



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação Física - FEF

Curso de Educação Física - Bacharelado

Trabalho de Conclusão de Curso

Israel Magno da Silva Reis

**Fatores motivacionais associados à permanência ou desistência da
prática da musculação**

Brasília

2025

Israel Magno da Silva Reis

Fatores motivacionais associados à permanência ou desistência da prática da musculação

Trabalho de Conclusão do curso de graduação em Educação Física da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Luciana Hagström

Brasília

2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente a toda minha família, por todo apoio e carinho durante a realização desse trabalho. Agradeço a minha mãe Magna, ao meu pai José, aos meus irmãos Yssane, Yuri, Yan, Yasmin e Pedro, e a todos meus demais primos, tios e tias que me acompanharam nessa jornada.

Agradecemos a todos meus amigos que estiveram comigo durante nossa graduação, escola, vida e aqueles que estiveram ao meu lado durante a pandemia.

Agradeço a todos os professores do curso de Educação Física que me ensinaram e impactaram diretamente em minha formação, em especial a minha orientadora, professora Luciana Hagström, que me ajudou durante toda confecção do trabalho.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que de alguma maneira impactaram minha jornada acadêmica e minha vida.

RESUMO

Este trabalho apresenta uma revisão integrativa sobre os fatores motivacionais que influenciam a prática da musculação, destacando elementos que favorecem a adesão e a desistência dos praticantes. A musculação é uma atividade física amplamente reconhecida por seus benefícios físicos e psicológicos, no entanto, a manutenção da prática está fortemente relacionada à motivação intrínseca e extrínseca. O objetivo deste estudo foi identificar e analisar os principais motivadores envolvidos, considerando variáveis como satisfação pessoal, reconhecimento social e condições ambientais. A metodologia adotada foi uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, utilizando bases de dados como MEDLINE, SciELO e Google Acadêmico. Os resultados evidenciam a relevância da personalização dos treinos, do suporte social e da implementação de estratégias motivacionais para promover a continuidade da prática. Assim, este estudo contribui para o aprimoramento de intervenções no campo da Educação Física, visando o aumento da adesão e o sucesso dos programas de musculação.

Palavras-chave: Exercício resistido, adesão, desistência, comportamento.

ABSTRACT

This study presents an integrative review of the motivational factors that influence strength training practice, highlighting elements that contribute to both adherence and dropout among practitioners. Strength training is widely recognized for its physical and psychological benefits; however, maintaining the practice is strongly linked to both intrinsic and extrinsic motivation. The objective of this study was to identify and analyze the main motivational drivers involved, considering variables such as personal satisfaction, social recognition, and environmental conditions. The adopted methodology was an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, using databases such as MEDLINE, SciELO, and Google Scholar. The results highlight the importance of individualized training, social support, and the implementation of motivational strategies to encourage the continuity of the practice. Therefore, this study contributes to the improvement of interventions in the field of Physical Education, aiming to increase adherence and enhance the effectiveness of strength training programs.

Keywords: Resistance exercise, adherence, dropout, behavior.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Principais fatores relacionados à adesão e à desistência em programas de musculação, com base nos principais artigos selecionados na revisão	25
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS

A.C	Antes de Cristo
EPOC	<i>Excess Post-Exercise Oxygen Consumption</i>
HIIT	Treinamento Intervalado de Alta Intensidade
MEDLINE	<i>Literature Analysis and Retrieval System Online</i>
RS	Rio Grande do Sul
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

SUMARIO

INTRODUÇÃO	9
OBJETIVOS	10
Geral	10
Específicos	10
CORPO TEÓRICO	11
1. Motivação	11
2. Classificação da motivação	11
2.1 Motivação intrínseca	12
2.2 Motivação extrínseca	13
3. Motivação no contexto da prática esportiva	14
4. Musculação	16
4.1 Tipos de treinamentos ou métodos usados na musculação	18
4.2 Fatores motivacionais para a prática da musculação	21
METODOLOGIA	23
RESULTADOS	24
DISCUSSÃO	26
CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31

INTRODUÇÃO

A musculação é uma modalidade de exercício físico amplamente praticada em todo o mundo, reconhecida não apenas pelos benefícios físicos, como aumento da força muscular e melhora da composição corporal, mas também pelos efeitos positivos na saúde mental e qualidade de vida dos praticantes (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI *et al.*, 2008; SANTARÉM *et al.*, 2012). Entretanto, apesar dos inúmeros benefícios, muitos indivíduos iniciam a prática, mas não conseguem manter a regularidade dos treinos, abandonando a musculação prematuramente.

Diante desse cenário, o presente estudo busca investigar os fatores motivacionais relacionados à prática da musculação, visando identificar as variáveis que influenciam a adesão e a desistência dos praticantes. A pesquisa justifica-se pela importância de fornecer subsídios para que profissionais de Educação Física desenvolvam abordagens mais eficazes, personalizadas e que promovam a manutenção da atividade física em longo prazo.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os principais fatores motivacionais que influenciam a prática da musculação. Especificamente, pretende-se: (1) identificar os fatores intrínsecos e extrínsecos que motivam os praticantes; (2) compreender as razões mais comuns para a desistência da musculação; e (3) propor estratégias para aumentar a adesão e continuidade na prática.

Para isso, este estudo utilizou a metodologia de revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas nas bases MEDLINE, SciELO e Google Acadêmico, considerando artigos científicos, dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso, publicados em inglês, espanhol e português, que abordassem os fatores motivacionais na musculação em adultos praticantes.

OBJETIVOS

Geral

- Investigar os principais fatores que influenciam a adesão e a desistência em programas de treinamento de musculação.

Específicos

- Identificar os principais motivos que favorecem a adesão à prática da musculação.
- Analisar os fatores que contribuem para a desistência da prática da musculação.
- Examinar a influência dos métodos de treinamento na permanência ou abandono da musculação.

CORPO TEÓRICO

1. Motivação

A motivação é um conceito fundamental que pode ser compreendido como a combinação da direção e da intensidade do esforço que um indivíduo emprega em suas atividades. A direção do esforço refere-se à tendência de uma pessoa se aproximar ou se afastar de determinadas situações ou objetivos, enquanto a intensidade do esforço diz respeito à quantidade de energia e dedicação investida em uma tarefa específica (WEINBERG & GOULD *et al.*, 2011).

Ou seja, a motivação pode ser classificada em duas principais naturezas: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. A motivação intrínseca é aquela que surge de dentro do indivíduo, sendo impulsionada pelo prazer e pela satisfação que a pessoa experimenta ao se envolver em uma atividade. Essa forma de motivação está frequentemente associada ao desejo de aprender, ao gosto pela prática e à realização pessoal (DECI *et al.*, 1971).

A percepção de que a motivação é algo estático e específico está incorreta. Na verdade, ela é altamente influenciada pelas características do contexto no qual o indivíduo está inserido. Fatores como o ambiente físico e social, as relações interpessoais e as demandas situacionais desempenham papéis cruciais na variação dos níveis motivacionais (BERLEZE, *et al.*, 2002).

2. Classificação da motivação

A motivação pode ser classificada em motivação intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca é aquela que surge de dentro do indivíduo, sendo impulsionada pelo prazer e pela satisfação experimentada ao se envolver em uma atividade. Essa forma de motivação está frequentemente associada ao desejo de aprender, ao gosto pela prática e à realização pessoal (DECI *et al.*, 1971). Por outro lado, a motivação extrínseca é desencadeada por fatores externos ao indivíduo. Ela se manifesta na busca por recompensas que podem incluir status social mais elevado, compensações financeiras ou reconhecimento em diferentes áreas da vida, como profissional, esportivo ou familiar, (DECI *et al.*, 1971).

É importante notar que essas duas formas de motivação podem interagir entre si, mas não se combinam de maneira aditiva. Isso significa que, embora um indivíduo possa ser motivado tanto por fatores internos quanto externos, a presença de um tipo não necessariamente reforça ou aumenta a eficácia do outro. Essa interação complexa entre motivação intrínseca e extrínseca é crucial para entender como as pessoas se envolvem em suas atividades e como podem ser incentivadas a alcançar seus objetivos (CALDER E STAW *et al.*, 1975).

2.1 Motivação intrínseca

A motivação intrínseca é caracterizada em três tipos distintos, cada um deles refletindo as razões pelas quais os indivíduos se envolvem em diferentes atividades. O primeiro é a motivação por conhecer, que se caracteriza pela busca de prazer e satisfação ao praticar esportes como uma forma de aprendizado e exploração. Neste contexto, o esporte é visto como uma ferramenta valiosa para a descoberta e compreensão de novas habilidades, conceitos e experiências. Os praticantes são motivados pela curiosidade e pelo desejo de expandir seus conhecimentos, o que torna a atividade esportiva um meio de auto exploração e autodescoberta (WEINBERG E GOULD *et al.*, 2011).

O segundo tipo é a motivação com fins na realização, que se refere ao prazer e à satisfação que vêm da prática esportiva como uma forma de alcançar objetivos concretos ou criar algo significativo. Nessa perspectiva, os indivíduos se envolvem em atividades esportivas com a intenção de alcançar metas específicas, como completar uma corrida, ganhar uma competição ou desenvolver habilidades técnicas. A realização desses objetivos proporciona um senso de conquista e uma validação pessoal que alimenta ainda mais a motivação (VALLERAND *et. al.*, 1992).

Por fim, o terceiro tipo é a motivação por experimentar. Neste caso, o foco está no engajamento com a atividade e na avaliação das sensações vivenciadas durante a prática esportiva. Este tipo de motivação enfatiza o prazer sensorial e as experiências estéticas que a atividade proporciona, incluindo a diversão, a excitação e as emoções positivas associadas ao movimento e à performance. Os praticantes que se motivam dessa maneira buscam a gratificação imediata das experiências sensoriais, valorizando tanto a jornada quanto o resultado final (PELLETIER *et al.*, 1995).

Essas três categorias de motivação intrínseca destacam a complexidade do envolvimento esportivo e revelam como diferentes fatores podem influenciar a maneira como os indivíduos se conectam com suas atividades, contribuindo para um entendimento mais profundo das motivações que impulsionam o comportamento humano no esporte (RYAN E DECI *et al.*, 2000).

A inter-relação entre as motivações intrínsecas - autonomia, competência e relacionamento - evidencia que a satisfação de uma dessas necessidades psicológicas básicas fortalece as demais, criando um ciclo positivo que sustenta o engajamento em determinada atividade. A autonomia, ao permitir que o indivíduo se sinta no controle de suas escolhas, estimula a exploração e o aprendizado, o que contribui para o desenvolvimento da competência. Por sua vez, sentir-se competente aumenta a confiança e encoraja o estabelecimento de conexões significativas, reforçando o vínculo social. Esses relacionamentos, por sua vez, oferecem suporte emocional e segurança, permitindo que o sujeito exerça sua autonomia e explore suas habilidades de maneira mais confiante. Assim, as três motivações intrínsecas funcionam de maneira interdependente, criando um estado de envolvimento pleno, satisfação e persistência na realização de uma atividade (RYAN E DECI *et al.*, 2000).

2.2 Motivação extrínseca

De acordo com Weinberg e Gould *et al.*, (2011), a motivação extrínseca pode ser subdividida em duas categorias principais: a regulação de introjeção e a regulação externa. A regulação de introjeção se caracteriza pela busca do crescimento e desenvolvimento pessoal através da prática esportiva. Nesse contexto, os indivíduos são impulsionados a se envolverem em atividades esportivas não apenas pelo prazer intrínseco que a prática pode proporcionar, mas também pela necessidade de atender a padrões internos de sucesso e autoaperfeiçoamento. Essa forma de motivação é frequentemente ligada à avaliação subjetiva do desempenho; ou seja, os praticantes se sentem motivados a medir até que ponto seu envolvimento no esporte contribui para seu desenvolvimento físico, emocional e/ou social. Assim, a prática esportiva se torna um meio de validação pessoal, no qual o atleta busca um senso de realização que transcende as expectativas externas (COSTA *et al.*, 2011).

Por outro lado, a regulação externa se refere a motivação que é impulsionada pela busca de recompensas tangíveis ou pela prevenção de consequências negativas. Neste caso, os indivíduos se envolvem em atividades esportivas com o intuito de alcançar benefícios externos, como prêmios, reconhecimento social, ou mesmo a aceitação de seus pares. Além disso, essa forma de motivação também abrange a preocupação com críticas ou repercussões negativas que podem advir da falta de desempenho ou do abandono da prática esportiva. Assim, a regulação externa enfatiza a relação entre o comportamento esportivo e as recompensas ou punições que podem ser esperadas, levando os praticantes a se esforçarem para evitar críticas e a buscar aprovações que confirmem seu valor e competência (DECI E RYAN *et al.*, 1985).

Essas duas formas de motivação extrínseca demonstram como fatores externos podem influenciar o engajamento dos indivíduos nas práticas esportivas, revelando a complexidade das motivações que impulsionam o comportamento humano no esporte e suas interações com a motivação intrínseca (DECI E RYAN *et al.*, 1985).

3. Motivação no contexto da prática esportiva

A motivação para a prática esportiva é um fenômeno complexo, influenciado por uma combinação de fatores internos e externos. De fato, a motivação desempenha um papel essencial na psicologia esportiva, sendo um dos principais fatores que influenciam o desempenho e a conquista de objetivos. Mais do que um simples estímulo, ela se manifesta como um processo contínuo que impulsiona atletas e praticantes a persistirem diante dos desafios, aprimorando suas habilidades e buscando constantemente a evolução. Para pais, treinadores, professores e gestores, compreender e aplicar estratégias motivacionais é uma responsabilidade crucial, pois são esses indivíduos que moldam o ambiente de desenvolvimento esportivo. Seja na formação de jovens atletas ou no alto rendimento, a motivação é a força que sustenta o progresso, ajudando os atletas a superar obstáculos, manter o foco e explorar ao máximo seu potencial. Dessa forma, se torna um elemento indispensável na orientação e no sucesso dentro do contexto esportivo (RYAN & DECI *et al.*, 2000; MARTENS & WEBBER *et al.*, 2002).

Desta forma, entender como os processos motivacionais influenciam a prática esportiva é um aspecto essencial para os profissionais da área de educação física, pois a motivação atua como um dos pilares do engajamento e da evolução no esporte. Desde os primeiros contatos com a atividade física na escola até os desafios do alto rendimento, a motivação se manifesta como um fator determinante para a adesão, o desempenho e a superação de limites. Por essa razão, a motivação tem sido amplamente estudada na Psicologia do Esporte, sendo considerada um dos principais elementos que impactam o desenvolvimento de atletas e praticantes em diferentes contextos esportivos. Seu papel vai além do incentivo momentâneo, envolvendo um conjunto de fatores psicológicos que influenciam a persistência, a dedicação e a busca por melhores resultados ao longo da trajetória esportiva (CHIMINAZZO *et al.*, 2019).

Ryan e Deci *et al.* (2000) destacam a teoria da autodeterminação como uma das abordagens mais influentes no estudo da motivação no esporte. A autodeterminação diz respeito à percepção de controle sobre a própria prática esportiva, permitindo que o indivíduo se sinta responsável por suas escolhas e progresso. A competência está relacionada à confiança nas próprias habilidades e à sensação de eficácia ao enfrentar desafios. Já o relacionamento se refere à conexão estabelecida com outros praticantes, treinadores ou membros da equipe, criando um ambiente de apoio e pertencimento. Quando esses três fatores estão presentes, a motivação tende a ser mais consistente e duradoura, contribuindo para um envolvimento genuíno e para um melhor desempenho no esporte (RYAN E DECI *et al.*, 2000).

A motivação social também desempenha um papel fundamental na adesão e permanência na prática esportiva. O suporte de amigos, familiares e treinadores pode ser um fator decisivo para aumentar o engajamento, proporcionando um ambiente encorajador e estimulante. A interação social dentro do contexto esportivo não apenas fortalece o compromisso do indivíduo, mas também contribui para a construção de uma experiência mais prazerosa e significativa. Além disso, modelos motivacionais, como a teoria da orientação para a meta, ajudam a explicar a importância de definir objetivos claros e alcançáveis. Estabelecer metas específicas oferece um senso de propósito e direcionamento, tornando a prática esportiva mais estruturada e motivadora. Dessa forma, a combinação do suporte social e de estratégias bem definidas de metas pode ser essencial para garantir a continuidade e o desenvolvimento no esporte (BIDDLE *et al.*, 2001; NICHOLLS *et al.*, 1984).

Outros fatores psicológicos também desempenham um papel essencial na jornada esportiva, como a autoconfiança, a resiliência e o controle emocional. Essas características são determinantes para a manutenção do engajamento e para o enfrentamento dos desafios inerentes à prática esportiva. O esporte oferece um ambiente propício para o desenvolvimento dessas habilidades, permitindo que os praticantes aprendam a lidar com pressões, superar adversidades e fortalecer sua mentalidade competitiva. Mais do que influenciar o desempenho físico, esses aspectos psicológicos contribuem diretamente para o bem-estar mental, promovendo uma relação mais saudável e equilibrada com a atividade esportiva (LAZARUS & FOLKMAN *et al.*, 1984).

4. Musculação

Para compreender a musculação é essencial reconhecer o papel do movimento na manutenção da funcionalidade do corpo. O homem está constantemente submetido a diferentes níveis de tensão e sobrecarga, que não apenas impactam na qualidade de vida, mas também influenciam o desempenho físico (Bossi *et al.*, 2010). A musculação, como forma de exercício resistido, consiste na aplicação de uma carga externa para estimular os músculos a se contraírem e superarem determinada resistência. Embora os pesos sejam os meios mais comumente utilizados, outras formas de resistência, como faixas elásticas, máquinas e o próprio peso corporal, também podem ser empregadas. Assim, a musculação pode ser vista, não é uma modalidade esportiva em si, mas como diferentes métodos de treinamento voltados para o desenvolvimento da força, resistência e hipertrofia muscular (SANTARÉM *et al.*, 1999).

A musculação possui origens históricas que remontam às civilizações antigas, como o Egito Antigo e a Grécia Clássica. Registros arqueológicos revelam que o uso de pesos para treinamento era uma prática comum. Isso pode ser observado nas pedras esculpidas encontradas em escavações na cidade de Olímpia, utilizadas por atletas com o objetivo de desenvolver força e resistência. Já no século VI a.C., o atleta grego Milon de Crotona se destacou por empregar um método rudimentar de progressão de carga ao carregar um bezerro diariamente, acompanhando seu crescimento até que se tornasse um touro. Essa prática evidencia o entendimento inicial do princípio da sobrecarga progressiva, conceito essencial nos métodos contemporâneos de musculação (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI *et al.*, 2008).

A partir do século XIX, o desenvolvimento da musculação tomou um novo rumo com a ascensão do culturismo e do halterofilismo, que se popularizaram por meio de apresentações em teatros e circos. Figuras como Eugen Sandow e Louis Attila tornaram-se ícones da força e contribuíram para a disseminação da prática. Nesse período, a musculação deixou de ser vista apenas como um meio para o desenvolvimento da força e passou a ganhar reconhecimento como ferramenta para a promoção da saúde e da estética. Com a popularização das academias e o avanço do conhecimento científico sobre os benefícios do treinamento resistido, a prática se consolidou como uma atividade essencial para diferentes objetivos, incluindo desempenho atlético, reabilitação e bem-estar. Além de favorecer ganhos de força e hipertrofia, a musculação contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida e da saúde, sendo recomendada para todas as idades (BOSSI, STOEBERL E LIBERALI *et al.*, 2008).

A musculação se baseia em conceitos fundamentais, como atividade e exercício físico, sobrecarga progressiva, volume e intensidade, além dos diferentes tipos de contração muscular (SANTARÉM *et al.*, 2012). A sobrecarga progressiva é um princípio essencial, pois exige o aumento gradual da carga para estimular adaptações no organismo. Essa sobrecarga pode ser ajustada por meio da intensidade, que se refere ao peso utilizado e ao esforço exigido, e do volume, que representa a quantidade total de trabalho realizado, considerando repetições, séries e frequência semanal dos treinos. O equilíbrio entre esses fatores é essencial para evitar fadiga e lesões (SANTARÉM *et al.*, 2012).

Do ponto de vista biomecânico, os movimentos na musculação ocorrem dentro de planos e eixos específicos. Isso é essencial para a correta execução dos exercícios. O eixo longitudinal, relacionado ao plano transversal, envolve rotações do tronco e dos membros; o eixo anteroposterior, vinculado ao plano frontal, abrange movimentos de adução e abdução, como a elevação lateral dos ombros; e o eixo transversal, associado ao plano sagital, está presente em flexões e extensões, como no agachamento e no supino. Compreender esses princípios biomecânicos permite otimizar a execução dos exercícios e reduzir o risco de lesões (BOSSI *et al.*, 2010).

A contração muscular é um pilar da musculação e ocorre de três formas principais. A contração concêntrica acontece quando o músculo encurta ao gerar força, como ao levantar um peso. A contração excêntrica ocorre quando o músculo se alonga ao resistir à carga, como ao controlar a descida de um peso. Já a contração isométrica mantém a tensão sem alterar o comprimento do músculo, como ao segurar um peso na mesma

posição. Os exercícios de musculação podem ser classificados conforme essas contrações: os exercícios isotônicos envolvem movimentos concêntricos e excêntricos, enquanto os isométricos mantêm a contração sem deslocamento articular. O planejamento adequado do treinamento, considerando esses conceitos, é fundamental para otimizar os ganhos e garantir eficiência e segurança na prática da musculação (SANTARÉM *et al.*, 2012).

4.1 Tipos de treinamentos ou métodos usados na musculação

A musculação é uma das atividades mais praticadas em academias e centros de treinamento, sendo reconhecida por sua eficácia no desenvolvimento de diversos aspectos físicos, como hipertrofia muscular, emagrecimento, aumento da resistência muscular e melhoria da força. Além disso, a musculação é um treino versátil, que pode ser adaptado para diferentes objetivos, como a reabilitação de lesões ou o aprimoramento de performance atlética. A escolha do método de treinamento adequado é essencial, pois influencia diretamente não apenas os resultados fisiológicos desejados, mas também fatores comportamentais e motivacionais do praticante. Estratégias de treinamento personalizadas têm o potencial de aumentar a adesão ao programa de exercícios, além de proporcionar um ambiente mais positivo para a evolução contínua dos praticantes, fator essencial para a motivação e continuidade do treinamento (DANTAS *et al.*, 2010).

Os métodos de treinamento na musculação variam conforme a organização e manipulação das variáveis fundamentais citadas anteriormente, como volume, intensidade, intervalo de recuperação e ordem dos exercícios. Essas variáveis, quando ajustadas adequadamente, podem maximizar os resultados e atender a diferentes objetivos, como o aumento da força, da hipertrofia ou da resistência muscular (DANTAS *et al.*, 2010).

O método de séries múltiplas é um dos mais tradicionais e amplamente adotados nas academias. Consiste na realização de várias séries do mesmo exercício, com repetições e cargas predefinidas, com o objetivo de provocar um estresse muscular adequado para a adaptação do corpo. Esse método é particularmente eficaz para o ganho de força e massa muscular, sendo aplicável tanto para iniciantes, que buscam aprender a execução correta dos exercícios, quanto para indivíduos mais avançados, que buscam

otimizar seus resultados. Sua popularidade se deve a sua simplicidade e eficiência, permitindo uma progressão gradual e controlada ao longo do tempo (SIMÃO *et al.*, 2005).

Outro método amplamente difundido é o método pirâmide, que pode ser classificado em três tipos: crescente, decrescente e pirâmide completa. No modelo crescente, o praticante inicia o treino com uma carga leve e um número elevado de repetições, aumentando gradualmente a carga e diminuindo as repetições à medida que avança nas séries. Esse tipo de progressão tem o objetivo de preparar o corpo para sobrecargas mais intensas, promovendo um estímulo contínuo para o desenvolvimento da força. Já no método decrescente, o processo é invertido: o praticante começa com uma carga alta e um número menor de repetições, reduzindo progressivamente a carga e aumentando as repetições. A pirâmide completa, por sua vez, combina as duas abordagens, realizando séries tanto crescentes quanto decrescentes, proporcionando uma variação maior no estímulo muscular. Esse método é eficaz para provocar maior estresse muscular e promover sobrecargas variadas, aspectos essenciais para a hipertrofia, já que ele utiliza tanto a alta carga quanto o volume de repetições, otimizando o recrutamento de fibras musculares e maximizando o ganho de massa muscular. Essa técnica é indicada para indivíduos que desejam variar os estímulos e atingir um desenvolvimento equilibrado de força e hipertrofia (GENTIL *et al.*, 2014).

O treinamento em circuito é uma modalidade caracterizada pela execução sequencial de diferentes exercícios, com intervalos curtos de descanso entre as estações. Esse tipo de treinamento é amplamente utilizado por indivíduos que possuem tempo limitado para treinar ou que buscam um treino dinâmico que combine diferentes objetivos, como emagrecimento, resistência muscular localizada e melhoria do condicionamento geral. Sua estrutura, que alterna exercícios para diferentes grupos musculares, permite uma manutenção constante da frequência cardíaca elevada, promovendo um maior gasto calórico durante e após a sessão de treino, o que contribui para a queima de gordura. Além disso, o treinamento em circuito é considerado altamente motivador para certos perfis de praticantes, especialmente aqueles que se beneficiam da variedade de estímulos e da constante mudança de atividades, o que quebra a monotonia e torna o treino mais interessante e menos repetitivo. Essa abordagem tem se mostrado eficiente tanto para iniciantes quanto para atletas mais experientes, pois pode ser facilmente ajustada em termos de intensidade e volume, atendendo às necessidades específicas de cada praticante. A flexibilidade do treino em circuito também permite sua

aplicação tanto para objetivos estéticos quanto funcionais, tornando-o uma excelente opção para quem busca resultados rápidos e diversificados (DANTAS, 2010; ROSCHEL *et al.*, 2011).

O método de supersérie é uma técnica de treinamento que envolve a realização de dois exercícios consecutivos sem intervalo entre eles. Esse método pode ser aplicado de duas formas principais: supersérie direta, na qual ambos os exercícios trabalham o mesmo grupo muscular, e supersérie alternada, que envolve exercícios para grupos musculares antagonistas, ou seja, músculos que realizam movimentos opostos. A supersérie direta é frequentemente utilizada para aumentar a intensidade do treino em um único grupo muscular, promovendo uma sobrecarga adicional, enquanto a supersérie alternada proporciona um descanso ativo para um grupo muscular enquanto o antagonista é trabalhado, permitindo um treino mais eficiente e dinâmico. Essa abordagem é especialmente eficaz para maximizar o tempo de treino, já que a ausência de intervalos entre os exercícios permite que o praticante realize um maior volume de trabalho em menos tempo. Além disso, a supersérie intensifica o estímulo muscular, ajudando no aumento da força e na hipertrofia, ao mesmo tempo que mantém o ritmo elevado durante a sessão de treino, o que pode ser motivador para praticantes que buscam resultados rápidos. A supersérie também é vantajosa por permitir a combinação de exercícios funcionais e estéticos, proporcionando um treino abrangente e eficaz (BOMPA *et al.*, 2002).

Além desses métodos, o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) adaptado à musculação tem se tornado cada vez mais popular. Nesse modelo, as séries são executadas com alta intensidade, seguidas por curtos períodos de recuperação. A característica principal do HIIT é a alternância entre fases de esforço máximo e breves intervalos de descanso, o que aumenta significativamente o gasto calórico tanto durante o treino quanto no período pós-treino, devido ao efeito denominado EPOC (*Excess Post-Exercise Oxygen Consumption*). Esse método é eficaz não só para melhorar o condicionamento físico geral, mas também para promover a perda de gordura corporal, uma vez que a alta intensidade promove o recrutamento de uma grande quantidade de fibras musculares e acelera o metabolismo. O HIIT é especialmente popular entre indivíduos que buscam treinos curtos e intensos, já que proporciona um alto retorno em termos de resultados em um tempo reduzido. Sua aplicação na musculação é particularmente benéfica para quem deseja otimizar o tempo de treino sem abrir mão da

intensidade e da eficiência. Essa técnica de treinamento é ideal para praticantes com um objetivo de emagrecimento ou manutenção de peso, além de ser indicada para aqueles que buscam resultados rápidos e intensos em um período de tempo mais curto (ROSCHEL *et al.*, 2011).

A seleção do método de treinamento deve sempre considerar o nível de experiência, os objetivos do praticante e, sobretudo, sua preferência e motivação. Métodos como o treinamento em circuito ou o HIIT podem ser mais indicados para indivíduos que buscam variedade e alta intensidade, enquanto métodos tradicionais, como as séries múltiplas e as pirâmides, podem ser mais eficazes para aqueles que preferem progressões graduais e foco em resultados estéticos específicos. De acordo com Tricoli e Ugrinowitsch *et al.* (2011), aspectos motivacionais, como a adaptação do treino às preferências do praticante, são fundamentais para a adesão ao programa de treinamento. Portanto, a escolha do método não só influencia os resultados fisiológicos, mas também é um fator determinante para manter o engajamento e a continuidade do treinamento (TRICOLI E UGRINOWITSCH *et al.*, 2011).

4.2 Fatores motivacionais para a prática da musculação

A musculação configura-se como uma das modalidades de atividade física mais praticadas atualmente, vem sendo amplamente adotada por pessoas de diferentes faixas etárias e perfis que buscam benefícios variados, como a melhora da composição corporal, o aumento da força muscular, a promoção da saúde física e mental, além da elevação da qualidade de vida. No entanto, o envolvimento contínuo com essa prática vai além dos benefícios físicos visíveis, estando profundamente associado aos fatores motivacionais que impulsionam os indivíduos a iniciarem e a se manterem-se na atividade.

Esses fatores são influenciados por múltiplas variáveis, como as metas pessoais, as características individuais e o ambiente social em que o praticante está inserido. Em geral, os motivos que levam à prática da musculação podem ser divididos em duas categorias principais: os fatores intrínsecos, que dizem respeito ao prazer, à sensação de bem-estar e à satisfação pessoal gerada pela atividade; e os fatores extrínsecos, que envolvem recompensas externas, como a valorização social, o reconhecimento por parte

de terceiros ou a pressão para alcançar determinados padrões estéticos estabelecidos socialmente (LIZ; ANDRADE, 2016; RODRIGUES *et al.*, 2016).

METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, visando sintetizar o conhecimento existente sobre os fatores motivacionais para a prática da musculação. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Google Acadêmico*. As palavras-chave utilizadas na busca foram "motivação", "musculação" e "métodos".

Os critérios de inclusão foram artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso (TCCs), dissertações e teses, escritos em inglês, espanhol ou português, cuja amostra era composta por indivíduos adultos (18 a 59 anos) que praticavam ou já haviam praticado musculação por um período mínimo de 6 semanas. Os critérios de exclusão foram estudos com crianças, idosos ou indivíduos que abandonaram os programas de musculação antes de completar 6 meses de prática, período considerado necessário para análises consistentes e confiáveis.

Inicialmente, foram analisados os resumos dos estudos identificados. Os trabalhos que apresentaram potencial para contribuir significativamente para este estudo foram lidos na íntegra.

RESULTADOS

Foram selecionados 13 artigos considerados importantes para a discussão do tema. Eles foram publicados entre 1995 e 2022 e envolveram perfis diferentes de praticantes de musculação. Foram incluídos praticantes de academias e atletas, jovens e adultos. Além de estudos experimentais, houve trabalhos de revisões (Tabela 1).

Os principais fatores relacionados à adesão foram motivacionais, tanto intrínsecos como extrínsecos e também fatores sociais e metodológicos. Aspectos como autodeterminação, autonomia, competência, ambiente, vínculo com o professor e motivos pessoais diversos foram frequentemente associados à continuidade na prática da musculação (Tabela 1).

Quanto aos fatores de abandono, destacaram-se barreiras psicológicas e sociais, como insegurança, vergonha, ambiente competitivo, falta de tempo e desmotivação. Também foram apontados fatores metodológicos negativos, como a falta de acompanhamento e treinos repetitivos (Tabela 1).

Em relação à influência do método de treinamento, a maioria dos estudos apontou impacto positivo ou neutro na adesão, enquanto os fatores metodológicos negativos contribuíram para a desistência (Tabela 1).

Tabela 1. Principais fatores relacionados à adesão e à desistência em programas de musculação, com base nos principais artigos selecionados na revisão

Autores	Perfil do participante	Fator identificado	Classificação	Categoria do fator	Influência do método
Pelletier <i>et al.</i> (1995)	Atletas e praticantes	Fatores de motivação interna e externa	Adesão/ Desistência	Motivacional	Neutra
Deci & Ryan <i>et al.</i> , (2000)	Teórico	Autodeterminação, autonomia, competência	Adesão	Motivacional (intrínseca)	Positiva
Gagné & Deci <i>et al.</i> , (2005)	Teórico / organizacional	Clima motivacional e suporte à autonomia	Adesão	Motivacional (intrínseca)	Positiva
Gentil <i>et al.</i> , (2006)	Sem amostra direta (livro técnico)	Influência dos métodos sobre motivação (ex: periodização evita monotonia)	Adesão	Metodológico / Motivacional	Positiva
Bossi <i>et al.</i> (2008)	Praticantes de academias	Ambiente acolhedor, vínculo com professor	Adesão	Social (extrínseca)	Positiva
Alves <i>et al.</i> , (2009)	População geral de academia	Motivos: saúde, estética, lazer	Adesão	Psicológico / Motivacional (intrínseca e extrínseca)	Positiva
Castro <i>et al.</i> , (2010)	Jovens iniciantes em musculação	Busca por desempenho e estética	Adesão	Psicológico (intrínseca e extrínseca)	Positiva
Silva & Howe <i>et al.</i> , (2012)	Adultos	Comparação entre motivações intrínsecas (prazer, domínio) e extrínsecas (aparência)	Adesão	Motivacional	Neutra
Krug & Rosa <i>et al.</i> , (2015)	Homens e mulheres adultos	Barreiras percebidas: insegurança, vergonha, ambiente competitivo	Desistência	Psicológico / Social	Negativa
Ribeiro <i>et al.</i> , (2015)	Jovens e adultos	Falta de tempo, falta de motivação	Desistência	Psicológico / Metodológico (extrínseca)	Negativa
Liz & Andrade <i>et al.</i> , (2016)	Homens e mulheres adultos	Saúde, estética, socialização	Adesão	Psicológico / Social (intrínseca e extrínseca)	Positiva
Tresbach <i>et al.</i> , (2019)	Praticantes de academias em Caxias do Sul	Falta de acompanhamento, treinos repetitivos	Desistência	Metodológico (extrínseca)	Negativa
Junior & Santos <i>et al.</i> , (2022)	Adultos	Motivação por estética, autoestima e saúde	Adesão	Psicológico (extrínseca e intrínseca)	Positiva

DISCUSSÃO

Segundo Liz e Andrade *et al.* (2016), entre os principais fatores que impulsionam a procura pela musculação estão o desejo de aprimorar a estética corporal, promover melhorias na saúde e elevar a autoestima. Esses objetivos refletem tanto aspirações pessoais quanto influências sociais, demonstrando a complexidade dos fatores motivacionais que envolvem a prática. Os autores apontam ainda que, além dos benefícios fisiológicos e psicológicos, aspectos contextuais como a atmosfera do ambiente da academia e a qualidade da interação com os profissionais de Educação Física exercem influência significativa sobre a adesão dos indivíduos à atividade. Por outro lado, a frustração com a falta de resultados visíveis em um determinado período e a monotonia gerada pela ausência de variações no treinamento foram destacados como os principais fatores que contribuem para a descontinuidade da prática (LIZ; ANDRADE *et al.*, 2016). Diante disso, torna-se evidente a importância da implementação de estratégias motivacionais eficazes e de um acompanhamento mais próximo e personalizado por parte dos profissionais, com o intuito de manter o engajamento dos praticantes e promover a continuidade da musculação.

Rodrigues *et al.* (2016) e Silva e Howe *et al.* (2012) complementam essa visão ao destacar que as motivações variam conforme a faixa etária, o gênero e os objetivos específicos de cada praticante. Eles afirmam que as pessoas mais jovens e as mulheres tendem a se motivar mais pelos aspectos estéticos, enquanto homens de faixas etárias mais elevadas se concentram mais na melhoria da saúde e da qualidade de vida. Além disso, fatores como a convivência social, o ambiente da academia e o suporte de amigos e profissionais de saúde podem atuar como motivadores importantes para a continuidade da prática (RODRIGUES *et al.*, 2016; SILVA & HOWE *et al.*, 2012). Nesse sentido, atividades de interação social e o suporte técnico nas academias podem ser estratégias eficazes para aumentar o compromisso dos praticantes

Silva e Howe *et al.* (2012) destacam ainda que a motivação intrínseca, como o prazer pela atividade física e o desafio pessoal, tem maior poder de retenção em comparação com as motivações extrínsecas, como recompensas externas e validação social. Esse entendimento é fundamental para os profissionais de Educação Física, pois implica que, ao criar um ambiente que favoreça o prazer e a superação pessoal, a taxa de desistência pode diminuir substancialmente. Os autores também ressaltam que a combinação de metas de curto e longo prazo pode aumentar significativamente a

aderência ao treinamento, pois permite que os praticantes experimentem sensações de êxito ao longo do processo (SILVA & HOWE *et al.*, 2012).

Em consonância com essas ideias, Junior e Santos *et al.*, (2022) acrescentam que as motivações extrínsecas, como a busca por aceitação social e a pressão por padrões estéticos, podem ser mais evidentes em determinadas fases da vida, especialmente na adolescência e na juventude. Contudo, com o tempo e com a experiência, muitos indivíduos migram para uma motivação mais intrínseca, relacionada ao prazer e ao bem-estar durante e após o treino. Isso reflete uma evolução natural nos motivos de prática da musculação, na qual o foco vai se deslocando da aparência física para o autocuidado e a saúde a longo prazo (JUNIOR; SANTOS *et al.*, 2022).

Foi sugerido que a motivação para a prática da musculação pode ser influenciada por fatores culturais e sociais, como a valorização da estética em algumas culturas e a promoção de uma vida saudável em outras. Em ambientes onde a musculação é vista como um meio para melhorar a saúde e aumentar a longevidade, os praticantes têm maior tendência a se engajar de forma consistente e duradoura (ZACH *et al.*, 2017).

De fato, compreender os fatores motivacionais para a prática da musculação é essencial para o sucesso no planejamento de programas de treinamento. Profissionais da área de Educação Física devem ser capazes de identificar e adaptar suas abordagens de acordo com o perfil e as necessidades de seus alunos, promovendo ambientes que incentivem tanto a motivação intrínseca quanto a extrínseca. Estratégias como o estabelecimento de metas, o acompanhamento personalizado e a criação de um ambiente acolhedor e desafiador são fundamentais para garantir a continuidade e o sucesso na prática da musculação (LIZ; ANDRADE, 2016; RODRIGUES *et al.*, 2016; JUNIOR; SANTOS, 2022).

Embora a adesão à prática da musculação seja influenciada por diversos fatores motivacionais e sociais, é igualmente importante compreender os motivos que levam à desistência. O abandono da prática da musculação é um fenômeno complexo e multifatorial, que envolve tanto fatores internos ao praticante quanto elementos relacionados ao ambiente de treinamento, aos profissionais envolvidos e às expectativas em relação aos resultados. Entre os fatores mais comuns relatados na literatura estão a falta de tempo, a ausência de motivação contínua, a frustração com os resultados, a

monotonia dos treinos, problemas com o atendimento profissional e o ambiente físico e social das academias (GUEDES; LEGNANI *et al.*, 2012).

Um dos principais motivos que levam à evasão é a frustração com a ausência de resultados visíveis no curto prazo. Muitos indivíduos iniciam a prática da musculação com expectativas elevadas quanto à transformação corporal, influenciados por padrões estéticos divulgados pela mídia ou redes sociais. No entanto, quando não alcançam esses resultados rapidamente, acabam desmotivados e interrompem a prática. Essa expectativa irrealista, muitas vezes não ajustada pelo profissional responsável, contribui significativamente para o abandono do exercício físico (GUEDES; LEGNANI *et al.*, 2012).

A qualidade do atendimento prestado pelo profissional de Educação Física também exerce grande influência na continuidade da prática. Liz e Andrade *et al.* (2016) ressaltam que a falta de atenção individualizada, a ausência de escuta ativa e a não personalização dos treinos conforme o perfil e os objetivos do aluno podem gerar um sentimento de desamparo e desinteresse. Quando o aluno não se sente acolhido e orientado adequadamente, especialmente nos estágios iniciais da prática, a probabilidade de abandono da atividade é maior. Quando o treinamento desconsidera a individualidade biológica, os objetivos específicos e o histórico do praticante, tende a não promover vínculo nem a gerar percepção de progresso (LIZ E ANDRADE *et al.*, 2016).

Outro ponto fundamental envolve o ambiente físico e social das academias. Krug e Rosa *et al.*, (2015) identificam que a superlotação dos espaços, a falta de organização e limpeza, a escolha inadequada de música ambiente e até mesmo a postura de outros frequentadores são elementos que podem gerar desconforto e insatisfação. Academias com clima tenso, competitivo ou indiferente contribuem para o afastamento do praticante, que muitas vezes buscam um ambiente acolhedor e encorajador. A ausência de um ambiente positivo dificulta a construção de hábitos duradouros, especialmente para aqueles que estão fora do padrão estético dominante ou têm insegurança corporal (KRUG E ROSA *et al.*, 2015).

Tresbach *et al.* (2019), em seu estudo com praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul (Rio Grande do Sul), reforça esses achados e acrescenta que a monotonia nos treinos e a rotina repetitiva são fatores desmotivadores. Muitos alunos relataram que, ao longo do tempo, os treinos deixaram de apresentar desafios ou

novidades, tornando-se uma atividade mecânica e pouco prazerosa. Ainda segundo os autores, a falta de estratégias de fidelização e de estímulos variados, como metas de curto e médio prazo, avaliações periódicas e atividades complementares, contribuem para o abandono da prática. Além disso, o estudo indica que o atendimento padronizado, sem levar em conta as especificidades e preferências dos alunos, também influencia negativamente na adesão (TRESBACH *et al.*, 2019).

A motivação intrínseca, relacionada ao prazer e satisfação pessoal, tem sido apontada como fundamental para a aderência à musculação. De acordo com Alves *et al.* (2009), quando a prática é impulsionada por fatores internos, como bem-estar e autoestima, há maior probabilidade de continuidade. Por outro lado, a motivação extrínseca, baseada em recompensas externas, pode não ser suficiente para manter o engajamento a longo prazo. A dependência de fatores externos, como aprovação social ou recompensas materiais, pode levar à desistência quando esses estímulos cessam (CASTRO *et al.*, 2010).

A insatisfação com a imagem corporal também é um fator relevante. Alves *et al.*, (2009) observaram que a busca por um padrão estético idealizado pode gerar ansiedade e frustração, especialmente quando os resultados não correspondem às expectativas. Isso contribui para o abandono da prática. Ademais, a falta de apoio social também influencia a continuidade na musculação. O incentivo de amigos, familiares e colegas de treino é essencial para manter o comprometimento com a atividade física (STREB *et al.*, 2021).

Por fim, fatores psicológicos, como estresse e ansiedade, podem interferir na aderência à musculação. O exercício físico pode atuar como um mecanismo de enfrentamento para o estresse, mas, paradoxalmente, o próprio estresse pode ser um obstáculo para a prática regular (CASTRO *et al.*, 2010)

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo analisar os fatores motivacionais que influenciam a prática da musculação e o papel desempenhado pelos diferentes métodos de treinamento. A partir da revisão de literatura, foi possível compreender que a motivação para a prática regular da musculação está diretamente relacionada a aspectos intrínsecos e extrínsecos, conforme discutido por autores por meio da Teoria da Autodeterminação.

Observou-se que a escolha e a variação dos métodos de treinamento, quando alinhadas aos objetivos, preferências e nível de condicionamento dos praticantes, contribuem significativamente para o aumento da motivação, da satisfação com os treinos e, conseqüentemente, para uma maior taxa de adesão e menor índice de abandono. Métodos que promovem desafios progressivos, percepção de autonomia e sentimento de competência tendem a estimular mais intensamente a motivação intrínseca.

Também ficou evidente que o papel do profissional de Educação Física é fundamental na prescrição adequada dos métodos, na individualização dos treinos e no suporte motivacional contínuo. A compreensão das particularidades motivacionais de cada praticante pode ser um diferencial na obtenção de resultados consistentes e na fidelização à prática.

Como limitação, este estudo baseou-se exclusivamente em dados teóricos, o que abre espaço para futuras pesquisas de caráter quantitativo, com aplicação de questionários e entrevistas com praticantes, a fim de aprofundar o entendimento sobre a relação entre método de treino e motivação.

Conclui-se, portanto, que a escolha adequada do método de treinamento pode ser um fator determinante para a manutenção da prática da musculação, sendo essencial que treinadores e profissionais da área estejam atentos não apenas ao aspecto físico do treinamento, mas também às dimensões psicológicas que envolvem a motivação dos praticantes.

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. M. **Motivos que levam os indivíduos à prática da musculação.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 3, n. 17, p. 503–511, 2009.
- BERLEZE, A., Vieira, L. F. & Krebs, R. J. (2002). **Motivos que levam à prática de atividades motoras na escola.** *Revista da Educação Física*.
- BIDDLE *et al.*, (2001). **Métodos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício: questões quantitativas e qualitativas.** *Ciência esportiva*. Outubro de 2001;19(10):777-809.
- BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento.** Phorte, 2002.
- BOSSI, Ivan; STOEBERL, Rafael; LIBERALI, Rafaela. **Motivos de aderência e permanência em programas de musculação.** **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 12, 2008.
- BOSSI, Luis Cláudio. **Periodização na musculação.** Phorte Editora LTDA, 2010.
- CALDER, BJ e Staw, BM (1975) **Autopercepção da motivação intrínseca e extrínseca.** *Journal of Personality and Social Psychology*.
- CASTRO, E. A. **Fatores associados à motivação de praticantes de musculação.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 18, n. 4, p. 35–43, 2010.
- CHIMINAZZO, João Guilherme Cren *et al.* **Teoria da autodeterminação no esporte.** **Interdisciplinaridade na Psicologia do Esporte**, p. 57-76, 2019.
- COSTA *et al.* 2011, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.**
- DANTAS, Estélio HM. **A prática da preparação física.** In: **A prática da preparação física.** 1986. p. 325-325.
- EDWARD L. Deci - **Revista de personalidade e psicologia social**, 1971.
- GAGNÉ & DECI (2005). **Teoria e trabalho da autodeterminação motivação.** *J. Organiz. Behav.* 26, 331–362.
- GENTIL, Paulo. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia.** Sprint, 2006.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. **Atividade física habitual e indicadores de saúde em trabalhadores universitários.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 18, n. 4, p. 245–249, 2012.

HARTER, S. (1981). **Psicologia do Desenvolvimento**, 17 (3), 300–312.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima; SANTOS, Luiz Geraldo Gama. **Fatores motivacionais que levam à prática da musculação.** *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 10, n. 30, p. 42-56, 2022.

KRUG, R. R.; ROSA, M. L. **Motivos e barreiras percebidas para a prática de exercícios físicos em academias.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 20, n. 1, p. 59–66, 2015.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. **Motivação para a prática de atividade física em academias de ginástica de Florianópolis.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 24, n. 2, p. 115–124, 2016.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, p. 267-274, 2016.

MARTENS, MP, & Webber, SN (2002). **Propriedades psicométricas da escala de motivação esportiva:** uma avaliação com atletas universitários do US Journal of Sport & Exercise Psychology, 24, 254-270.

NICHOLLS, JG (1984). **Motivação para realização: concepções de capacidade, experiência subjetiva, escolha de tarefa e desempenho.** *Psychological Review*, 91 (3), 328–346.

PELLETIER *et al.* (1995), *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Revista de Nutrição: **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional**, 2009.

RIBEIRO, C. J. **Fatores que influenciam na adesão e desistência da prática da musculação.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 9, n. 56, p. 826–833, 2015.

RODRIGUES, João; MORAES, Claudia; SILVA, Rita. **Motivos para a adesão e manutenção da musculação: um estudo comparativo.** *Journal of Sports Psychology*, v. 14, n. 2, p. 113-121, 2016.

ROSCHER, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 53-65, 2011.

RYAN, RM, & Deci, EL (2000). **Teoria da autodeterminação e a facilitação da motivação intrínseca, desenvolvimento social e bem-estar**. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.

SANTARÉM JM. **Treinamento de força e potência**. In: Ghorayeb N, Barros TL. O exercício. São Paulo: Atheneu; 1999. p.35-50.

SANTARÉM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Editora Manole, 2012.

SILVA, José Luiz; HOWE, Michael. **A influência da motivação intrínseca e extrínseca na adesão à musculação**. *International Journal of Exercise Science*, v. 10, n. 4, p. 229-236, 2012.

STREB, A. R. **Fatores associados à adesão e desistência da prática de atividade física**. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 23, e76893, 2021.

TREBACH, T. J. **Principais motivos que induzem à desistência de praticantes da musculação em academias de Caxias do Sul-RS**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019.

VALLERAND e outros (1992), "**Escala de Motivação Acadêmica: Uma medida de motivação intrínseca, extrínseca e motivacional na educação**".

Weinberg, RS, & Gould, D. (2011). **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**.

ZACH, Daniele; RICHTER, Thomas; ROGERS, Alan. **Cultural influences on exercise behavior and motivations: a review**. *International Journal of Sport Psychology*, v. 48, p. 75-89, 2017.