar-se não somente com a parte física das pessoas, mas também com o aspecto psíquico. Muitas vezes estes aspectos são determinantes para o desenvolvimento das práticas esportivas, independente da natureza. Visto que, em seu livro, Dominski (2021) expõe que na literatura a taxa de evasão em intervenções de atividade física estruturada é de cerca de 25%, já nas instalações de centros esportivos e academias a desistência sobe para 40 a 60% para membros que não continuam matriculados por mais de um ano.

Neste caso, segundo Dominski (2021), levar em consideração os reais motivos pelos quais os alunos optam pelo exercício físico, é fundamental, podendo culminar na aderência a ser ativo fisicamente a longo prazo.

### 2.3 FATORES ASSOCIADOS À MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Na literatura é possível encontrar fatores associados à motivação e exercícios físicos, como: sexo, idade, peso corporal e imagem corporal. Para Dominski (2021), os motivos variam de acordo com a faixa etária, além de mecanismos físicos e psicológicos, ou característica do ambiente e das relações sociais, política e normas do centro, da família e amigos. Ressalta ainda, que o comportamento pode surgir da combinação de qualquer um ou de alguns dos componentes desse sistema, que é complexo.

No estudo de Santos et al. (2019) é visto que a variável sexo não possui diferença estatística entre homens e mulheres quando analisado sua relação com os domínios de motivação. Porém, o domínio saúde e fitness foi encontrado como maior média entre os indivíduos do sexo feminino, e o domínio aparência foi encontrado entre os homens. No estudo feito por Santana et al. (2017), onde foram analisados a motivação de 30 mulheres praticantes de musculação, também foi encontrado o motivo saúde como principal motivo para este público.

Em seu estudo Rodrigues et al. (2020) verificou que o domínio prazer é a maior motivação para ambos os sexos se manterem praticando musculação por pelo menos 6 meses. Já Santana et al. (2017) verificaram em seu estudo que mulheres são mais motivadas pelo domínio saúde e estética.

Quando relacionado os fatores motivação e idade, foi encontrado no estudo de Santos et al. (2019) que os indivíduos de todas as idades são mais motivados pelo domínio saúde e fitness. Varela (2018) verificou em seu estudo com idosos praticantes de musculação, que a maior motivação para esta faixa etária também foi o domínio saúde. Já Meuer; Benedetti; Mazo (2011) verificaram que a faixa etária de idosos é motivada pelos domínios saúde e também sociabilidade.

Já nos estudos de Amorim (2010); Dominski et al. (2020); Zanetti et al. (2007) foram verificados que homens com média de idade de 30 anos possuem maior motivação para prática pelo domínio estética. No entanto, no estudo de Varela (2018), idosos de ambos os sexos são motivados pelo domínio saúde.

Relacionando os domínios de motivação com a frequência semanal de treino, Santana et al. (2017) verificou que tanto os indivíduos que treinam menos que três vezes na semana quanto os que treinam três vezes ou mais, são motivados pelo domínio saúde.

Relacionando a motivação com a imagem corporal e peso corporal, segundo Dominski et al. (2020), para praticantes de musculação satisfeitos com sua imagem corporal, o aumento do peso corporal está relacionado com maior motivação intrínseca dos mesmos, já os insatisfeitos com a imagem corporal, foi verificada relação negativa entre a motivação intrínseca e a relação cintura quadril, indicando que quanto maior a relação cintura quadril, menor é a motivação intrínseca para prática de musculação.

Diante de diferentes possibilidades de motivação à prática de exercício e a necessidade de ampliar o conhecimento a respeito do público atendido nas academias, é importante ressaltar o que diz Dominski (2021), quando ressalva que pessoas são autênticas em relação aos exercícios quando a escolha da modalidade/ambiente é alinhada com objetivos e interesses sociais.

### 3 MÉTODOS

#### 3.1 DELINEAMENTO

Este foi um estudo com delineamento do tipo transversal e análise quantitativa dos dados. O estudo também se caracteriza como sendo de natureza aplicada, por ter o propósito de resolver um problema através da aplicação do que for descoberto. Ainda, por buscar descrever as características de uma população e relacionar suas variáveis, é caracterizado como descritivo correlacional (GIL, 2009).

#### 3.2 POPULAÇÃO ALVO E AMOSTRA

Os participantes deste estudo foram adultos e idosos ( $\geq 20$  anos de idade), de ambos os sexos, matriculados e frequentadores de uma academia de musculação localizada no bairro Córrego Grande, em Florianópolis/SC, e que aceitaram participar voluntariamente do estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos do estudo indivíduos que possuíam algum tipo de deficiência intelectual, que não tinham condições de responder o questionário por conta própria, sem auxílio de algum responsável.

#### 3.3 INSTRUMENTOS

Os instrumentos utilizados trataram-se um questionário elaborado pelo pesquisador, contendo 30 questões, divididas em 5 blocos: sociodemográfico (cinco questões), comportamental (13 questões), aspectos de saúde (três questões) e características do treinamento (nove questões). Empregou-se também uma balança mecânica da marca Welmy com precisão de 0,5 quilogramas, com antropômetro acoplado com precisão de 0,5 centímetros.

## 3.4 DESFECHO E EXPOSIÇÕES

As exposições do estudo foram as citadas no Quadro 1.

**Quadro 1:** Descrição e categorização das variáveis de exposição

<b>Características Demográfica</b>		
<b>Variável</b>	<b>Questão</b>	<b>Categorização</b>
Sexo	"Qual é o seu sexo?"	Masculino; Feminino.
Idade	"Qual é a sua idade?"	Continua Em anos completos
Cor de pele	"Como o(a) Sr.(a) classifica sua cor da pele?"	Branca; Preta/parda;
Situação conjugal atual	"Qual é a sua situação conjugal atual?"	Com companheiro(a); Sem companheiro(a).
<b>Características Social</b>		
<b>Variável</b>	<b>Questão</b>	<b>Categorização</b>
Escolaridade	"Até que série o(a) Sr.(a) estudou?"	Continua Em anos completos
Ocupação	"Atualmente, qual é a principal ocupação do seu dia?"	Estudo; Trabalho; Outra.
Carga horária de trabalho	"Em média, quantas horas por dia o(a) Sr.(a) costuma trabalhar?"	Continua Horas
<b>Características comportamentais</b>		
<b>Variável</b>	<b>Questão</b>	<b>Categorização</b>
Consumo de álcool	"Nos últimos 30 dias, o(a) Sr.(a) consumiu bebida alcoólica?"	Não; Sim.
Tabagismo	"Atualmente o(a) Sr.(a) fuma?"	Não; Sim.
Tempo em comportamento sedentário	"Em média, quanto tempo por dia o(a) Sr.(a) fica em posição sedentária?"	Contínua Minutos
<b>Características de Saúde</b>		
<b>Variável</b>	<b>Questão</b>	<b>Categorização</b>
Índice de massa corporal (IMC)	Peso (kg), Altura (m) (cálculo IMC)	Contínuo em (Kg/m <sup>2</sup> ).
Doenças metabólicas	"Algum médico já disse que o(a) Sr.(a) possui alguma dessas doenças: pressão alta, diabetes, colesterol alto, obesidade, doença cardíaca, doença renal, outra?"	Não; Sim.
Doenças mentais	"Algum médico já disse que o(a) Sr.(a) possui alguma dessas doenças: ansiedade, depressão, outra?"	Não; Sim.

Estado de saúde	"Como o(a) Sr.(a) classifica seu estado de saúde atualmente?"	Muito ruim/ruim/regular; Bom/muito bom.
<b>Características de treinamento</b>		
<b>Variável</b>	<b>Questão</b>	<b>Categorização</b>
Frequência semanal de treino	"Em média, quantas vezes por semana o(a) Sr.(a) pratica musculação?"	Contínua Vezes por semana
Duração do treino	"Em média, quanto tempo costuma durar seu treino?"	Contínua Minutos
Intensidade do treino	"Como o(a) Sr.(a) classifica a intensidade do seu treino?"	Contínua 0 a 10
Turno do treino	"Em qual turno do dia o(a) Sr.(a) costuma treinar?"	Manhã; Tarde; Noite; Em turnos variáveis.
Tempo que já treina	"Há quanto tempo o(a) Sr.(a) pratica musculação?"	Contínua Anos
Companhia de treino	"O(a) Sr.(a) costuma treinar acompanhado(a) de algum(a) amigo(a)?"	Não; Sim.

Os desfechos do presente estudo foram os motivos para a prática de musculação, Apêndice C. Para isso, foi empregada a escala de motivos para a prática de atividade física, adaptada e validada por Albuquerque et al (2017). Este instrumento é composto por 26 itens e se encontra devidamente validado na língua portuguesa para indivíduos com idade entre 13 e 74 anos. Aborda cinco principais motivos para a prática, a citar: saúde e fitness, diversão, aparência, competência e social. Cada um dos itens deve ser respondido em uma escala *Likert* com pontuações de um (nada verdadeiro para mim) até sete (muito verdadeiro para mim). Ao final, é gerado uma pontuação para cada um dos itens, que deverá ser ponderado para o número de questões de avaliação deste, em uma escala de 1 a 7.

### 3.5 LOGÍSTICA

Primeiramente, foi feito um convite formal ao responsável legal pela academia, e após aceite, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Após a aprovação, a coleta de dados foi iniciada. A coleta de dados ocorreu em outubro de 2022. Para isso, foram selecionados diferentes dias e turnos para coleta de dados, a fim de convidar para participação da pesquisa o maior número de participantes possível. Os alunos matriculados na academia e que estiveram presentes nestes momentos foram convidados a participar do estudo, previamente instruídos



sobre o TCLE. Sendo feita a devida explicação do estudo, foi solicitada a leitura e assinatura do TCLE. Uma cópia do TCLE assinado ficou em posse dos pesquisadores e outra do participante. Posteriormente, foi entregue para aqueles que confirmaram sua participação através do consentimento via assinatura do TCLE, o questionário impresso para leitura e preenchimento das respostas. Desta forma, os participantes responderam o questionário de forma individual, garantindo sigilo das respostas marcadas. Ainda, os participantes foram encaminhados a um ambiente reservado para mensuração da estatura e massa corporal.

### 3.6 ANÁLISE DE DADOS

A estatística foi realizada no software Stata®, (StataCorpLLC, Texas, USA), versão 14.0. A estatística descritiva incluirá frequências absoluta (n) relativa (%), média ( $\bar{x}$ ) e desvio padrão (dp). A estatística inferencial incluiu a regressão linear múltipla, em análises bruta e ajustada, respeitando-se o seguinte nível hierárquico: variáveis demográficas (nível 1), variáveis sociais + saúde (nível 2), variáveis sociais + saúde + comportamentais (nível 3), variáveis sociais + saúde + comportamentais + treino (nível 4). Foi adotada a estratégia de seleção para trás e variáveis com valor  $p \leq 0,20$  foram mantidas no modelo, com intuito de controle de confusão. Serão expressos os coeficientes de regressão ( $\beta$ ) e seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), os coeficientes padronizados e coeficientes de determinação ajustados ( $R^2$ ) para o modelo. Foi adotado o nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

### 3.7 ASPÉCTOS ÉTICOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina, sob o parecer CAAE: 61947722.5.0000.012. Participaram do estudo somente os sujeitos apenas aqueles que concederem aceite, por meio da de sua assinatura no Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

## 4 RESULTADOS

Participaram do estudo 99 adultos e idosos. A Tabela 1 apresenta a descrição das características sociodemográficas, comportamentais, de saúde e de treinamento da amostra estudada. A média de idade dos respondentes foi de 36,3 anos ( $\pm 13,9$ ). Em sua maioria, os participantes eram do sexo feminino (63,7%), tinham cor da pele branca (82,9%), viviam sem companheiro (63,3%), consideraram seu estado de saúde bom/muito bom (85,9%). Um total de 74,8% e 68,4% relatou não ter doenças metabólicas e mentais, respectivamente. Em relação aos comportamentos de risco, 44,6% consomem bebidas alcoólicas e 6% fumam. A principal ocupação mostrou ser o trabalho com 71,5% e 71,7% dos participantes não treinam acompanhados. Mais detalhes das características sociodemográficas, comportamentais, de saúde e relacionadas ao treino de musculação são apresentadas na Tabela 1.

**Tabela 1:** Descrição das características sociodemográficas, comportamentais, de saúde e relacionadas ao treino de musculação em adultos e idosos frequentadores de uma academia de Florianópolis (n=99).

Variáveis	n	%	IC95%	
<b>Sexo</b>				
Masculino	36	36,3	27,4	46,4
Feminino	63	63,7	53,5	72,6
<b>Cor da pele</b>				
Branca	82	82,9	73,9	89,1
Preta/parda	17	17,1	10,8	26,0
<b>Situação conjugal</b>				
Sem companheiro	62	63,3	53,1	72,3
Com companheiro	36	36,7	27,6	46,8
<b>Estado de saúde</b>				
Muito ruim/ruim/regular	14	14,1	8,4	22,6
Bom/muito bom	85	85,9	77,3	91,5
<b>Doenças metabólicas</b>				
Não	74	74,8	65,1	82,4
Sim	25	25,2	17,55	34,8
<b>Doenças mentais</b>				
Não	67	68,4	58,3	76,9
Sim	31	31,6	23,0	41,6
<b>Álcool</b>				
Não	55	55,6	45,5	65,1
Sim	44	44,4	34,8	54,4
<b>Tabagismo</b>				
Não	93	94,0	86,9	97,2
Sim	6	6,0	2,7	13,0
<b>Principal ocupação</b>				
Estudo	17	17,3	10,9	26,3
Trabalho	70	71,5	61,5	79,6
Outra	11	11,2	6,2	19,3
<b>Turno do treino</b>				
Manhã	38	38,5	29,2	48,4
Tarde	14	14,1	8,4	22,6
Noite	27	27,2	19,2	37,0

Variável	20	20,2	13,3	29,4
<b>Treina acompanhado(a)</b>				
Não	71	71,72	61,9	79,8
Sim	28	28,18	20,1	38,0
	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>dp</b>	
<b>Idade (anos)</b>	98	36,3	13,95334	
<b>Série</b>	99	4,0	1,147268	
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	98	24,4	4,519972	
<b>Tempo de trabalho (horas)</b>	99	5,8	3,661406	
<b>Comportamento sedentário (minutos)<sup>a</sup></b>	93	375,1	212,7951	
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	99	4,1	1,030558	
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	99	78,1	20,21045	
<b>Tempo de prática (anos)</b>	95	4,0	7,015206	
<b>Intensidade do treino<sup>b</sup></b>	99	7,2	9,427008	

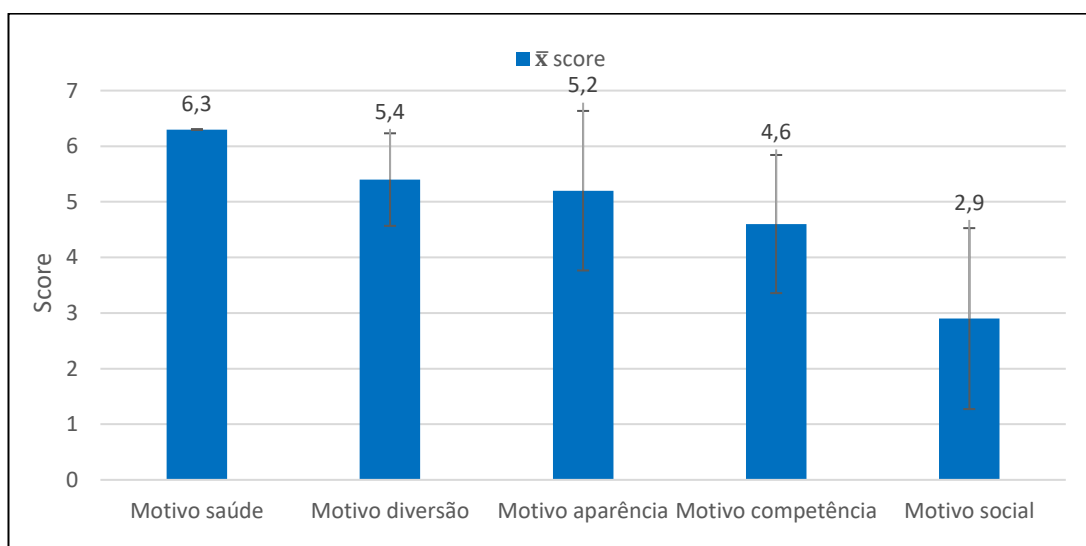
Nota: n= frequência absoluta; % = frequência relativa IC= intervalo de confiança;  $\bar{x}$ = média; dp= desvio padrão;

a: variável com maior número de informações ignoradas

b: escala de percepção subjetiva de esforço de OMNI (1 a 10)

A Figura 1 descreve as pontuações dos cinco domínios de motivos pelos quais os indivíduos praticam musculação. O principal motivo para a prática de musculação foi a saúde ( $\bar{x} = 6,3 \pm 0,8$ ), seguido de diversão ( $\bar{x} = 5,4 \pm 1,4$ ) e aparência ( $\bar{x} = 5,2 \pm 1,2$ ), competência ( $\bar{x} = 4,6 \pm 1,6$ ) e por último, social ( $\bar{x} = 2,9 \pm 1,5$ ).

**Figura1:** Descrição das médias das pontuações da escala de motivos para prática de musculação em adultos e idosos de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).



Nota:  $\bar{x}$ = média; dp= desvio padrão; score= pontuação

A Tabela 2 apresenta a análise bruta dos fatores associados ao motivo saúde. A variável intensidade do treino ( $p=0,024$ ) foi a única a apresentar associação com a saúde como motivo para a prática de musculação.

**Tabela 2:** Análise bruta dos fatores associados ao motivo saúde para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	VIF	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	0,19	-0,15; 0,54	0,012	1	0,275
<b>Idade (anos)</b>	-0,01	-0,01; 0,01	0,000	1	0,837
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	0,01	-0,42; 0,46	0,000	1	0,929
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	0,17	-0,17; 0,52	0,010	1	0,327
<b>Escolaridade (anos)</b>	0,04	-0,09; 0,19	0,004	1	0,516
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	-0,02	-0,50; 0,45	0,000	1	0,912
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	0,01	-0,01; 0,04	0,007	1	0,388
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,14	-0,53; 0,23	0,006	1	0,442
<b>Doenças mentais (presença)</b>	-0,02	-0,38; 0,34	0,000	1	0,909
<b>Álcool (consumo)</b>	-0,06	-0,39; 0,27	0,001	1	0,713
<b>Tabagismo</b>	0,09	-0,60; 0,79	0,000	1	0,782
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,01	-0,04; 0,05	0,000	1	0,812
<b>Principal ocupação</b>			0,002	1	0,872
Estudo (categoria 0)					
Trabalho	-0,05	-0,51; 0,39			
Outra	0,07	-0,05; 0,72			
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,01	-0,00; 0,00	0,028	1	0,105
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,01	-0,16; 0,16	0,000	1	0,993
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	-0,01	-0,00; 0,00	0,000	1	0,822
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,01	-0,00; 0,39	0,016	1	0,219
<b>Turno do treino</b>			0,047	1	0,203
Manhã (categoria 0)					
Tarde	0,31	-0,19; 0,82			
Noite	-0,11	-0,53; 0,29			
Variável	0,32	-0,12; 0,77			
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,09	-0,27; 0,47	0,002	1	0,595
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	-0,02	-0,03; -0,00	0,051	1	<b>0,024</b>

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

Após ajustes (Tabela 3), percebeu-se não houve fatores com associação significativa com o motivo saúde.

**Tabela 3:** Análise ajustada dos fatores associados ao motivo saúde para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	Valor p
<b>Sexo(feminino)</b>	0,19	-0,15; 0,54	0,012	0,275
<b>Idade (anos)</b>	-0,00	-0,01; 0,00	0,023	0,519
<b>Cor da pele(parda/preta)</b>	-0,07	-0,55; 0,40	0,024	0,765
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	0,16	-0,19; 0,51	0,021	0,367
<b>Escolaridade (anos)</b>	0,04	-0,09; 0,19	0,004	0,516
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	0,00	-0,45; 0,47	0,110	0,969
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	0,00	-0,02; 0,04	0,099	0,599
<b>Doenças metabólicas(presença)</b>	-0,09	-0,44; 0,24	0,102	0,579
<b>Doenças mentais(presença)</b>	0,00	-0,31; 0,33	0,110	0,961
<b>Álcool(consumo)</b>	-0,40	-0,38; 0,30	0,052	0,814
<b>Tabagismo</b>	0,60	-0,21; 1,43	0,051	0,147
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,00	-0,04; 0,04	0,004	0,930
<b>Principal ocupação</b>			0,014	0,637
Estudo (categoria 0)				
Trabalho	-0,21	-0,80; 0,37		
Outra	0,07	-0,58; 0,72		
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,00	-0,00; 0,00	0,051	0,078
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,00	-0,19; 0,20	0,100	0,946
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	-0,00	-0,01; 0,01	0,100	0,940
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,00	-0,02; 0,03	0,100	0,756
<b>Turno do treino</b>			0,083	0,393
Manhã (categoria 0)				
Tarde	0,20	-0,31; 0,71		
Noite	-0,10	-0,53; 0,32		
Variável	0,31	-0,16; 0,80		
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,13	-0,25; 0,51	0,088	0,498
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	-0,02	-0,15; 0,11	0,100	0,759

Análise VIF

**Mean VIF: 1,31**

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

A Tabela 4 apresenta a análise bruta dos fatores associados ao motivo diversão. As variáveis idade ( $p=0,023$ ), presença de doenças metabólicas ( $p=0,007$ ) e de doenças mentais ( $p=0,039$ ), tempo de comportamento sedentário ( $p=0,036$ ) e turno de treino ( $p=0,018$ ) apresentaram associação com a diversão para a prática de musculação.

**Tabela 4:** Análise bruta dos fatores associados ao motivo diversão para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina ( $n=99$ ).

Variável	$\beta$	IC95%	$R^2$	VIF	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	0,32	-0,27; 0,92	0,011	1	0,289
<b>Idade (anos)</b>	-0,02	-0,04; -0,00	0,053	1	<b>0,023</b>
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	0,08	-0,67; 0,85	0,000	1	0,822
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	-0,32	-0,92; 0,28	0,011	1	0,292
<b>Escolaridade (anos)</b>	-0,07	-0,32; 0,17	0,003	1	0,564
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	0,12	-0,70; 0,94	0,000	1	0,768
<b>Índice de massa corporal (<math>\text{Kg}/\text{m}^2</math>)</b>	-0,01	-0,06; 0,06	0,000	1	0,963
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,88	-1,52; -0,25	0,073	1	<b>0,007</b>
<b>Doenças mentais (presença)</b>	-0,64	-1,25; -0,32	0,044	1	<b>0,039</b>
<b>Álcool (consumo)</b>	-0,06	-0,64; 0,51	0,000	1	0,828
<b>Tabagismo</b>	0,44	-0,75; 1,64	0,005	1	0,465
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,00	-0,07; 0,08	0,000	1	0,862
<b>Principal ocupação</b>			0,009	1	0,652
Estudo (categoria 0)					
Trabalho	-0,58	-0,83; 0,72			
Outra	0,37	-0,73; 1,49			
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,01	-0,00; -0,00	0,048	1	<b>0,036</b>
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,27	-0,00; 0,54	0,037	1	0,055
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	0,01	-0,00; 0,02	0,024	1	0,121
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,02	-0,01; 0,06	0,015	1	0,239
<b>Turno do treino</b>			0,100	1	<b>0,018</b>
Manhã (categoria 0)					
Tarde	0,82	-0,05; 1,66			
Noite	0,95	0,25; 1,64			
Variável	0,96	0,20; 1,72			
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,41	-0,22; 1,04	0,016	1	0,202
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	-0,01	-0,03; 0,02	0,000	1	0,788

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança;  $R^2$ = regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

Após ajustes (Tabela 5), percebeu-se que indivíduos mais jovens ( $p=0,002$ ), sem doenças metabólicas ( $p=0,003$ ), sem doenças mentais ( $p=0,032$ ) e com menor tempo de comportamento sedentário ( $p<0,001$ ) tiveram maior probabilidade de apresentar a diversão como motivo para a prática de musculação. De todos estes fatores, as doenças metabólicas apresentaram o maior coeficiente  $\beta$  (-0,95). Isso significa que a presença de doenças metabólicas esteve associada à diminuição de 0,95 pontos no escore de diversão.

**Tabela 5:** Análise ajustada dos fatores associados ao motivo diversão para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	0,28	-0,31; 0,87	0,062	0,349
<b>Idade (anos)</b>	-0,04	-0,06; -0,01	0,437	<b>0,002</b>
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	-0,01	-0,79; 0,77	0,062	0,978
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	0,01	-0,69; 0,72	0,061	0,970
<b>Escolaridade (anos)</b>	-0,03	-0,29; 0,22	0,124	0,814
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	-0,52	-1,39; 0,34	0,334	0,236
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	0,00	-0,05; 0,06	0,341	0,980
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,95	-1,56; -0,34	0,437	<b>0,003</b>
<b>Doenças mentais (presença)</b>	-0,61	-1,17; -0,05	0,437	<b>0,032</b>
<b>Álcool (consumo)</b>	-0,20	-0,80; 1,92	0,227	0,418
<b>Tabagismo</b>	0,55	-0,96; 1,67	0,328	0,594
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,03	-0,07; 0,13	0,123	0,542
<b>Principal ocupação</b>			0,437	<b>0,006</b>
Estudo (categoria 0)				
Trabalho	0,15	-0,61; 0,92		
Outra	1,61	0,42; 2,79		
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,00	-0,00; -0,00	0,437	<b>&lt;0,001</b>
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,21	-0,05; 0,47	0,437	0,114
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	0,01	-0,00; 0,02	0,437	0,059
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,01	-0,03; 0,05	0,415	0,534
<b>Turno do treino</b>			0,437	0,103
Manhã (categoria 0)				
Tarde	0,05	-0,76; 0,87		
Noite	0,82	0,09; 1,54		
Variável	0,03	-0,75; 0,82		
<b>Treina acompanhado(a)</b>	-0,08	-0,75; 0,58	0,415	0,801
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	0,02	-0,21; 0,26	0,415	0,830

Análise VIF

**Mean VIF: 1,55**

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

A Tabela 6 apresenta a análise bruta dos fatores associados ao motivo aparência. Não foram constatadas associações das diferentes exposições com o desfecho.

**Tabela 6:** Análise bruta dos fatores associados ao motivo aparência para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	VIF	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	-0,40	-0,91; 0,11	0,024	1	0,126
<b>Idade (anos)</b>	-0,01	-0,03; 0,00	0,023	1	0,134
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	-0,22	-0,88; 0,43	0,004	1	0,505
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	-0,40	-0,92; 0,10	0,025	1	0,119
<b>Escolaridade (anos)</b>	0,00	-0,21; 0,22	0,000	1	0,943
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	-0,42	-1,13; 0,28	0,014	1	0,242
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	-0,04	-0,10; 0,00	0,030	1	0,088
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,50	-1,06; 0,06	0,031	1	0,080
<b>Doenças mentais (presença)</b>	-0,06	-0,59; 0,47	0,000	1	0,820
<b>Álcool (consumo)</b>	0,33	-0,16; 0,82	0,017	1	0,192
<b>Tabagismo</b>	0,50	-0,53; 1,54	0,009	1	0,336
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,05	-0,01; 0,12	0,027	1	0,106
<b>Principal ocupação</b>			0,015	1	0,491
Estudo (categoria 0)					
Trabalho	-0,26	-0,93; 0,40			
Outra	-0,57	-1,52; 0,38			
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	0,01	-0,00; 0,00	0,040	1	0,055
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,19	-0,05; 0,43	0,025	1	0,120
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	0,01	-0,00; 0,01	0,007	1	0,391
<b>Tempo de prática (anos)</b>	-0,00	-0,40; 0,03	0,000	1	0,783
<b>Turno do treino</b>			0,068	1	0,081
Manhã (categoria 0)					
Tarde	0,60	-0,14; 1,36			
Noite	0,01	-0,59; 0,63			
Variável	0,73	0,06; 1,40			
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,36	-0,18; 0,91	0,017	1	0,191
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	0,01	-0,02; 0,02	0,000	1	0,855

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

Após ajustes (Tabela 7), percebeu-se que indivíduos do sexo feminino (p=0,017), com melhor estado de saúde (p=0,006) e sem presença de doenças metabólicas (p=0,037) tiveram menor probabilidade de apresentar a aparência como motivo para a prática de musculação. Mulheres apresentaram o maior coeficiente  $\beta$  (-0,65). Isso significa que o sexo feminino esteve associado à diminuição de 0,65 pontos no escore de aparência. Indivíduos com boa percepção de saúde e sem doenças metabólicas tiveram, em média, uma redução de 1,1 e 0,67 na pontuação para aparência.



**Tabela 7:** Análise ajustada dos fatores associados ao motivo aparência para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	-0,65	-1,19; -0,12	0,286	<b>0,017</b>
<b>Idade (anos)</b>	-0,01	-0,02; 0,02	0,286	0,888
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	-0,16	-0,84; 0,51	0,053	0,625
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	-0,19	-0,80; 0,42	0,065	0,534
<b>Escolaridade (anos)</b>	-0,05	-0,28; 0,16	0,110	0,613
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	-1,10	-1,88; -0,32	0,286	<b>0,006</b>
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	-0,04	-0,10; 0,01	0,286	0,103
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,67	-1,31; -0,04	0,286	<b>0,037</b>
<b>Doenças mentais (presença)</b>	0,11	-0,45; 0,67	0,218	0,690
<b>Álcool (consumo)</b>	0,27	-0,23; 0,78	0,119	0,282
<b>Tabagismo</b>	0,36	-0,67; 1,40	0,124	0,484
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,09	-0,00; 0,18	0,286	0,057
<b>Principal ocupação</b>			0,286	0,209
Estudo (categoria 0)				
Trabalho	-0,73	-1,62; 0,15		
Outra	-0,11	-1,23; 1,01		
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	0,00	-0,00; 0,00	0,129	0,474
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,15	-0,09; 0,41	0,299	0,218
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	-0,00	-0,01; 0,01	0,307	0,916
<b>Tempo de prática (anos)</b>	-0,02	-0,06; 0,01	0,306	0,249
<b>Turno do treino</b>			0,286	0,133
Manhã (categoria 0)				
Tarde	0,27	-0,49; 1,04		
Noite	-0,20	-0,86; 0,45		
Variável	0,59	-0,09; 1,27		
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,49	-0,05; 1,04	0,286	0,078
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	-0,02	-0,23; 0,18	0,307	0,839

Análise VIF

**Mean VIF: 1,72**

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

A Tabela 8 apresenta a análise bruta dos fatores associados ao motivo competência. As variáveis presença de doenças metabólicas (p=0,033), de doenças mentais (p=0,002), frequência de treino (p=0,014), tempo de prática (p=0,023) e turno de treino (p=0,030) apresentaram associação com o motivo competência para a prática de musculação.

**Tabela 8:** Análise bruta dos fatores associados ao motivo competência para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	VIF	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	-4,00	-1,07; 0,27	0,014	1	0,246
<b>Idade (anos)</b>	-0,01	-0,04; 0,00	0,025	1	0,116
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	0,42	-0,43; 1,28	0,010	1	0,328
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	-0,41	-1,09; 0,26	0,015	1	0,226
<b>Escolaridade (anos)</b>	-0,09	-0,38; 0,19	0,004	1	0,515
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	0,07	-0,85; 1,01	0,000	1	0,869
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	-0,01	-0,07; 0,07	0,000	1	0,965
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,79	-1,53; -0,06	0,046	1	<b>0,033</b>
<b>Doenças mentais (presença)</b>	-1,09	-1,77; -0,42	0,099	1	<b>0,002</b>
<b>Álcool (consumo)</b>	0,16	-0,49; 0,82	0,002	1	0,617
<b>Tabagismo</b>	1,00	-0,34; 2,35	0,022	1	0,143
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,05	-0,03; 0,14	0,013	1	0,259
<b>Principal ocupação</b>			0,000	1	0,966
Estudo (categoria 0)					
Trabalho	-0,03	-0,91; 0,85			
Outra	-0,10	-1,15; 1,36			
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,00	-0,00; 0,00	0,026	1	0,122
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,39	0,08; 0,70	0,061	1	<b>0,014</b>
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	0,01	-0,00; 0,03	0,030	1	0,083
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,05	0,00; 0,10	0,054	1	<b>0,023</b>
<b>Turno do treino</b>			0,090	1	<b>0,030</b>
Manhã (categoria 0)					
Tarde	0,26	-0,71; 1,24			
Noite	0,61	-0,18; 1,41			
Variável	1,29	0,42; 2,15			
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,31	-0,41; 1,03	0,007	1	0,395
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	0,01	-0,03; 0,03	0,000	1	0,795

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

Após ajustes (Tabela 9), percebeu-se que indivíduos mais jovens ( $p=0,010$ ), sem doenças metabólicas ( $p=0,012$ ), sem doenças mentais ( $p=0,012$ ), com maior carga horária de trabalho ( $p=0,042$ ), que estudavam ( $p=0,034$ ) e com menor tempo de comportamento sedentário ( $p=0,016$ ) tiveram maior probabilidade de apresentar a competência como motivo para a prática de musculação. De todos estes fatores, as doenças metabólicas apresentaram o maior coeficiente  $\beta$  (-1,04). Isso significa que a presença de doenças metabólicas esteve associada à diminuição de 1,04 pontos no escore de competência.

**Tabela 9:** Análise ajustada dos fatores associados ao motivo competência para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	B	IC95%	R <sup>2</sup>	Valor p
<b>Sexo(feminino)</b>	-0,42	-1,12; 0,27	0,361	0,234
<b>Idade (anos)</b>	-0,03	-0,06; -0,00	0,361	<b>0,010</b>
<b>Cor da pele(parda/preta)</b>	0,41	-0,47; 1,30	0,053	0,356
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	-0,23	-1,04; 0,56	0,055	0,557
<b>Escolaridade (anos)</b>	-0,10	-0,40; 0,19	0,108	0,482
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	-0,86	-1,87; 0,13	0,361	0,090
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	-0,02	-0,64; 0,08	0,308	0,761
<b>Doenças metabólicas(presença)</b>	-1,04	-1,84; -0,24	0,361	<b>0,012</b>
<b>Doenças mentais(presença)</b>	-0,96	-1,71; -0,21	0,361	<b>0,012</b>
<b>Álcool(consumo)</b>	0,08	-0,61; 0,78	0,167	0,809
<b>Tabagismo</b>	0,94	-0,68; 2,57	0,166	0,251
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,12	0,00; 0,24	0,361	<b>0,042</b>
<b>Principal ocupação</b>			0,361	<b>0,034</b>
Estudo (categoria 0)				
Trabalho	-0,54	-1,71; 0,63		
Outra	1,18	-0,26; 2,64		
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,01	-0,00; -0,00	0,361	<b>0,016</b>
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,20	-0,12; 0,54	0,374	0,213
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	0,01	-0,00; 0,03	0,361	0,070
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,04	-0,00; 0,08	0,361	0,900
<b>Turno do treino</b>			0,400	0,388
Manhã (categoria 0)				
Tarde	-0,41	-1,41; 0,58		
Noite	0,45	-0,42; 1,34		
Variável	0,32	-0,67; 1,32		
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,00	-0,79; 0,80	0,402	0,988
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	0,06	-0,21; 0,35	0,402	0,642

Análise VIF

**Mean VIF: 1,70**

Nota: B= coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R2= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

A Tabela 10 apresenta a análise bruta dos fatores associados ao motivo social. As variáveis idade (p=0,019), ocupação (p=0,033), tempo de treino (p=0,0033) e treinar acompanhado (p=0,018) apresentaram associação com o motivo social para a prática de musculação.

**Tabela 10:** Análise bruta dos fatores associados ao motivo social para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	$\beta$	IC95%	R <sup>2</sup>	VIF	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	-0,14	-0,81; 0,52	0,001	1	0,671
<b>Idade (anos)</b>	0,02	0,00; 0,04	0,056	1	<b>0,019</b>
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	-0,48	-1,32; 0,35	0,013	1	0,259
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	0,35	-0,30; 1,02	0,011	1	0,289
<b>Escolaridade (anos)</b>	0,02	-0,25; 0,30	0,000	1	0,843
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	0,11	-0,80; 1,02	0,000	1	0,805
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	-0,01	-0,08; 0,06	0,001	1	0,751
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,30	-1,03; 0,42	0,007	1	0,410
<b>Doenças mentais (presença)</b>	-0,38	-1,07; 0,30	0,013	1	0,266
<b>Álcool (consumo)</b>	-0,40	-1,04; 0,23	0,016	1	0,209
<b>Tabagismo</b>	0,41	-0,91; 1,75	0,004	1	0,537
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,03	-0,05; 0,11	0,005	1	0,469
<b>Principal ocupação</b>			0,070	1	<b>0,033</b>
Estudo (categoria 0)					
Trabalho	0,37	-0,45; 1,20			
Outra	1,54	0,35; 2,72			
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,01	-0,00; 0,00	0,021	1	0,167
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	-0,02	-0,33; 0,29	0,000	1	0,891
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	0,01	0,00; 0,03	0,046	1	<b>0,033</b>
<b>Tempo de prática (anos)</b>	0,02	-0,02; 0,06	0,009	1	0,350
<b>Turno do treino</b>			0,038	1	0,297
Manhã (categoria 0)					
Tarde	0,85	-0,12; 1,84			
Noite	-0,06	-0,86; 0,73			
Variável	0,28	-0,58; 1,15			
<b>Treina acompanhado(a)</b>	0,83	0,14; 1,52	0,056	1	<b>0,018</b>
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	0,01	-0,02; 0,04	0,006	1	0,426

Nota:  $\beta$ = coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R<sup>2</sup>= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

Após ajustes (Tabela 11), percebeu-se que indivíduos mais velhos (p=0,032), com doenças metabólicas (p=0,027), com maior carga horária de trabalho (p=0,039), que não trabalhavam nem estudavam (p=0,024), e que treinavam acompanhado (p=0,001) tiveram maior probabilidade de apresentar o motivo social para a prática de musculação. De todos estes fatores, o fato de treinar acompanhado apresentou o maior coeficiente  $\beta$  (1,15). Isso significa que esta característica esteve associada ao aumento de 1,15 pontos no escore do motivo social.

**Tabela 11:** Análise ajustada dos fatores associados ao motivo social para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina (n=99).

Variável	B	IC95%	R <sup>2</sup>	Valor p
<b>Sexo (feminino)</b>	-0,01	-0,68; 0,65	0,059	0,973
<b>Idade (anos)</b>	0,02	0,00; 0,05	0,284	<b>0,032</b>
<b>Cor da pele (parda/preta)</b>	-0,31	-1,16; 0,52	0,062	0,457
<b>Situação conjugal (com companheiro)</b>	0,06	-0,70; 0,84	0,059	0,867
<b>Escolaridade (anos)</b>	-0,03	-0,31; 0,25	0,099	0,822
<b>Estado de saúde (bom/muito bom)</b>	-0,31	-1,36; 0,73	0,148	0,552
<b>Índice de massa corporal (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	-0,01	-0,08; 0,06	0,147	0,779
<b>Doenças metabólicas (presença)</b>	-0,76	-1,44; -0,08	0,227	<b>0,027</b>
<b>Doenças mentais(presença)</b>	-0,20	-0,88; 0,48	0,145	0,561
<b>Álcool (consumo)</b>	-0,34	-0,99; 0,29	0,109	0,286
<b>Tabagismo</b>	0,53	-0,78; 1,85	0,116	0,421
<b>Carga horária de trabalho (horas)</b>	0,11	0,00; 0,22	0,227	<b>0,039</b>
<b>Principal ocupação</b>			0,227	<b>0,024</b>
Estudo (categoria 0)				
Trabalho	-0,29	-1,32; 0,72		
Outra	1,33	0,01; 2,65		
<b>Comportamento sedentário (minutos)</b>	-0,00	-0,00; 0,00	0,138	0,378
<b>Frequência de treino (vezes por semana)</b>	0,13	-0,17; 0,45	0,334	0,392
<b>Tempo de treino (minutos)</b>	-0,01	-0,00; 0,02	0,227	0,108
<b>Tempo de prática (anos)</b>	-0,01	-0,06; 0,02	0,326	0,423
<b>Turno do treino</b>			0,320	0,217
Manhã (categoria 0)				
Tarde	0,94	0,03; 1,86		
Noite	0,10	-0,70; 0,91		
Variável	0,22	-0,65; 1,10		
<b>Treina acompanhado(a)</b>	1,15	0,47; 1,82	0,227	<b>0,001</b>
<b>Intensidade do treino (em pontos)</b>	0,06	-0,18; 0,31	0,337	0,595

Análise VIF

**Mean VIF: 1,71**

Nota: B= coeficiente de regressão; IC= intervalo de confiança; R2= regressão múltipla; VIF= fator de inflação de variância; p= probabilístico

Com os valores significativos de cada variável nas análises ajustadas feitas nas tabelas anteriores, a (Tabela 12) mostra de forma isolada e simplificada a distribuição de cada fator associado com algum dos cinco motivos.

**Tabela 12:** Distribuição dos fatores associados com os motivos saúde, diversão, aparência, competência e social.

<b>Motivos</b>	<b>Associação</b>
Saúde	-
Diversão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principal ocupação (outras)</li> <li>- Aumento da idade</li> <li>- Presença de doenças metabólicas</li> <li>- Presença de doenças mentais</li> <li>- Aumento do tempo em comportamento sedentário</li> </ul>
Aparência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexo feminino</li> <li>- Estado de saúde (bom/muito bom)</li> <li>- Presença de doenças metabólicas</li> </ul>
Competência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento da idade</li> <li>- Presença de doenças metabólicas</li> <li>- Presença de doenças mentais</li> <li>- Aumento do comportamento sedentário</li> </ul>
Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento da idade</li> <li>- Presença de doenças metabólicas</li> <li>- Aumento da carga horário de trabalho (horas)</li> <li>- Principal ocupação (outras)</li> <li>- Treinar acompanhado(a)</li> </ul>

## 5 DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo analisar os motivos para a prática de musculação e seus fatores associados em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina. Com isso, o principal achado desde estudo foi que, em geral, os sujeitos que participaram do mesmo são em média, mais motivados pelo motivo saúde, e menos motivados pelo motivo social. Percebeu-se que os fatores associados aos diferentes motivos para a prática de musculação são distintos e, dentre eles, a frequência que a presença ou ausência de doenças metabólicas e doenças mentais aparecem associadas, chamou a atenção, a depender do tipo de motivo analisado,

Diferentes públicos tem adotado a prática de musculação nos momentos de lazer (AMORIM, 2010; COELHO et al., 2014). Essa constatação fica evidenciada pelos nossos resultados, que mostram ainda um número expressivo de homens e mulheres, com idades variadas entre 20 e 74 anos, com distintas cores de pele, ocupações e condições de saúde.

Como já encontrado em outros estudos, como o de Santos et al. (2019), o motivo saúde é o mais encontrado entre praticantes de musculação. Isso pode ser explicado, pois, segundo Santarem (2012) e Dominski (2021) a musculação vem sendo identificada, dentre as diversas formas de praticar exercícios físicos, como um dos mais eficientes para a promoção de saúde, em distintos contextos. Entretanto, foi identificado que o motivo saúde não possui relação significativa com nenhum dos fatores associados, sendo o único motivo com este ocorrido entre todos os cinco.

Verificou-se que indivíduos mais velhos tendem a ser menos motivados pela diversão à prática de musculação. Nosso resultado está em desacordo com o estudo de Santos et al. (2019) que foi realizado em uma academia de Minas Gerais, e que mostrou que indivíduos com mais de 40 anos de idade são mais motivados por diversão do que indivíduos mais jovens. Ainda, Almeida; Pavan (2010) citam que o ambiente de uma sala de musculação é favorável para indivíduos idosos, como também o fator atividade em grupo, segundo Meurer; Benedetti; Mazo (2011) é tratado como influenciador para a autoestima de indivíduos mais velhos. Além disso, há uma maior preocupação de que indivíduos de mais idade podem ter em se lesionar com a prática (VIEIRA; SILVA, 2019).

Assim como sujeitos mais velhos são menos motivados pelo motivo diversão, sujeitos que possuem algum tipo de doença, sejam elas metabólicas ou mentais, possuem uma chance

menor de serem motivados também por este mesmo motivo. Segundo Dominski (2021), há um consenso na literatura sobre o exercício físico ser uma forma de tratamento não medicamentoso a estas doenças, e isso parece ser uma influência para que esses sujeitos tenham somente essa visão com o exercício que estão praticando o que poderia levar os mesmos a priorizar outras necessidades. Essa constatação pode repercutir no fato destes sujeitos encararem a prática de forma antagônica à diversão, ou seja, por uma obrigação, como uma recomendação médica, por exemplo. Indivíduos com menor tempo de comportamento sedentário também apresentaram uma maior probabilidade de pontuações mais elevadas para o motivo diversão para a prática de musculação. Segundo Dominski (2021), uma atividade que leva ao praticante uma série de benefícios que não são encontrados em hábitos sedentários, como, o ganho de força, a melhora das habilidades motoras, assim como da saúde mental, redução do risco de lesões, mudança nos aspectos físicos do corpo, traz a sensação de prazer e bem-estar através da liberação de hormônios e neurotransmissores, entre tantos outros benefícios que a musculação pode trazer a quem a pratica. Ou seja, estas sensações podem fazer com que estes sujeitos se divirtam com a prática de musculação.

Diferentemente do que foi visto acima, sujeitos que costumam treinar nos horários da tarde ou noite também se mostraram ser mais motivados em treinar pelo motivo diversão, quando comparados aqueles que treinam pela manhã. Isso pode ser explicado pela rotina diária dessas pessoas que podem utilizar o exercício físico como forma de desestressar após um longo dia de estudo e trabalho, sendo então um momento de diversão (DOMINSKI,2021).

Já a variável doenças metabólicas apresentou associação negativa com o motivo diversão, ou seja, sujeitos que possuem doenças metabólicas são menos motivados por diversão do que quem não tem essas doenças. Da mesma forma, as doenças mentais também apresentaram associação negativa. Para a variável doenças metabólicas, pode ser explicado pela falta de condicionamento que estes indivíduos podem ter devido alguma condição causada pela sua doença que impossibilite o aprimoramento do mesmo, podendo tornar a prática de musculação um momento agudo de desconforto (WERNECK et al., 2010). Já para a variável doenças mentais, não se sabe ao certo o motivo pelo qual esses indivíduos são menos motivados pelo motivo diversão. Entretanto, pode ser ter influência de outros interesses e preocupações com outros aspectos da vida. Por fim, a variável principal ocupação apresentou que indivíduos que trabalham na maior parte do dia tem maior chance de serem motivados por diversão do que quem estuda. Como também, indivíduos que possuem outras ocupações também apresentaram mais chance de serem motivados pelo motivo diversão em comparação com indivíduos que



estudam. Isso pode ser explicado pela rotina diária de cada tipo de indivíduo, quem trabalha na maior parte do dia acaba tendo muitas vezes uma rotina monótona, e o momento de prática de musculação acaba sendo o momento de diversão do mesmo, onde é quebrada essa monotonia.

As maiores pontuações do motivo aparência foram obtidas por sujeitos do sexo masculino, com pior estado de saúde e sem doenças metabólicas. Em relação a variável sexo masculino, coincide-se com o estudo de (AMORIM, 2010), que analisou a motivação de homens praticantes de musculação e, encontrou o motivo estética como maior motivador desses indivíduos. Amorim (2010) ainda diz que isso pode ser explicado pela influência da sociedade, na qual a mídia possui grande influência e a busca de um corpo magro e definido parece ser o sonho de consumo dessas pessoas.

Tratando da variável estado de saúde, não foi encontrando estudos que comprovem esta relação, o que pode ser explicado por outros interesses desses indivíduos, o que torna esse motivo secundário dentre os outros quatro que este estudo aborda. Já indivíduos que não autorrelatam ter uma boa saúde, podem ter o objetivo de se ver melhor esteticamente como uma motivação predominante dentre os outros tipos. Já a variável doenças metabólicas mostrou significância de modo que, indivíduos que possuem essas doenças possuem menos chance de serem motivados pelo motivo aparência, porém, também não foi encontrado na literatura nenhum estudo com este mesmo resultado ou que possa explicar essa relação. Entretanto, é possível interpretar que essa resposta seja pela autoestima mais baixa que estes indivíduos podem ter, o que pode ser melhorado com a prática de exercício físico, como dito por (DOMINSKI, 2021).

A variável idade teve relação negativa com o motivo competência, sendo menor a chance de um indivíduo ser motivado pela sua competência à medida que a sua idade avança. Isso pode ser explicado segundo Filho et al. (2010), pela perda das capacidades físicas e motoras ao longo da vida, o que acarreta na queda do desempenho físico nos treinamentos de musculação. Sujeitos que possuem doenças metabólicas ou mentais também podem ter menor chance de serem motivados pela sua competência, o que pode ser explicado pelo estudo de (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011) o qual compararam a autoestima de idosos doentes e não doentes praticantes de exercício físico, e mostraram que indivíduos com doenças tem menor autoestima do que os que não possuem a mesma. Sendo assim, a autoestima pode ter relação com a percepção de competência com o exercício físico.

Já a variável carga horária de trabalho apresentou valor significativo positivo na sua relação com o motivo competência, de forma que quem trabalha mais horas tem mais chance

de ser motivado. Isso pode ser explicado pelas exaustivas horas de trabalho que geram estresse e tensões que podem ser aliviadas durante a prática de exercícios físicos (DOMINSKI, 2021), desta forma, podendo gerar um ambiente de maior percepção de competência para estes indivíduos.

A variável principal ocupação mostrou que, pessoas que trabalham na maior parte do dia possuem menos chance de serem motivadas pelo motivo competência em relação com quem estuda. Já pessoas com outras ocupações no seu dia possuem mais chance de serem motivadas em relação as pessoas que estudam. Não foram encontrados estudos com essa comparação envolvendo motivação e musculação. Sendo assim, esta relação pode ser explicada pela rotina menos cansativa de um estudante, ou pela sua provável idade menos avançada do que indivíduos que trabalham, desta forma, o treinamento para eles pode ser mais favorável no aspecto de competência envolvendo valências físicas ou emocionais.

A variável comportamento sedentário mostrou valor significativo negativo em relação com o motivo competência, de modo que indivíduos com mais tempo em comportamento sedentário possuem menor chance de serem motivados por competência. Isso pode ser explicado pela composição física destas pessoas, pois, indivíduos sedentários tendem a ser mais destreinados o que causa a eles um estresse maior com o treinamento, em comparação com indivíduos ativos, devido aos sistemas de fadiga que são acionados com o exercício físico. Dessa forma, o efeito agudo do exercício físico, segundo (WERNECK et al., 2010), pode causar um maior estresse a estes sujeitos, o que pode levar a uma sensação de incompetência.

Verificou-se, que o motivo social mostrou relação com a variável idade, à medida que o indivíduo possui avanço da mesma, sendo assim, maior é a chance dele ser motivado pelo motivo social, o que concorda com o achado do estudo de Varela (2018), que identificou que a faixa etária de idosos é mais motivada pelo motivo social. Podendo ser explicado pelo isolamento social que é comum ao passar dos anos, e se aproximando da faixa etária idosa. Segundo Almeida; Pavan (2010), quando o ambiente é propício para a socialização, é benéfico para a faixa etária mais avançada, principalmente a idosa, cuja interação social é de extrema importância e muitas vezes é perdida com o passar do tempo. Sendo assim, o ambiente da sala de musculação torna-se um local para que essa interação ocorra e, portanto, seja uma motivação para estes indivíduos.

Outras variáveis que apresentaram pontuação significativa com o motivo social são representadas por indivíduos sem algum tipo de doença metabólica e que trabalham mais horas no seu dia. Podendo ser explicado pelo distanciamento e falta de contato social que é encontrado

dentro do ambiente de trabalho, sendo não só uma motivação, mas também uma necessidade desses indivíduos (DOMINSKI, 2021). Ainda mais nos dias atuais aonde cada vez mais predomina-se o *home office*, que segundo Santos; Pereira; Cavalcante (2020) o distanciamento social tornou-se um grande desafio para os gestores de empresas, desta forma, o momento do treino de musculação pode ser o único no dia destes indivíduos para socializarem com outras pessoas, tornando-se, uma motivação para eles.

A variável principal ocupação mostrou relação significativa com o motivo social de forma que, sujeito que trabalham na maior parte do dia possuem menos chance de serem motivados em comparação com sujeitos que estudam. Já sujeitos que possuem outras ocupações apresentaram mais chance de serem motivados do que quem estuda. O que não se mostra com clareza na literatura, mas pode ser explicado pela proximidade da academia ser de universidades, o que pode influenciar os participantes que são estudantes de se encontrarem com colegas dentro da academia. Gerando dessa forma uma motivação social para a prática de musculação.

Por fim, a variável treinar acompanhado apresentou valor significativo de modo que indivíduos que treinam com alguma companhia possuem mais chance de serem motivados pelo motivo social, o que parece seguir a lógica da socialização com essa companhia, e também com o achado no estudo de Santos (2017) que mostra que a falta de companhia é uma barreira para o treinamento, sendo um elemento de considerável importância para a motivação dos praticantes.

Diante das análises de cada motivo e seus fatores associados, foi observado que o motivo saúde, o que possuiu maior pontuação dentre os motivos avaliados, não mostrou ter nenhuma relação significativa com os fatores associados deste estudo. Isso pode ser interpretado de forma que, sabe-se que a prática de atividade física vem sendo amplamente divulgada como uma ferramenta para manutenção da saúde. Divulgação essa, feita pela mídia, profissionais da área da saúde, como também pela população em geral, o que pode ser, por influência destes, um forte motivador para a maior parte dos participantes deste estudo praticarem musculação, independentemente de qualquer característica seja ela sociodemográficas, saúde, comportamentais ou de treinamento.

## 6 CONCLUSÃO

Conclui-se que a saúde foi o motivo que apresentou a maior pontuação dentre as razões para a prática de musculação em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina. Além disso, as diversas características demográficas, sociais, comportamentais, de saúde e de treinamento que mostraram relação com os diferentes motivos para prática de musculação sugerem a importância de aproximar as academias e profissionais de Educação Física às reais motivações de seus alunos, para dessa forma, proporcionar um melhor ambiente, vivência e oportunidade dos alunos alcançarem seus objetivos mais facilmente.

Este estudo apresentou resultados que podem ser aplicados na prática por professores de musculação e academia da área, com a exposição de conhecimentos sobre como um indivíduo com alguma característica específica que tenha sido analisada neste estudo, pode ser melhor motivado a se manter praticando a modalidade. Desta forma, professores terão uma ferramenta a mais para prescrever exercícios de uma forma mais adequada de acordo com a individualidade de cada sujeito e melhor acompanhar os mesmos. Além de trazer novas variáveis de característica individuais e de treinamento, que são escassas na literatura atual, ajudando a ampliar o conhecimento dentro desta área de pesquisa.

Para futuros estudos, sugere-se a possibilidade de executar esta pesquisa em academias diferentes de uma mesma região ou de regiões diferentes, pois desta forma seja possível comparar as diferentes características dos indivíduos que treinam em cada uma delas e também suas possíveis motivações diferentes.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. R. et al. Cross-Cultural Adaptation and Validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and Proposal of a New Method to Calculate Factor Scores. **Frontiers in Psychology**, v. 8, 28 fev. 2017.
- ALMEIDA, M. A. B. DE; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 2, n. 2, 15 out. 2010.
- AMORIM, D. P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. **Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, p. 48, 2010.
- COELHO, B. DOS S. et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 497–504, set. 2014.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Boston, MA: Springer US, 1985.
- 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, n. 11, p. 4595–4604, nov. 2014.
- DOMINSKI, F. et al. Body image, anthropometric indicators, motivation and adherence of strength training. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, 5 mar. 2020.
- DOMINSKI, F. H. **Exercício físico e ciência: fatos e mitos: a ciência por trás de 100 temas sobre exercícios**. 1ª edição ed. Jaraguá do Sul: Fábio Hech Dominski, 2021.
- FILHO, M. L. M. et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, 2010.
- FRUGOLI, R. Academia de Ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentido. **VIII Congresso Luso-Afro Brasileiro de Ciências Sociais: A questão Social do Novo Milênio**, p. 17, 2004.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2009.
- LIZ, C. M. DE et al. O papel do feedback na motivação de praticantes de exercício resistido. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 275–278, 2012.
- MALAVASI, L. DE M.; BOTH, J. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações**. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em: 25 maio. 2022.
- MARTINS, T. H. Análise do desempenho de praticantes de musculação em diferentes horários de treino. 2013.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2–13, 2001.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18–24, 2011.

RODRIGUES, F. et al. The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 30, n. 4, p. 787–800, abr. 2020.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, 1 jan. 2000.

SANTANA, A. D. et al. Aspectos motivacionais de mulheres praticantes de musculação de Goiânia-go, brasil. **Vita et Sanitas**, v. 11, n. 1, p. 40–47, 2017.

SANTAREM, J. M. **Musculação em todas as idades**. Barueri: Editora Manole, 2012.

SANTOS, A. R. DOS. Qualidade do ar interior em academias de ginásticas: parâmetros físicos, químicos e microbiológicos. **Repositório Institucional da Universidade de Ribeirão Preto**, 2019.

SANTOS, F. C. et al. Motivação a prática de atividades físicas: Um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC - Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 3 abr. 2019.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, p. 13, 2006.

SCHNADELBACH, R. R.; CAMPOS, H. J. B. C. **Atividade física para promoção da qualidade de vida na maturidade**. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd134/promocao-da-qualidade-de-vida-na-maturidade.htm>>. Acesso em: 22 maio. 2022.

VARELA, G. P. Motivação para a prática da musculação por idosos. **Repositório Universitário da Ânima**, p. 20, 2018.

AMORIM, D. P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. **Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, p. 48, 2010.

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

SANTOS, E. A. C.; PEREIRA, J. A.; CAVALCANTE, K. F. F. Home Office: Ferramenta para continuidade do trabalho em meio a pandemia COVID-19. p. 13, 2020.

SANTOS, J. D. D. Barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação: estudo de caso em uma academia de João Pessoa. p. 38, 2017.

VIEIRA, V. R.; SILVA, J. V. P. DA. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a Prática**, v. 22, 14 nov. 2019.

WERNECK, F. Z. et al. Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 4, p. 211–217, 2010.

ZANELLA, C. A. Influência da utilização de música como fator motivacional durante a prática de musculação. **Repositório Institucional da Universidade de Caxias do Sul**, p. 15, 2019.

ZANETTI, M. et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa Em Educação Física**, v. 6, p. 53–58, 1 jan. 2007.

## APÊNDICE A

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA COLETA DE DADOS**

Eu, Maria Fernanda Messias Fonseca, responsável legal pela Academia Lena Fonseca Ltda ME (Garra Academia), CNPJ 04.508.598/0001-85, situada na Rua João Pio Duarte Silva, bairro Córrego Grande, na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, autorizo a utilização do estabelecimento supracitado pelo estudante Bruno Hékis da Silva, matriculado no Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, sob a orientação do Prof. Dr. Giovani Firpo Del Duca, para coleta de dados do seu Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: Motivação para prática de musculação em adultos e idosos frequentadores de uma academia de Florianópolis, cujo objetivo será analisar as motivações para a prática de musculação e seus fatores associados em adultos e idosos frequentadores desta Academia. Autorizo a coleta de dados no horário de funcionamento da Academia Garra, de segunda a sexta-feira, das 6:30h às 22:30h, e aos sábados das 9:30h às 12:30h, com a utilização de um questionário sociodemográfico e um questionário de motivação validado para o público alvo assim como a utilização de um espaço físico reservado para mensuração de estatura e peso dos participantes, comprometendo-me a cumprir e respeitar as normas estabelecidas nas resoluções 466/12 e/ou 510/16 do CNS. Sendo assim, os indivíduos que se enquadrarem nos critérios de elegibilidade serão convidados a participar da pesquisa de forma voluntária, e o aceite se dará mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Maria Fernanda Messias Fonseca

Responsável legal pela Academia Lena Fonseca Ltda ME

Florianópolis, 15 de setembro de 2022.



**APÊNDICE B**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) de uma pesquisa científica referente ao Trabalho de Conclusão de Curso de Bruno Hékis da Silva, sob orientação de Giovani Firpo Del Ducado curso de Educação Física (DEF/CDS), da Universidade Federal de Santa Catarina. Este estudo segue o cumprimento das resoluções 466/12 e/ou 510/16 do CNS e tem como objetivo identificar e analisar as motivações para a prática de musculação e seus fatores associados em adultos e idosos da Academia Garra, localizada no bairro Córrego Grande em Florianópolis. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, seu aceite será computado via assinatura deste termo.

Informações sobre a pesquisa “Motivação para a prática de musculação em adultos e idosos”

- 1) **Instituições:** Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina (DEF/CDS/UFSC). Endereço: Campus Universitário, Trindade, Florianópolis, CEP: 88040-900.
- 2) **Local de coleta de dados:** Academia Garra. Endereço: Córrego Grande, Florianópolis, CEP: 88037-001.
- 3) **Pesquisadores:** Giovani Firpo Del Duca (DEF/CDS/UFSC), Bruno Hékis da Silva (DEF/CDS/UFSC).
- 4) **Descrição do estudo:** Sua participação neste estudo consistirá em responder perguntas de um questionário. Seu envolvimento presencial com a pesquisa será no momento de leitura e assinatura deste termo, leitura e preenchimento do questionário e mensuração de estatura e massa corporal. O preenchimento do questionário terá duração de

aproximadamente 20 minutos, e nele você será questionado sobre suas características sociodemográficas, comportamentais, saúde, treinamento e motivos para prática de atividade física. Todos os dados coletados serão mantidos em anonimato e armazenados em local seguro por parte dos pesquisadores. A mensuração de estatura e massa corporal será feita na mesma ocasião, em um ambiente da academia reservado. As medidas serão feitas pelo pesquisador, com o participante vestido, retirando apenas os sapatos e casacos pesados para melhor qualidade das medidas.

- 5) **Riscos e desconfortos:** Você pode estar sujeito a eventuais desconfortos que podem incluir cansaço ou aborrecimento devido a extensão do questionário e possível desconforto ou constrangimento perante a resposta de alguma pergunta ou pela mensuração de medidas corporais (estatura e massa corporal). A fim de minimizar os riscos e/ou desconfortos durante a sua participação na pesquisa, vale ressaltar a garantia que você participante tem liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Você poderá se recusar a responder quaisquer questões que desejar, sem que haja nenhum tipo de prejuízo. Havendo algum prejuízo emocional por decorrência da pesquisa, a equipe estará disponível para acolher e colaborar de forma presencial.
- 6) **Benefícios:** Esta pesquisa traz benefícios em relação aos avanços científicos à motivação e musculação, contribuindo com os dados referentes aos fatores sociodemográficos, de comportamento, saúde, treinamento e motivação para a prática de atividade física que este estudo aborda. Com esta pesquisa, os profissionais da área de educação física e psicologia poderão ter acesso a mais informações quanto à motivação de diferentes pessoas e suas variáveis relacionadas, contribuindo com a melhoria da saúde dos mesmos através da adaptação e direcionamento do trabalho destes profissionais, além do possível aumento da adesão dos alunos à prática de musculação.
- 7) **Garantia de informação:** Você tem a garantia de receber todos os esclarecimentos antes e durante a pesquisa, podendo afastar-se a qualquer momento se assim desejar. Antes de concordar em participar, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Os pesquisadores responderão todas as suas dúvidas sobre a condução deste estudo. Você receberá uma via do Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado e rubricado pelo pesquisador responsável. Enfatiza-se a necessidade e a importância do(a) senhor(a) guardar a cópia desse documento. Se sua decisão for de participar do estudo, nos comprometemos com o sigilo das informações no que diz respeito à sua identificação pessoal, incluindo o registro no banco de dados do estudo, que não incluirá o seu nome.

- 8) Divulgação dos resultados:** Você terá acesso aos resultados após a conclusão do estudo. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas e apresentados em congressos da área, sem identificação dos participantes. Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas seguindo a Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD – nº 13.709, de agosto de 2018.
- 9) Custos:** Você não receberá nenhum pagamento por participar da pesquisa. No entanto, caso tenha qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa, tais como transporte, alimentação entre outros, haverá ressarcimento dos valores gastos por parte dos pesquisadores de acordo com a Resolução CNS 466/12. Em nenhum momento da pesquisa será solicitado pagamento, depósitos ou dados como CPF, número e senha de cartões.
- 10) Direito de indenização:** Em caso de danos materiais e/ou imateriais comprovadamente decorrentes da pesquisa, você será indenizado.

O comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando nas Resoluções 466/12 e 510/16 do CNS. Ele 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 Comitê de Ética. O endereço para contato do CEPSH-UFSC é Prédio Reitoria II, Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 701, Trindade, Florianópolis/SC, CEP 88.040-400. Contato: (48) 3721-6094, e-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br. Em caso de dúvida sobre o estudo você pode entrar em contato: - Responsável local: Prof. Dr. Giovani Firpo Del Duca

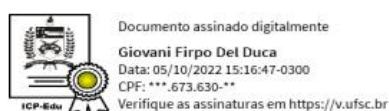
- Contato: (48) 9-99886944 / gfdelduca@gmail.com

- Universidade Federal de Santa Catarina - Campus Trindade, Av. César Seara - Carvoeira, Florianópolis – SC

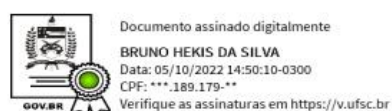
Os pesquisadores declaram que cumprirão as exigências da resolução CNS 466/12. Este termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) contém quatro páginas, que devem ser rubricadas. Na última página, deverão conter as assinaturas dos responsáveis e do participante da pesquisa. Este documento deverá ser assinado em duas vias, sendo uma via dos pesquisadores e uma via do participante da pesquisa.

Agradecemos sua valiosa colaboração.

Declaro que fui esclarecido(a) sobre a pesquisa **Motivação para a prática de musculação em adultos e idosos de uma academia de Florianópolis/SC** e aceito participar livremente da mesma. Declaro que fui informado (a) de que a participação na pesquisa não me trará prejuízos ou despesas, contudo, poderá contribuir para o conhecimento científico, e que recebi uma via assinada deste documento. Sei que a qualquer momento posso deixar de participar desta pesquisa, com a retirada do consentimento, sem precisar haver justificativa e sem penalização, através de contato com os pesquisadores.



Giovani Firpo Del Duca  
Pesquisador



Bruno Hékis da Silva  
Pesquisador

\_\_\_\_\_  
Participante da pesquisa

Florianópolis, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**APÊNDICE C**  
**QUESTIONÁRIO**

As perguntas a seguir são sobre suas características pessoais, comportamentais e motivação para a prática de atividade física. Leia as perguntas com atenção e assinale com um X a resposta que melhor se adequar. Assinale apenas um item por questão.

Em caso de dúvida, solicite esclarecimentos ao pesquisador presente.

**Seu peso:** \_\_\_\_\_ **(kg).** **Sua altura** \_\_\_\_\_ **(m).**

<b>CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS</b>
--

**1. Qual é o seu sexo?**

- (0) Masculino
- (1) Feminino
- (2) Outro \_\_\_\_\_
- (9) Não sei ou não quero responder

**2. Qual é a sua idade? (em anos completos)**

- \_\_\_\_\_ anos
- (9) Não sei ou não quero responder

**3. Como o(a) Sr.(a) classifica a sua cor de pele?**

- (0) Branca
- (1) Preta
- (2) Parda
- (3) Amarela
- (4) Indígena
- (5) Outra \_\_\_\_\_
- (9) Não sei ou não quero responder

**4. Qual é a sua situação conjugal atual?**

- (0) Solteiro
- (1) Casado/União estável
- (2) Viúvo
- (3) Separado/Divorciado
- (4) Outro \_\_\_\_\_
- (9) Não sei ou não quero responder

**5. Até que série(o) Sr.(a) estudou?**

- (0) Nunca estudei
- (1) Ensino fundamental
- (2) Ensino médio
- (3) Ensino técnico
- (4) Ensino superior
- (5) Pós-graduação
- (9) Não sei ou não quero responder

<b>ESTADO DE SAÚDE</b>
------------------------

**6. Como o(a) Sr.(a) classifica o seu estado de saúde atualmente?**

- (0) Muito ruim
- (1) Ruim
- (2) Regular
- (3) Bom
- (4) Muito bom
- (9) Não sei ou não quero responder

**7. Algum médico já disse que o(a) Sr.(a) possui alguma das doenças listadas abaixo? Assinale a resposta correspondente de cada item com um X.**

a) Pressão alta	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
b) Diabetes	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
c) Colesterol alto	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
d) Obesidade	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
e) Doença cardíaca	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
f) Doença renal	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
g) Ansiedade	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder
h) Depressão	(0) Não	(1) Sim	(9) Não sei ou não quero responder

i) Outra:

**8. O(a) Sr.(a) faz uso de algum medicamento controlado?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

<b>CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS</b>
--

**9. (HOMENS) Nos últimos 30 dias, o Sr. consumiu cinco ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião?****(MULHERES) Nos últimos 30 dias, a Sra. consumiu quatro ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**10. Atualmente, o(a) Sr.(a) fuma?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**11. No passado, o(a) Sr.(a) já fumou?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**12. Atualmente, o(a) Sr.(a) trabalha?**

- (0) Não **\*\*Pule para a questão 15**
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**13. Em média, quantas horas por dia o(a) Sr.(a) costuma trabalhar?**

- \_\_\_\_\_ horas
- (9) Não sei ou não quero responder

**14. No seu trabalho, o(a) Sr.(a) passa a maior parte do tempo:**

- (0) Sentado
- (1) Em pé ou caminhando
- (2) Mesmo tempo sentado e em pé
- (9) Não sei ou não quero responder

**15. Atualmente, o(a) Sr.(a) é estudante?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**16. Atualmente, qual é a principal ocupação do seu dia?**

- (0) Estudo
- (1) Trabalho
- (2) Outra \_\_\_\_\_
- (9) Não sei ou não quero responder

**17. O(a) Sr.(a) vai para o trabalho e/ou aula a pé ou de bicicleta?**

- (0) Não **\*\*pule para a questão 20**
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**18. Somando o trajeto de ida e volta, em média quanto tempo o(a) Sr.(a) leva até o trabalho e/ou aula?**

- \_\_\_\_\_ hora(s) e \_\_\_\_\_ minutos
- (9) Não sei ou não quero responder

**19. O(a) Sr.(a) mora próximo à academia (menos do que 10 minutos caminhando)?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (9) Não sei ou não quero responder

**20. Na maioria das vezes, como o(a) Sr.(a) se desloca até a academia?**

- (0) A pé ou de bicicleta
- (1) Carro, moto ou ônibus
- (9) Não sei ou não quero responder

**21. Em média, quando tempo por dia o(a) Sr.(a) fica sentado(a) e/ou reclinado(a) em comportamentos como: mexer no celular, computador, assistindo televisão e lendo livros?**

\_\_\_\_\_hora(s)\_\_\_\_\_ minutos

- (9) Não sei ou não quero responder

<b>PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA</b>
------------------------------------

**22. Em média, quantas vezes por semana o(a) Sr.(a) pratica musculação?**

\_\_\_\_\_vez(es) por semana

- (9) Não sei ou não quero responder

**23. Em média, quanto tempo costuma durar seu treino de musculação?**

\_\_\_\_\_hora(s) e \_\_\_\_\_minutos

- (9) Não sei ou não quero responder

**24. Há quanto tempo o(a) Sr.(a) pratica musculação sem interrupção?**

**(desconsiderar interrupções menores do que 2 semanas)**

\_\_\_\_\_ano(s)\_\_\_\_\_mês(es)\_\_\_\_\_semana(s)

- (9) Não sei ou não quero responder

**25. Em qual turno do dia o(a) Sr.(a) costuma treinar?**

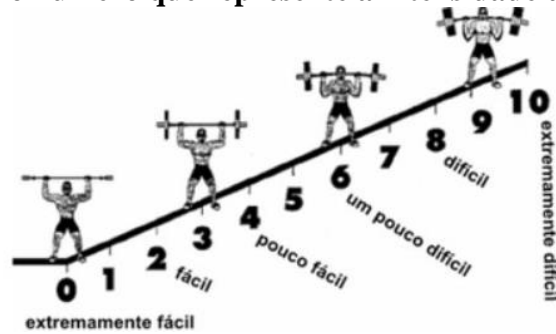
- (0) Manhã
- (1) Tarde
- (2) Noite
- (3) Em turnos variáveis
- (9) Não sei ou não quero responder

**26. O(a) Sr.(a) costuma treinar acompanhado de algum amigo(a) ou familiar?**

- (0) Não
- (1) Sim
- (2) Às vezes
- (9) Não sei ou não quero responder



27. Observe a escala de intensidade do treinamento representada pela figura abaixo. De maneira geral, como o(a) Sr.(a) considera a intensidade do seu treino de musculação na maioria das vezes? (Circule o número que represente a intensidade do seu treino).



(99) Não sei ou não quero responder

28. O(a) Sr.(a) pratica alguma outra modalidade além da musculação? (exemplo: corrida, jiu-jitsu, dança, yoga, entre outras)

(0) Não **\*\*Pule para as questões da Escala de Motivação**

(1) Sim (qual?) \_\_\_\_\_

(9) Não sei ou não quero responder

29. Em média, quantas vezes por semana o(a) Sr.(a) pratica outras modalidades?

\_\_\_\_\_ vez(es) por semana

(9) Não sei ou não quero responder

30. Em média, quanto tempo costumam durar estas atividades?

\_\_\_\_\_ hora(s) e \_\_\_\_\_ minutos

(9) Não sei ou não quero responder

## ESCALA DE MOTIVOS

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

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

1 = Nada verdadeiro para mim

7 = Muito verdadeiro para mim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Marque com um "X" a alternativa correspondente**

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

**Obrigado pela sua participação!**