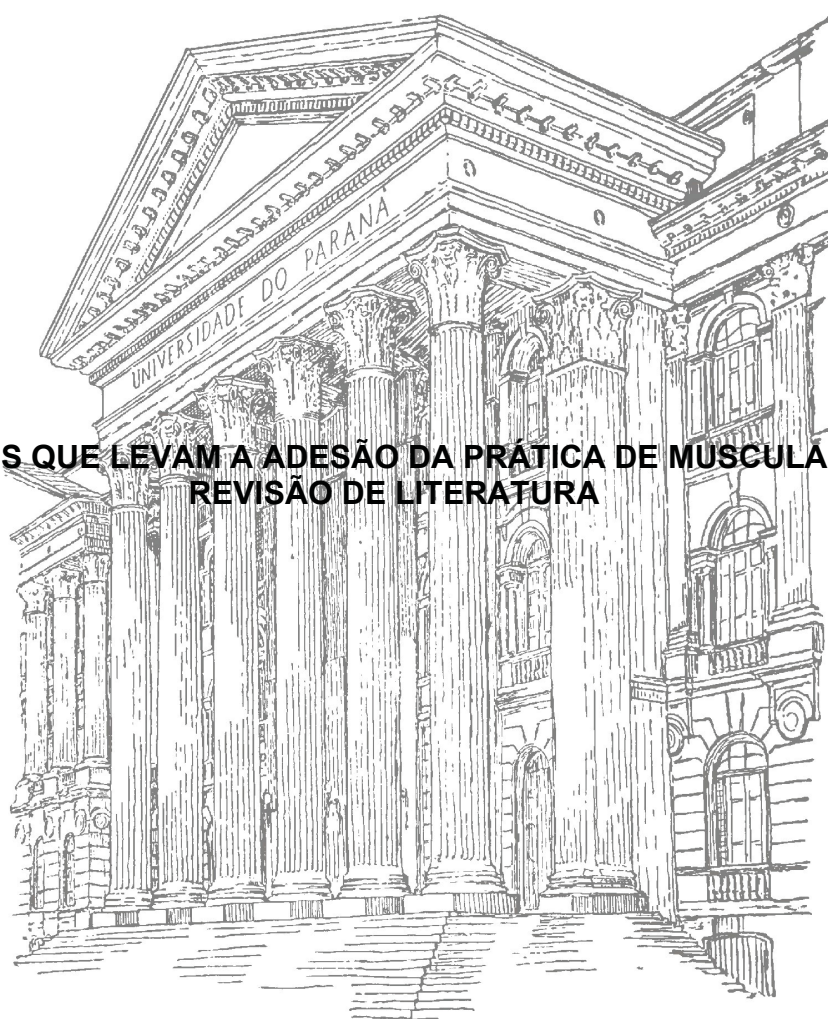


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ALINE DA SILVA FERREIRA

**FATORES QUE LEVAM A ADEÇÃO DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO:
REVISÃO DE LITERATURA**



**CURITIBA
2022**

ALINE DA SILVA FERREIRA

FATORES QUE LEVAM A ADESÃO DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO:
REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Phd Sergio Gregório da Silva.

CURITIBA
2022

Dedico este trabalho a minha mãe Silvia
que sempre me incentiva em meus planos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela minha saúde para estar finalizando esta importante etapa.

Agradeço a minha Mãe Silvia, por todo apoio em minhas decisões.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor Sergio, que me ajudou dando todo apoio durante as aulas da Pós.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

Este artigo é resultado de uma pesquisa que consiste em uma revisão integrativa, com base nos estudos sobre os fatores que levam a adesão da prática de musculação: Revisão de literatura. O estudo objetivou analisar os fatores que levam a adesão da prática de musculação. A metodologia trata-se de uma revisão integrativa de carácter qualitativo, onde observamos na literatura os conhecimentos acerca da temática dos últimos cinco anos, a partir da base de dados: SCIELO. Foram utilizados os descritores: Fatores. Musculação. Adesão. Os achados principais apontam que os principais fatores motivacionais relacionados à aderência na prática do exercício físico, foram: alcançar uma boa saúde, melhoria na estética corporal, socialização, aprimoramento das capacidades físicas, bem-estar, satisfação proporcionada pela prática e consciência da importância de se manter um estilo de vida ativo.

Palavras-Chave: Fatores. musculação. Adesão.

ABSTRACT

This article is the result of a research that consists of an integrative review, based on studies on the factors that lead to adherence to the practice of bodybuilding: Literature review. The study aimed to analyze the factors that lead to adherence to the practice of bodybuilding. The methodology is an integrative review of a qualitative nature, where we observed in the literature the knowledge on the subject of the last five years, from the database: SCIELO. The descriptors were used: Factors. Bodybuilding. Accession. The main findings indicate that the main motivational factors related to adherence to physical exercise were: achieving good health, improvement in body aesthetics, socialization, improvement of physical abilities, well-being, satisfaction provided by the practice and awareness of the importance of physical activity. maintain an active lifestyle.

Keywords: Factors, bodybuilding, Accession.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. METODOLOGIA.....	9
3. DESENVOLVIMENTO.....	10
4. CONCLUSÕES.....	17
REFERÊNCIAS.....	18

1. INTRODUÇÃO

Atualmente a musculação vem sendo recomendado por diversos profissionais da área da saúde, por ser uma modalidade bem conhecida pois pode ser realizada por pessoas diferentes de diversas faixas etárias, podendo resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante (ARAÚJO, 2019)

O treinamento de força é conceituado como uma atividade onde uma resistência é vencida, essa resistência pode ser halteres, aparelhos ou até o próprio peso corporal. As variáveis presente no treinamento de força podem ser: número de séries, repetições, tempo de descanso e frequência semanal. Mesmo com o grande número de variáveis, tem sido descritos muitos benefícios pelos indivíduos que praticam o mesmo como a prevenção a doenças (SILVA et al. 2017).

Com o aumento de informações a respeito da atividade física relacionada à saúde, as pessoas estão procurando cada vez mais por academias, em busca de uma melhor qualidade de vida e bem-estar através de atividades físicas. Sabe-se que, se praticadas de forma regular, podem resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante (BRASIL, 2019).

Com base nisso, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: Quais os motivos que influenciam a adesão a musculação?

Para responder essas indagações surgidas na pesquisa, definimos como objetivo geral do estudo: analisar os fatores que levam a adesão da prática de musculação. E como objetivos específicos: a) entender o conceito de musculação; b) compreender a importância da atividade física; c) apresentar os benefícios da prática da musculação; e c) avaliar os fatores que levam a adesão da musculação.

Para melhor entendimento sobre o assunto, a pesquisa será dividida em duas partes divididas da seguinte forma: Na seção 1 será relatada a metodologia, definindo o método usado para a elaboração da pesquisa, enfatizando o tipo de estudo, a abordagem, bem como os critérios utilizados para a realização deste. A seção seguinte aborda sobre o referencial teórico, revisando na literatura sobre o tema aqui proposto, através da discussão dos autores: JÚNIOR (2016) BALDISSERA, et. al., (2017), ROSA (2017) LIMA (2017) PEIXOTO; CRUZ (2018) SANTOS, et. al. (2018) DANIEL (2019) MUDESTO; SILVA (2018) LUNA (2018) MENDES; SILVA (2020).

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa é de abordagem qualitativa. O estudo se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, pois proporcionou toda uma estratégia de revisão literária a partir das produções já publicadas referentes ao tema, considerando ainda sua importância, uma vez que toda base teórica da pesquisa deverá estar associada às publicações a serem analisadas.

Conforme destaca GIL, (2002, p.45)

Principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço.

Para melhor delinear o estudo, a investigação bibliográfica foi realizada a partir da consulta à base de dados da SCIELO (Scientific Electronic Library Online) no período de 2017 a 2022. Dessa forma definimos que a pesquisa bibliográfica utilizou um levantamento dos artigos publicados na referida base, usando os seguintes descritores: Fatores, musculação, adesão.

Os critérios de inclusão que nortearam a pesquisa foram os seguintes: Artigos que tratem da possibilidade e os desafios no ensino híbrido e do uso da tecnologia, na modalidade original, em formato de texto completo, e na língua portuguesa. Os critérios de exclusão condisseram com os seguintes: artigos que apresentassem apenas resumos, que estejam em língua estrangeira ou não abordem claramente o tema proposto, como também artigos que não estavam relacionados a área da educação.

Os artigos foram analisados a partir de uma revisão integrativa. A revisão integrativa constitui-se em uma análise criteriosa de várias pesquisas, no qual foram analisados resultados os quais ofertaram conhecimentos específicos sobre o tema. A revisão integrativa dar-se pelos seguintes passos: 1- elaboração da pergunta norteadora, 2- busca e amostragem na literatura, 3- coleta de dados, 4- análise dos estudos incluídos, 5- consumação da revisão integrativa.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 CONCEITO DE MUSCULAÇÃO

Para Venditti Júnior (2016), musculação é um método de treino onde se utiliza barras, anilhas e tem como uma das suas principais vertentes desenvolver a força muscular do indivíduo. O autor, ainda salienta que a grande procura por essa modalidade de treinamento se dá pelo fato de proporcionar a melhora do condicionamento físico, aumento da massa magra e redução dos percentuais de gordura corporal. (JÚNIOR; SANTOS, 2022, apud JÚNIOR, 2016)

De acordo com Bossi et al. (2008), a origem da musculação condiz com a busca de força para vencer lutas e apresentações corporais dos músculos, que vem a ser o culturismo juntamente ao fisiculturismo, voltados para competições e a mídia. Guimarães (2005), relata que a musculação é um trabalho de precisão onde cada detalhe é importante incluindo nesse contexto a importância da alimentação, descanso apropriado, intensidade de treino, e estes fatores estão todos relacionados com a biologia do indivíduo. Nota-se que a musculação, ou exercícios resistidos, consiste em um esporte intenso na qual utiliza-se pesos livres, aparelhos, elásticos, caneleiras ou o peso do próprio corpo, com o objetivo de alcançar a construção muscular (MUDESTO, SILVA, apud SILVESTRE, 2012).

De acordo com Amorim (2010), a musculação é uma forma de treinamento resistido onde se podem manipular todas as suas variáveis, como por exemplo: a frequência semanal de treinos, a velocidade da contração, a ordem dos exercícios etc. Fazendo esses ajustes de forma estruturada a musculação poder ser praticada por qualquer indivíduo independentemente do nível de treino e de sua faixa etária.

Por muitos anos, a musculação foi vista com outros olhos por aqueles que não eram praticantes, tendo o entendimento que aquela modalidade de treino era somente para uma pequena parcela de indivíduos altamente condicionados. Por volta dos anos 1930 e 1940, acreditava-se que a musculação só poderia ser praticada por indivíduos que iriam participar de algum tipo competição como, culturismo ou levantamento de peso olímpico. Esse estigma sobre a musculação só começou a ser derrubado em meados dos anos 1960 quando a prática começou a fazer parte de programas de

preparação física e somente nos anos 1970 e 1980 foi que a modalidade passou a ser praticada pelo público em geral (JÚNIOR; SANTOS, 2022 apud AMORIM, 2010).

3.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física se caracteriza por ser qualquer movimento realizado pelos músculos que resulte no gasto de energia, como a caminhada, dança, arrumar a casa, subir e descer escadas e dentre outros. Já o exercício físico se resume em toda atividade física, seja ela programada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria de determinada capacidade física (MUDESTO, SILVA, 2018).

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (SILVA, 2018 apud GLANER, 2012).

O exercício Físico é uma atividade com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com conseqüente aumento no consumo de oxigênio devido à solicitação muscular, gerando, portanto, trabalho. O exercício representa um subgrupo de Atividade Física planejada com a finalidade de manter o condicionamento. Pode ser também ser definido como qualquer atividade muscular que gere força e interrompa a homeostase. O Exercício Físico provoca uma serie de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial no sistema cardiovascular. (SILVA, et.al., 2018 apud Monteiro 2014)

A prática de atividade física corresponde a movimentos corporais que auxiliam na homeostase do organismo aumentando a resistência física e coordenação motora do indivíduo, além de sua atuação destacada na saúde como preditor de QV. (CAMBOIM, 2017)

Camboim (2017) identificou em seu estudo que, quanto à experiência de vida perante as práticas de atividades físicas, foi possível identificar empolgação, sentimentos que traduzem o quão bem se sentem com os movimentos físicos e os benefícios para o cotidiano que foram adquiridos, os quais proporcionam liberdade para locomoverem-se sozinhas, desenvolverem tarefas diárias e interagirem com a sociedade, além de promoverem bem-estar físico e mental. (CAMBOIM, 2017)

3.3 A Prática da Musculação e Seus Benefícios para a Qualidade de Vida

A musculação é considerada um exercício físico completo e seguro. Sua execução é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento (BALDISSERA, et. al., 2017 apud SIMÕES et al., 2011).

Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso, entre outros. De forma geral, auxiliam na qualidade de vida. E durante sua prática, chegam a fazer com que com o aluno saia da academia com a sensação de bem-estar e, por vezes, esquecendo até de seus problemas. (BALDISSERA, et. al., 2017)

Segundo SABA, (2012) vários são os benefícios provenientes da prática de exercício físico. São evidenciados nas três dimensões básicas do ser humano: biológica, psicológica e sociológica.

Entre os benefícios podemos citar a diminuição da pressão arterial, diminuição da incidência de doenças cardiovasculares, retardamento do aparecimento de diabetes mellitus, redução da ocorrência de certos tipos de câncer, aumento da expectativa de vida (tanto sua duração total quanto a vida saudável), melhora de autoestima, autoimagem e autoconceito, diminuição da ansiedade e depressão e melhora da integração social. (ROSA, 2017)

Esses benefícios englobam aspectos físicos, sociais e psicológicos. Esse fato é reforçado no trabalho feito por Matsudo & Matsudo (2000), onde as adaptações fisiológicas primordiais advindas da prática de atividades físicas regulares compõem melhorias nos fatores antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Os autores indicam como melhorias no metabolismo o aumento da capacidade aeróbica; diminuição dos lipídios plasmáticos; aumento da sensibilidade à insulina e aprimoramento das funções cardíacas, sendo elas diminuição da pressão arterial, redução da frequência cardíaca basal e durante esforço submáximo. No âmbito psicológico, pode se constatar benefícios como melhorias na autoestima, na imagem corporal e na interação social. Os benefícios de caráter antropométricos, ainda de

acordo com os autores, são compostos pela redução do percentual de gordura do indivíduo, aumento da musculatura e força, da densidade óssea e da mobilidade articular. (LIMA, 2017)

Com os exercícios físicos planejados, acompanhados por um profissional, os resultados são o desenvolvimento do condicionamento físico do indivíduo, aumento a massa magra, assim como também o aumento da flexibilidade, prevenindo doenças musculoesqueléticas como artrite e entre outros, e geram um aperfeiçoamento das atividades do dia a dia (GUISELINI, 2004). Dessa forma, o indivíduo terá benefícios em todos os sentidos do cotidiano - ao se levantar da cama, ao se abaixar para buscar um objeto, carregar sacolas pesadas em um supermercado, limpar ou arrumar a casa e entre outros. Prevenir-se-á de possíveis doenças cardíacas, diminuindo as chances de ter hipertensão, doenças coronárias, problemas cardíacos em geral. Também poderá realizar atividades como corridas sem se preocupar com o coração ou possíveis ataques, vendo que o mesmo estará fortalecido. (PEIXOTO, CRUZ, 2018)

Na pesquisa de Peixoto e Cruz (2018) em seu estudo realizado por uma pesquisa com 100 sujeitos de ambos os sexos, abrangendo adolescentes e adultos, regularmente matriculados na academia Strong Gym na cidade de João Pessoa, destacaram que, devido à melhoria no condicionamento, melhoria na estética corporal e perda de gordura, são os principais fatores que fazem com que os indivíduos da amostra sejam cada vez mais fiéis aos treinos de musculação, e com seus resultados, a permanência desses alunos se torna mais fixa. Esses resultados corroboram com o estudo de Liz e Andrade (2016), que encontraram alguns motivos para adesão à musculação, entre eles: sensação de bem-estar, manter o corpo em forma, fortalecimento corpo, socialização, melhora da saúde, disposição para realização das tarefas diárias. (PEIXOTO; CRUZ, 2018)

Ainda conforme o estudo de Rodrigues e Santos (2016), a mídia parece contribuir, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, internet, entre outros) que, a todo o momento, mostram corpos perfeitos e esculturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente. Portanto, a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, fazendo adotar para si um estilo ou hábito de vida saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida. (PEIXOTO; CRUZ, 2018)

No artigo de Mendes e Silva (2020) cita estudos de outros autores que concluíram que, em relação aos motivos que levam as pessoas a permanecer e

fidelizar com a prática, apenas cinco artigos relatam esses motivos sendo, Filho et al 2019 onde menciona que o que mais motivou à permanência dos clientes no serviço foi à opção resultados que a musculação traz, com 44,9% das respostas. No estudo de Guimarães (2012) a opção resultados também foi a mais votada. Já nos resultados de Rodrigues e Santos (2016) pode-se perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão estético corporal como principal motivo para a continuidade. Possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência. Souza et al (2019) retrata que o profissional atencioso é o que mais demonstrou motivar a fidelização dos clientes. E em Castro et al 2010, os resultados revelaram que o bem-estar pessoal (91.9%) foi considerado o principal motivo para a manutenção da prática da musculação, entre todas as possibilidades existentes. (MENDES, SILVA, 2020)

De acordo com Luna (2018) o exercício físico é excelente para aliviar a pressão dos desconfortos, pois todo exercício é válido para manter a saúde e a densidade da massa óssea, essa prática frequente minimiza o envelhecimento arterial, diminui o risco de hipertensão, melhora o colesterol e diminui o tecido adiposo (gordura), pois colocar o corpo em movimento reduz em até 50% o risco de desordens mentais, como o mal de Alzheimer.

Os benefícios da musculação são: elimina gordura, aumenta massa muscular, aumenta força muscular, melhora a atividade cardíaca, a postura, a autoestima, o sono, o bem-estar e os quadros de depressão, aumenta a resistência do sistema imunológico, ameniza a celulite, evita a flacidez e define os músculos (REZENDE, et.al., 2020 apud PENTEADO, 2016).

3.4 Fatores que levam a adesão da prática de musculação

A pessoa que desenvolve o hábito de praticar exercícios regularmente tendo em vista uma vida saudável, atinge um estágio de manutenção, pois passa a observar diversos benefícios corporais e a satisfação psicológica decorrente do bom condicionamento físico. (SABA, 2001 apud ROSA, 2017).

No estudo de Santos et.al., (2018) descobriram que de acordo com a quantidade de treinos semanais, tanto as pessoas que treinam <3 dias semanais e >3 dias semanais realizam a musculação objetivando à saúde. Ressalta-se que, para a promoção da saúde, recomenda-se que os indivíduos realizem atividade física de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, de preferência todos, de forma contínua ou acumulada. Assim, como 81,7% dos avaliados praticam por mais de 3 dias e 55% por mais de 60 minutos, parece que tais avaliados atendem à recomendação atual. (SANTOS, et. al., 2018)

No estudo de Mudesto e Silva (2018) O fator estético e a preocupação com a saúde física ficou em primeiro lugar em uma pesquisa desempenhada com 20 mulheres praticantes de musculação, já a melhoria do bem estar psicológico ficou em segundo. Para esses autores, o ganho de massa muscular, perda de peso, melhora da autoestima, condição física geral e o bem estar psicológico ficam com a importância de se realizar a musculação (MUDESTO; SILVA, 2018 apud SILVA et al., 2014).

Na pesquisa de Daniel (2019) ele destaca o estudo de Santos (2017), os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” os homens aderentes à prática de musculação de acordo com suas percepções, são respectivamente aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (97,6%), fortalecimento muscular e ósseo (92,9%), saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (90,5%), seguidos dos motivos de estética e massa muscular (81,9%). Já os motivos de lazer (73,8%), disposição (64%), emagrecimento/saúde (61,9%), emagrecimento/estética (59,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de homens aderentes na musculação. (DANIEL, 2019 apud SANTOS, 2017)

Para as mulheres aderentes à prática de musculação, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” de acordo com suas percepções, são aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (100%), em conjunto

com saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (100%). Na sequência aparecem fortalecimento muscular e ósseo (86,8%) juntamente com emagrecimento relacionado com estética (86,8%). Outros motivos como estética relacionada ao aumento de massa muscular (84,2%), disposição para realizar atividades diárias (76,3%), emagrecimento relacionado à saúde (65,8%) e lazer/prazer pela prática (60,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de mulheres aderentes à musculação. (DANIEL, 2019 apud SANTOS, 2017)

No estudo de Júnior et.al., (2019) a escolha sobre a modalidade de exercício físico é diversificada, porém a musculação ainda se encontra como a principal escolha entre as praticantes. Em sua pesquisa o autor identificou que apresenta os principais motivos encontrados para aderência de exercícios físicos são: “busca pela saúde, aparência idealizada, socialização, melhoria de condição física, bem-estar e prazer proporcionado pela prática”. (JÚNIOR et.al., 2019)

Júnior et.al., (2019) concluíram que a procura por exercício físico ainda está relacionada a estética nos indivíduos com idades menores que 35 anos. Já nos indivíduos com idade superior a 35 anos de idade, o motivo da busca na maioria das vezes é a melhora da saúde. O condicionamento físico, a busca por qualidade de vida e melhoria na saúde, localização e socialização em grupo são predominantes em algumas pesquisas. Com o advento da vida moderna, ocorreu um aumento da oferta de alimentos hipercalóricos, levando ao aumento da obesidade e do sedentarismo com a consequente degradação da saúde do indivíduo. A busca do exercício físico aliado a uma correta alimentação vem na contramão desse movimento de sedentarismo. (JÚNIOR et.al., 2019)

4. CONCLUSÕES

O estudo colaborou a uma melhor compreensão sobre os reais motivos de adesão e aderência na prática de musculação, para que assim os praticantes permaneçam ativos e regulares em programas de exercícios físicos por longos períodos e usufruam dos reais benefícios obtidos pela prática regular e permanente, refletindo na saúde e qualidade de vida dos mesmos.

Conclui-se então que os benefícios da musculação são: diminuição do percentual de gordura corporal, aumento da massa muscular, aumento da força muscular, melhora da atividade cardíaca, postura, autoestima, sono, bem-estar e de quadros de depressão, aumenta ainda a resistência do sistema imunológico e contribui para a definição muscular.

De modo geral, os principais fatores motivacionais relacionados à aderência na prática do exercício físico, foram: alcançar uma boa saúde, melhoria na estética corporal, socialização, aprimoramento das capacidades físicas, bem-estar, satisfação proporcionada pela prática e consciência da importância de se manter um estilo de vida ativo.

A motivação é de suma importância para que o indivíduo dê início a qualquer prática de atividade física ou tarefa proposta a ele, interferindo ativamente no comportamento que o indivíduo pode chegar a ter diante das situações apresentadas. Dessa forma, para que o indivíduo tenha uma aderência à prática da atividade física, juntamente com uma boa manutenção dela, é necessário que ele esteja com seus índices motivacionais elevados. Porém, além dessa necessidade apresentada, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejados e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante.

REFERÊNCIAS

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

BALDISSERA. Lais. MACHADO. Dionéia Lang. ALVES. Lucas Gomes Faleiro. Deise ZAWADZKI. Patrick. **Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida**. Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul./dez. 2017.

SIMÕES, M. S. C. et al. **Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

SABA, Fabio K. F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001, p61-81

SABA, Fabio K. F. **Manual prático para academias e centros esportivos**. São Paulo: Manole, segunda edição 2012

ROSA. Rodrigo Luiz. **Benefícios da prática de musculação para indivíduos adultos não atletas em uma academia na cidade de armazém**. Artigo Científico. 2017. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12625> acesso em: julho de 2022.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. **Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde**. Revista Diagnóstico e tratamento, 5(2): 10-17, 2000.

LIMA. Mateus Pereira. **Fatores influenciadores na aderência de indivíduos em atividades físicas: uma revisão de literatura**. Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP. 2017.

SANTOS, Francielle Carvalho. **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: um estudo com praticantes de musculação**. Revista Científica Fagoc Multidisciplinar - Volume III – 2018.

MUDESTO. Moísa Anselmo. SILVA. Giuliano Roberto. **Fatores que levam a adesão do grupo feminino na prática de musculação: uma revisão de literatura**. Artigo 2018.

Silva, T. A., Zamai, C. A., Silva, T., Rodrigues, A. A., y Filocomo, M. (2014). **Benefícios da prática de musculação para mulheres**. Revista Digital de Buenos Aires EFDeportes, 19(198), 1-12.

SANTOS, R. J. **A qualidade do serviço prestado em academias é o principal motivo de aderência à musculação**. 2017.

DANIEL. Marlon de Araújo. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC.** Trabalho de Conclusão do Curso. 2019.

LIZ, C.M; ANDRADE, A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 38(3): 267-274, 2016.

PEIXOTO. Douglas Henrique Chaves. CRUZ. Rodrigo Wanderley de Sousa. **Motivos Estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa-Paraíba.** Revista Diálogos em Saúde. Volume 1 - Número 1 - jan/jun de 2018.

JÚNIOR. Dorival Laerte Perim. et. al., **Motivos para adesão à prática de exercícios físicos.** Artigo Científico. 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/338374511> acesso em: julho de 2022

MENDES. Manoela Redivo. SILVA. Carolina Barbosa. **Motivos Para Prática De Musculação Em Academias: Uma Revisão Bibliográfica.** Artigo. 2020.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula. SANTOS, Rodrigo do Vale dos. **Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.10. n.58. p.308-313. Mar./abril, 2016.

FILHO, Aloísio Vieira da Silva, et al. **Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias De Fortaleza-CE.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.13. n.86. nov./dez. p.971-981, 2019.

GUIMARÃES, Jéssica Melo. **Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 33. p. 241-245. Maio/Jun, 2012.

SOUZA, Mateus T. Soares, et al. **Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG.** R. bras. Ci. e Mov 2019.

ARAÚJO. Daniel M. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis- SC.** [Florianópolis]: Universidade Federal de Santa Catarina; 2019. Available at: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/197403/TCC_Marlon_de_Araujo.pdf?sequence=3&isAllowed=y

VENDITTI JUNIOR, R. **Aspectos Motivacionais em praticantes de Musculação (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física).** Rio Claro: UNESP, São Paulo. 2016.

AMORIM, D. P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Porto Alegre: UFRGS, 2010.

JÚNIOR. Luiz Cezar Lima. SANTOS. Luiz Geraldo Gama. **Fatores motivacionais que levam à prática da musculação**. Ano IV | Volume 10 | Nº 30 | Boa Vista | 2022
ISSN: 2675-1488 disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6547404> acesso em: julho de 2022.

REZENDE. Adriana Maria Lamego. et. al., **A importância da musculação para a mulher na menopausa**. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 3, p. 5250-5262may/jun. 2020.

LUNA. Taísa. **Está na menopausa? Aposte na atividade física**. 2018. Disponível em: <<https://www.ativo.com/mulher/o-efeito-da-corrída-na-menopausa/>>. Acesso em: julho de 2022.

PENTEADO, Olga. **12 motivos para fazer musculação para o resto de sua vida**. São Paulo: abril, 2016.

SILVA. Pedro Enrico Caldas. **Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações**. Revista Valore, Volta Redonda, 2 (1): 186-194., Junho/2017.

SILVESTRE. J, G. O. (2012). **Elaboração de um programa de treinamento para diferentes objetivos**. (2ed.) Brasília.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer ou Morrer, eis a Questão**. Ed. Gutemberg, Belo Horizonte, 2008.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. Rev. Paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2012.

SILVA. Rafael Santos. et. al., **A Importância da atividade física em idosos com diabetes revisão bibliográfica**. Revista Diálogos em Saúde. Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018