

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VÍVIAN QUEIROZ DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DE FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS NA MOTIVAÇÃO
PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS COMERCIAIS**

JOÃO PESSOA

2026

VÍVIAN QUEIROZ DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DE FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS NA MOTIVAÇÃO
PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS COMERCIAIS**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Darcilio Dantas Dias Novo Junior

JOÃO PESSOA

2026

S584i

Silva, Vívian Queiroz da

A influência de fatores intrínsecos e extrínsecos na
motivação para a prática de musculação em academias comerciais
/ Vívian Queiroz da Silva. – João Pessoa, 2026.

29f.; il.

Orientador: Prof.º Me. Darcilio Dantas Dias Novo Junior.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação
Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Atividade Física. 2. Exercício Físico. 3. Motivação. 4.
Academias de Ginástica. 5. Saúde. I. Título.

CDU: 796

VÍVIAN QUEIROZ DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DE FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS NA MOTIVAÇÃO
PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS COMERCIAIS**

João Pessoa, 2026

Artigo apresentado pela aluna **VÍVIAN QUEIROZ DA SILVA**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Me. Darcilio Dantas Dias Novo Junior
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Ms. Sílvio de Azevedo Lago
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, fonte de toda sabedoria, força e esperança. Foi Sua presença constante que me sustentou em cada desafio, que iluminou meus caminhos quando as dificuldades pareciam maiores que minhas forças. Sem Sua graça, nada disso seria possível. Aos meus pais, José Carlos e Rosa Lídia, minha eterna gratidão. Vocês me ensinaram, com amor e dedicação, a ser perseverante, a lutar pelos meus sonhos e a nunca me contentar com menos do que posso alcançar. Cada palavra de incentivo e cada gesto de carinho foram pilares essenciais nesta jornada. Ao meu noivo, Leandro Ferreira, meu porto seguro, meu companheiro e amigo. Nos momentos de dúvida e cansaço, foi seu apoio incondicional que me manteve firme. Sua confiança em mim e seu amor constante foram combustível para continuar e acreditar que eu poderia superar cada obstáculo. Às minhas amigas, Júlia Silva e Dayane Costa, agradeço por estarem presentes em todos os momentos, por compartilharem risos e desafios, e por contribuírem de forma tão valiosa nas diferentes fases deste trabalho. A amizade de vocês tornou este percurso mais leve, mais alegre e infinitamente mais significativo.

De forma muito especial, expresso minha profunda gratidão ao meu orientador, Darcilio Junior. Sua dedicação, paciência e sabedoria foram fundamentais para a concretização deste TCC. Mais do que um orientador, foi um verdadeiro mentor: guiou-me com palavras encorajadoras, corrigiu com cuidado, incentivou meu desenvolvimento e, sobretudo, acreditou no meu potencial mesmo quando eu duvidava de mim mesma. Cada orientação, cada sugestão e cada momento de diálogo foram essenciais não apenas para este trabalho, mas para meu crescimento como profissional e como pessoa. Serei eternamente grata por ter contado com seu apoio.

Por fim, agradeço à banca examinadora, composta pelos professores Silvio Lago e Jean Dantas, pela atenção, pelo tempo e pelo olhar criterioso dedicado a este trabalho. Suas contribuições e considerações certamente enriqueceram esta pesquisa e acrescentaram valor ao aprendizado adquirido ao longo desta jornada.

EPÍGRAFE

"Para que todos vejam, e saibam, e considerem, e juntamente entendam que a mão do Senhor fez isso, e o Santo de Israel o criou"

Isaías 41:20

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	07
MATERIAL E MÉTODOS.....	08
Desenho do Estudo.....	08
Participantes e aspectos éticos.....	09
Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados.....	10
Análise dos Dados.....	11
RESULTADOS.....	12
DISCUSSÃO.....	16
CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE — Ficha de coleta.....	22

A INFLUÊNCIA DE FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS NA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS COMERCIAIS

THE INFLUENCE OF INTRINSIC AND EXTRINSIC FACTORS ON MOTIVATION FOR RESISTANCE TRAINING IN COMMERCIAL FITNESS CENTERS

RESUMO

A prática regular de atividade física, especialmente a musculação, está associada a benefícios significativos para a saúde física e mental; contudo, a adesão e a permanência dos indivíduos nessa prática são influenciadas por múltiplos fatores motivacionais. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência de fatores intrínsecos e extrínsecos na motivação para a prática de musculação em academias comerciais. Trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa e delineamento transversal, realizada com 40 praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 50 anos, em academias localizadas na cidade de João Pessoa – PB. A coleta de dados foi conduzida por meio de um questionário semiestruturado, composto por aproximadamente 30 questões organizadas em escala Likert, abrangendo variáveis sociodemográficas, perfil de treinamento e fatores motivacionais. Os dados foram submetidos à análise estatística descritiva e inferencial, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados evidenciaram predominância de fatores intrínsecos, com destaque para a percepção de bem-estar físico e mental, equilíbrio emocional e satisfação com o desempenho, os quais se mostraram determinantes para a manutenção da prática. Entre os fatores extrínsecos, verificou-se influência relevante do ambiente de treino, da interação com outros praticantes e, sobretudo, da atuação do profissional de Educação Física, cujo suporte e feedback positivo foram amplamente reconhecidos como elementos potencializadores da motivação. Conclui-se que a motivação para a prática da musculação configura-se como um fenômeno multifatorial, resultante da interação entre dimensões individuais, sociais e ambientais, destacando-se o papel estratégico do profissional na mediação desses fatores e na promoção da adesão e continuidade do exercício físico.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física. Exercício Físico. Motivação. Academias de Ginástica. Saúde.

ABSTRACT

Regular physical activity, particularly resistance training, is consistently associated with significant benefits for physical and mental health. However, adherence to and maintenance of this practice are influenced by multiple motivational factors. In this context, the present study aimed to analyze the influence of intrinsic and extrinsic factors on motivation for resistance training in commercial fitness centers. This is a field-based, quantitative, cross-sectional study conducted with 40 resistance training practitioners of both sexes, aged between 18 and 50 years, from fitness centers located in João Pessoa, Paraíba, Brazil. Data collection was performed using a semi-structured questionnaire consisting of approximately 30 items organized on a Likert scale, covering sociodemographic variables, training profile, and motivational factors. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics, with a significance level set at $p < 0.05$. The findings indicated a predominance of intrinsic factors, particularly those related to perceived physical and mental well-being, emotional balance, and satisfaction with performance, which were identified as key determinants for exercise maintenance. Among extrinsic factors, relevant influences included the training environment, interaction with other exercisers, and, notably, the role of the fitness professional, whose support and positive feedback were widely recognized as important motivational drivers. It is concluded that motivation for resistance training is a multifactorial phenomenon resulting from the interaction of individual, social, and environmental dimensions, with the fitness professional playing a strategic role in mediating these factors and promoting adherence and long-term engagement in physical exercise.

KEYWORDS: Physical Activity. Exercise. Motivation. Fitness Centers. Health

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um dos principais determinantes da promoção da saúde e da qualidade de vida, estando associada à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis e à melhoria de aspectos físicos, psicológicos e sociais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). No contexto das academias, o treinamento resistido, especialmente a musculação, destaca-se como uma das modalidades mais difundidas, sendo amplamente utilizado tanto para fins estéticos quanto para a promoção da saúde e do bem-estar (PRIETO-GONZÁLEZ et al., 2025).

Apesar dos benefícios amplamente documentados, níveis insuficientes de atividade física ainda são observados em diferentes populações, configurando um importante problema de saúde pública. Além disso, mesmo entre indivíduos que iniciam programas de exercícios físicos, a adesão e a manutenção da prática ao longo do tempo permanecem como desafios relevantes (HEISIG et al., 2024; XU et al., 2024). Evidências recentes indicam que a continuidade do exercício está diretamente relacionada a múltiplos fatores, incluindo condições físicas, psicológicas e contextuais, reforçando o caráter multifatorial desse comportamento (LAAKSO et al., 2024).

Nesse cenário, a motivação emerge como um dos principais determinantes da adesão ao exercício físico. Estudos contemporâneos apontam que fatores motivacionais intrínsecos, como prazer, bem-estar e satisfação pessoal, apresentam associação positiva com a permanência na prática, enquanto fatores extrínsecos, como ambiente, suporte social e orientação profissional, também exercem influência significativa sobre o comportamento dos praticantes (SILVA et al., 2026). Essa interação evidencia que a adesão ao exercício físico não depende exclusivamente de aspectos individuais, mas também de fatores ambientais e sociais (PRIETO-GONZÁLEZ et al., 2025).

Adicionalmente, pesquisas recentes destacam que a motivação para a prática de atividade física deve ser compreendida como um processo dinâmico, influenciado por diferentes dimensões ao longo do tempo. A presença de suporte profissional, feedback positivo e estratégias de incentivo tem sido apontada como fator relevante para o aumento do engajamento e da persistência dos indivíduos em programas de exercício físico (XU et al., 2024). Da mesma forma, a qualidade da experiência durante a prática, incluindo aspectos emocionais e perceptivos, pode influenciar diretamente a continuidade do comportamento ativo (LAAKSO et al., 2024).

Diante disso, torna-se fundamental compreender como fatores intrínsecos e extrínsecos se articulam no contexto específico da musculação em academias comerciais, considerando as particularidades desse ambiente, como interação social, estrutura física e acompanhamento profissional. A identificação desses fatores pode contribuir para a compreensão das barreiras e facilitadores relacionados à adesão, subsidiando intervenções mais eficazes no campo da Educação Física (HEISIG et al., 2024).

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência de fatores intrínsecos e extrínsecos na motivação para a prática de musculação em academias comerciais.

MATERIAL E MÉTODOS

Desenho do Estudo

A pesquisa foi realizada em academias localizadas na cidade de João Pessoa – PB, em ambiente real de prática de treinamento resistido, permitindo a coleta de dados diretamente com os praticantes durante sua rotina de treino.

A amostra foi composta por 40 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, selecionados por conveniência. Foram incluídos participantes que praticavam musculação regularmente e aceitaram participar voluntariamente do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos indivíduos que não se enquadram na faixa etária estabelecida, gestantes, pessoas com deficiência e aqueles que não praticavam treinamento resistido.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiestruturado, composto por aproximadamente 30 questões, elaborado com base na literatura científica sobre motivação e exercício físico. O instrumento foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms e organizado em blocos temáticos, contemplando: Dados sociodemográficos; Perfil de treino; Fatores motivacionais intrínsecos (prazer, bem-estar, autoestima); Fatores motivacionais extrínsecos (estética, reconhecimento social, desempenho).

As respostas foram registradas por meio de escala do tipo Likert de cinco pontos, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. A coleta ocorreu durante o período de funcionamento das academias, sendo o questionário aplicado antes ou após as sessões de treino, de forma individual, sem interferir na rotina dos participantes.

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio de estatística descritiva (frequência, média e desvio-padrão). Para análise inferencial, foram utilizados testes estatísticos como qui-quadrado e teste t de Student, adotando nível de

significância de $p < 0,05$. As análises foram realizadas com auxílio dos softwares Microsoft Excel e SPSS. A pesquisa seguiu os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo anonimato, confidencialidade e participação voluntária.

Figura 1 - Desenho do estudo

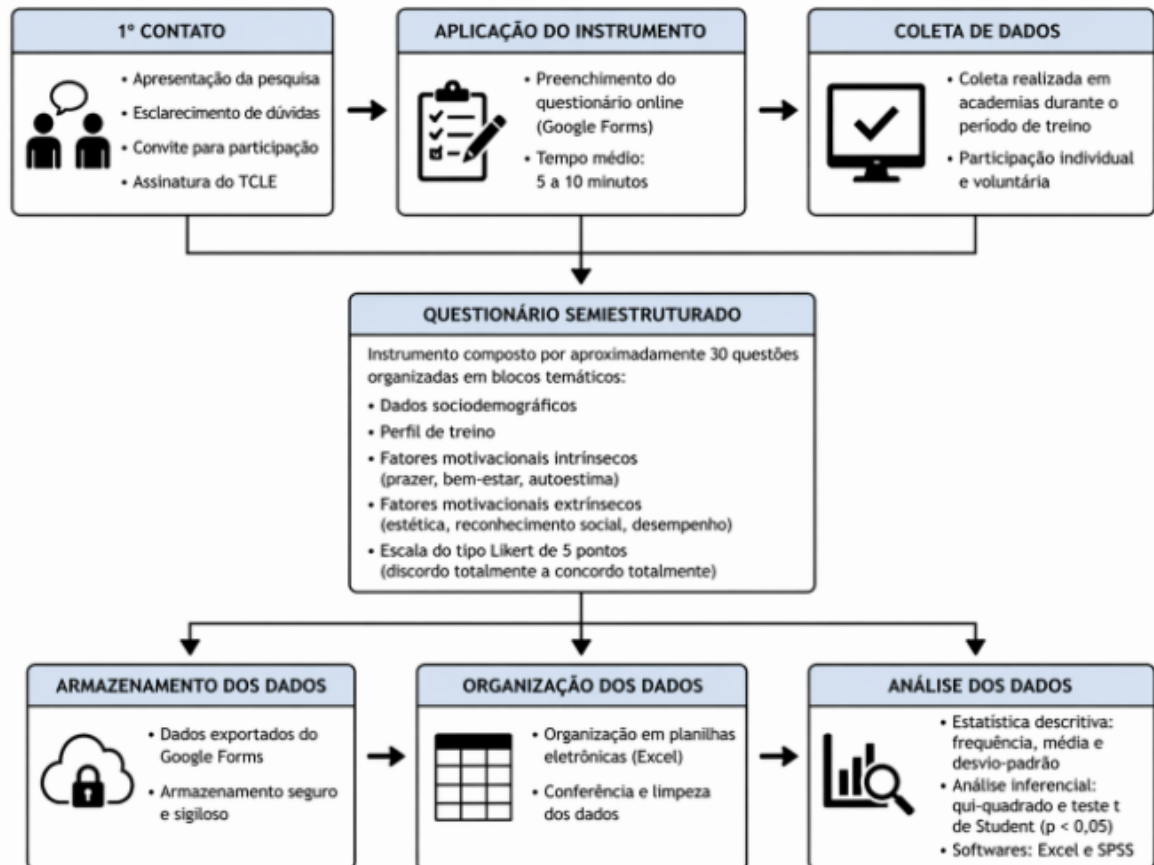


FIGURA 1. Desenho do estudo.

Legenda: TCLE, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; Excel, Microsoft Excel; SPSS, Statistical Package for the Social Sciences.

Figura 1: Desenho do estudo.

Legenda:TCLE, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; Excel, Microsoft Excel; SPSS, Statistical Package for the Social Sciences

Participantes e aspectos éticos

Participaram do estudo 40 praticantes de treinamento resistido, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, selecionados por conveniência em academias participantes. Foram incluídos indivíduos adultos, fisicamente ativos nas unidades e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, sendo excluídos gestantes, pessoas com deficiência, indivíduos fora da faixa etária estabelecida e aqueles que não concordaram em participar. Foi garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados, que foram armazenados em meio

digital protegido por senha por um período de cinco anos, sendo posteriormente excluídos. O estudo também seguiu as orientações do Ofício Circular nº 2/2021/CONEP para pesquisas em ambiente virtual, e os resultados puderam ser divulgados cientificamente, sem identificação dos participantes.

Todos os participantes assinaram um consentimento informado por escrito. Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética institucional (protocolo: 8.398.597; CAAE: 93458225.4.0000.5179) e será conduzido em observância aos preceitos éticos estabelecidos pela Lei nº 14.874/2024 e pelo Decreto nº 12.651/2025, que regulamentam o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por escrito.

Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados

O instrumento de coleta de dados consistiu em um questionário semiestruturado, elaborado com base na literatura científica pertinente à prática do treinamento resistido e aos fatores motivacionais associados à adesão e à manutenção dessa modalidade de exercício. O desenvolvimento do instrumento considerou referenciais teóricos consolidados na área, com o objetivo de garantir a abrangência, a clareza e a relevância das questões propostas.

O questionário foi composto por aproximadamente 30 questões e foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms, possibilitando maior acessibilidade e praticidade na coleta das informações. As questões foram organizadas em blocos temáticos, contemplando: i) informações sociodemográficas, tais como idade e sexo; ii) perfil de treinamento, incluindo frequência, tempo de prática e objetivos relacionados ao exercício físico; e iii) aspectos motivacionais associados à prática do treinamento resistido.

O conteúdo do instrumento abrangeu variáveis relacionadas a fatores intrínsecos, como prazer pela prática, bem-estar psicológico e promoção da saúde, bem como fatores extrínsecos, incluindo estética, socialização e desempenho físico. Essa estrutura permitiu uma análise abrangente dos principais elementos que influenciam a adesão e a permanência dos indivíduos na prática de exercícios resistidos.

Para assegurar maior padronização das respostas e viabilizar a análise estatística dos dados, foram utilizadas predominantemente questões fechadas, associadas a escalas do tipo Likert de cinco pontos, variando de 1 a 5, o que possibilitou a mensuração do grau de concordância dos participantes em relação às afirmativas apresentadas. Essa estratégia favoreceu a obtenção de dados quantitativos consistentes, comparáveis e passíveis de tratamento estatístico.

A elaboração do instrumento buscou assegurar a confiabilidade e a validade de conteúdo, além de sua adequação ao contexto dos praticantes de academias. Dessa forma, o questionário mostrou-se apropriado para a realização de análises descritivas e inferenciais, contribuindo para a compreensão dos fatores que influenciam a prática do treinamento resistido

Análise dos Dados

Os dados coletados foram inicialmente organizados em planilhas eletrônicas no software Microsoft Excel, sendo posteriormente exportados para análise no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 27.0.

Inicialmente, foi realizada análise estatística descritiva das variáveis, por meio de frequências absolutas e relativas (percentuais), bem como medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão), considerando a natureza das variáveis investigadas. As respostas obtidas por meio da escala Likert de cinco pontos foram tratadas como variáveis ordinais, sendo analisadas conforme sua distribuição.

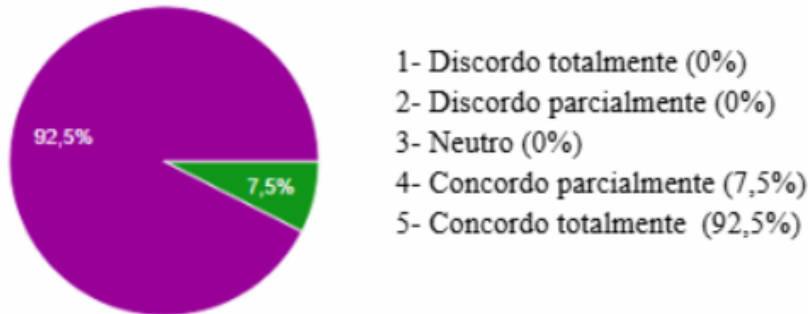
Para análise inferencial, foi utilizado o teste do qui-quadrado (χ^2) para verificar possíveis associações entre variáveis categóricas, como sexo, faixa etária e fatores motivacionais. Quando necessário, foi aplicado o teste t de Student para comparação de médias entre grupos independentes, considerando variáveis com distribuição aproximada à normalidade.

Adicionalmente, foi realizada análise comparativa entre fatores intrínsecos e extrínsecos, a fim de identificar quais apresentaram maior influência na motivação para a prática de musculação. Para todas as análises, foi adotado nível de significância de $p < 0,05$.

Os resultados foram apresentados na forma de tabelas e gráficos, visando facilitar a interpretação dos dados e a visualização das tendências observadas. Analisar quais determinantes psicológicos, sociais e ambientais estão associados à motivação para a prática contínua da musculação.

RESULTADOS

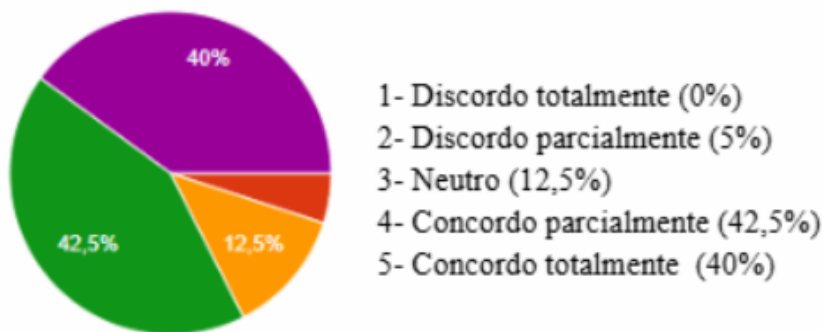
Figura 2 - A musculação me proporciona sensação de bem-estar físico e mental.



Fonte: Própria Pesquisa

Os resultados obtidos evidenciam, inicialmente, uma predominância expressiva de percepções positivas em relação aos impactos da prática da musculação sobre o bem-estar dos participantes. Conforme apresentado no figura 2, observa-se concordância total ou parcial de 100% dos respondentes, com destaque para 92,5% de concordância total, indicando forte associação entre a prática e a percepção de bem-estar físico e mental.

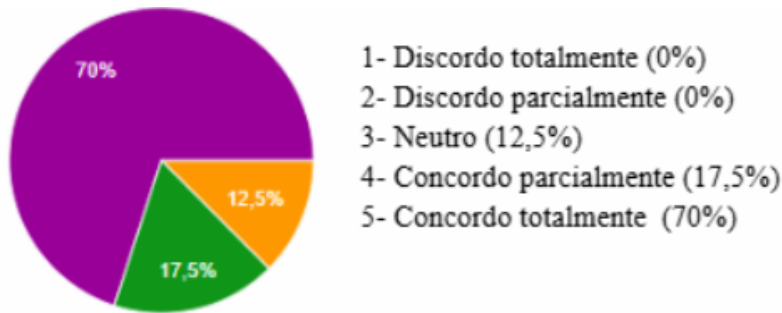
Figura 3 - Sinto-me satisfeito(a) com meu desempenho nos treinos.



Fonte: Própria Pesquisa

No que se refere à satisfação com o desempenho nos treinos no Figura 3, verifica-se que 82,5% dos participantes apresentaram percepção positiva, embora a presença de 12,5% de respostas neutras e 5% de discordância parcial sugira que essa satisfação não é homogênea, podendo estar relacionada a expectativas individuais e níveis distintos de evolução.

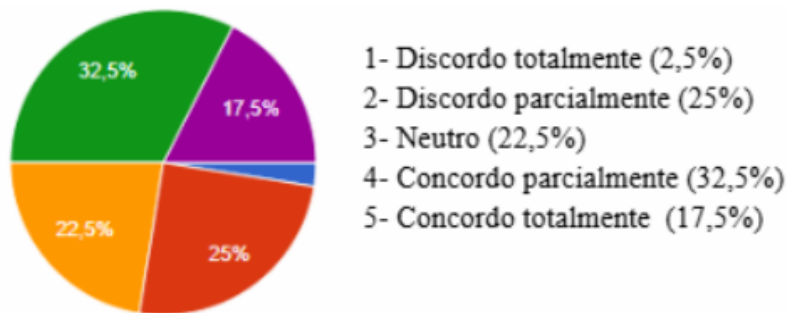
Figura 4 - A prática da musculação me ajuda a manter o equilíbrio emocional.



Fonte: Própria Pesquisa

De maneira semelhante, os dados relacionados ao equilíbrio emocional Figura 4 indicam elevada concordância (87,5%), sem registros de discordância, reforçando a musculação como uma estratégia relevante para a manutenção da saúde emocional. A ausência de respostas negativas contribui para a robustez desse achado.

Figura 5 - Busco praticar musculação principalmente por motivos estéticos.



Fonte: Própria Pesquisa

Por outro lado, ao analisar a motivação estética na figura 5, observa-se uma distribuição mais heterogênea das respostas, com 50% de concordância, 27,5% de discordância e 22,5% de neutralidade. Esse cenário indica que, embora a estética seja um fator presente, não se configura como motivação predominante entre os participantes.

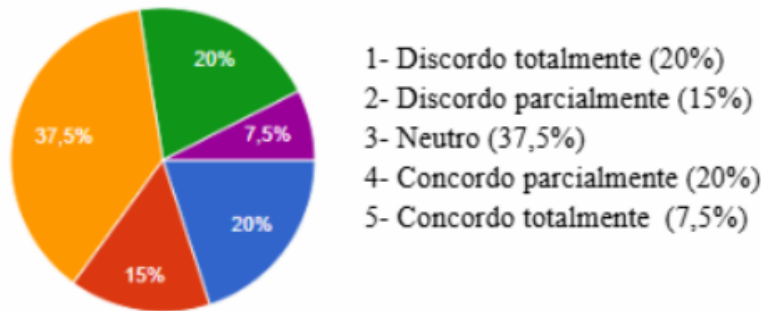
Figura 6 - Ver outras pessoas treinando me motiva a continuar.



Fonte: Própria Pesquisa

Adicionalmente, o ambiente de treino também se mostra relevante na figura 6, visto que 85% dos participantes relatam influência positiva ao observar outros praticantes, sugerindo que fatores como identificação e comparação social podem atuar como estímulos motivacionais.

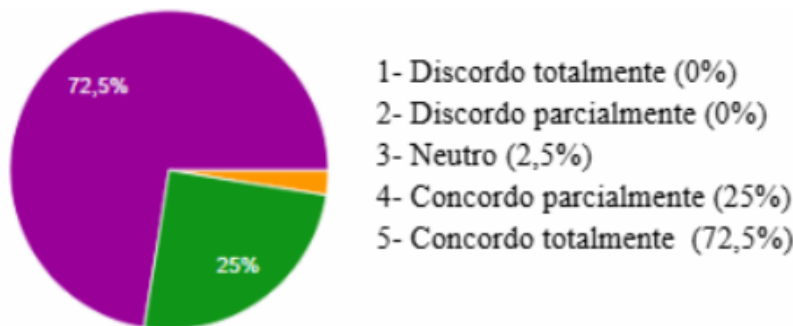
Figura 7 - A comparação com outros praticantes influencia meu esforço nos treinos.



Fonte: Própria Pesquisa

De forma complementar, a análise da comparação social na figura 7 revela ausência de consenso, com distribuição equilibrada entre neutralidade (37,5%), concordância (27,5%) e discordância (35%), sugerindo que esse fator não exerce influência uniforme, variando conforme características individuais.

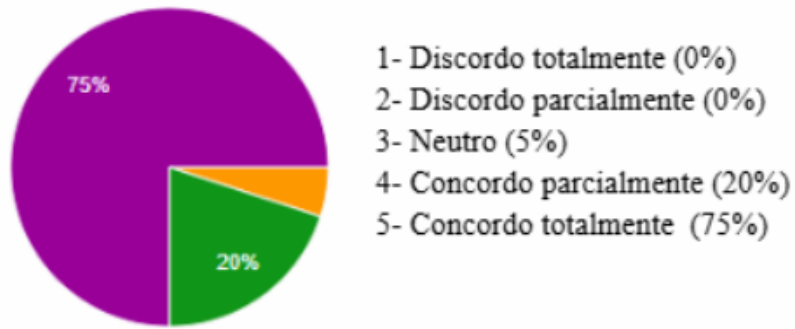
Figura 8 - A atenção e o suporte dos profissionais aumentam meu interesse pela prática.



Fonte: Própria Pesquisa

Ademais, a atuação dos profissionais mostra-se altamente relevante. Conforme a figura 7, 97,5% dos participantes reconhecem que a atenção e o suporte dos profissionais aumentam seu interesse pela prática, evidenciando esse aspecto como um importante fator extrínseco de motivação.

Figura 9 - Quando recebo feedback positivo dos professores, sinto-me mais motivado(a)



Fonte: Própria Pesquisa

Corroborando esse achado, a figura 9 demonstra que 95% dos participantes se sentem mais motivados ao receber feedback positivo dos professores, com destaque para 75% de concordância total, reforçando a importância da intervenção profissional qualificada no processo de adesão e permanência na musculação.

DISCUSSÃO

A análise integrada dos resultados apresentados nas Figuras 2 a 9 permite compreender a motivação para a prática da musculação como um fenômeno multifatorial, dinâmico e relacional, resultante da interação contínua entre fatores intrínsecos, extrínsecos e interpessoais. Os achados indicam que a adesão e permanência na prática não podem ser atribuídas a um único fator, mas sim a um sistema complexo de influências que se retroalimentam ao longo do tempo.

No que se refere aos fatores intrínsecos, observa-se elevada homogeneidade nas percepções dos participantes. Conforme evidenciado na Figura 2, houve concordância total ou parcial de 100% quanto à sensação de bem-estar físico e mental, com destaque para 92,5% de concordância total. De maneira complementar, a Figura 4 demonstra que 87,5% dos participantes reconhecem a musculação como uma estratégia eficaz para a manutenção do equilíbrio emocional, sem registros de discordância. Esses resultados evidenciam que os benefícios psicofisiológicos da prática são amplamente percebidos, consolidando-se como elementos centrais na experiência do praticante.

Entretanto, é fundamental destacar que tais benefícios não se configuram como fatores iniciais da motivação, mas como consequências progressivamente construídas a partir do engajamento contínuo. Nesse sentido, a prática regular da musculação possibilita a vivência de sensações positivas, como melhora do humor, redução do estresse e maior estabilidade emocional, que, por sua vez, reforçam a permanência do indivíduo na atividade. Essa dinâmica está alinhada à Teoria da Autodeterminação, proposta por Edward L. Deci e Richard M. Ryan, segundo a qual a motivação intrínseca é sustentada pela satisfação de necessidades psicológicas básicas, especialmente a competência.

Nesse contexto, a satisfação com o desempenho (Figura 3) emerge como um elemento estruturante do processo motivacional. Embora 82,5% dos participantes apresentem percepção positiva, a presença de respostas neutras (12,5%) e de discordância parcial (5%) indica que essa variável é mais suscetível a diferenças individuais, como expectativas, nível de experiência e objetivos pessoais. Ainda assim, a percepção de evolução no desempenho desempenha papel central, uma vez que fortalece o senso de competência e potencializa os benefícios percebidos, configurando um ciclo de retroalimentação positiva: o engajamento favorece melhorias no desempenho, que tornam os resultados mais perceptíveis e ampliam o bem-estar físico, mental e emocional, reforçando a continuidade da prática.

Paralelamente, os fatores extrínsecos demonstram exercer influência significativa, embora mais heterogênea. A motivação estética (Figura 5), com 50% de concordância, 27,5% de discordância e 22,5% de neutralidade, indica que, embora presente, esse fator não se configura como predominante entre os participantes. Esse achado sugere uma possível transição no perfil motivacional, com maior valorização de aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar em detrimento de objetivos exclusivamente estéticos (TEIXEIRA et al., 2020).

Em contrapartida, o ambiente social da academia se destaca como um dos principais vetores de motivação extrínseca. Conforme observado na Figura 6, 85% dos participantes afirmam que “ver outras pessoas treinando” os motiva a continuar, evidenciando a relevância dos estímulos observacionais no contexto do exercício físico. Esse resultado sugere que a motivação extrínseca não se limita a recompensas tangíveis, mas inclui influências sociais indiretas, como a presença e o comportamento de outros praticantes. Ambientes mais movimentados podem potencializar esse efeito, ao aumentar a exposição a comportamentos ativos e a estímulos sociais visuais, embora essa relação seja mediada por características individuais.

Essa complexidade é reforçada pelos dados da Figura 7, que revelam ausência de consenso quanto à influência da comparação social, com distribuição equilibrada entre neutralidade (37,5%), concordância (27,5%) e discordância (35%). Tal resultado indica que, embora a presença de outros praticantes seja amplamente motivadora, a comparação direta não exerce influência uniforme. A literatura aponta que a comparação social pode assumir caráter dual: quando percebida como alcançável, tende a aumentar o engajamento; por outro lado, quando associada a padrões distantes, pode gerar frustração e reduzir a motivação (NUNES et al., 2021).

Além dos fatores individuais e ambientais, os resultados evidenciam de forma contundente o papel do profissional de Educação Física como um agente central na mediação da motivação. Conforme demonstrado na Figura 8, 97,5% dos participantes afirmam que a atenção e o suporte dos profissionais aumentam seu interesse pela prática, enquanto a Figura 9 indica que 95% se sentem mais motivados ao receber feedback positivo, com destaque para 75% de concordância total. Esses dados evidenciam que a intervenção profissional ultrapassa a dimensão técnica, assumindo papel estruturante na experiência do praticante.

O feedback, nesse contexto, não se limita à transmissão de informações, mas atua como um mecanismo de regulação comportamental e validação da experiência. Evidências recentes demonstram que o feedback positivo aumenta a motivação ao elevar as expectativas de sucesso e fortalecer a percepção de competência (MARTINEZ et al., 2024). Além disso,

estudos na área da neurociência indicam que a resposta emocional ao feedback positivo está diretamente associada à melhoria do desempenho e da aprendizagem motora (PALIDIS; FELLOWS, 2024). No contexto do exercício físico, o encorajamento verbal e o feedback em tempo real têm sido associados a aumentos significativos no desempenho e no engajamento (PACHOLEK, 2024), enquanto feedbacks inadequados podem comprometer a experiência e reduzir a motivação (RODRIGUEZ et al., 2026).

Dessa forma, o profissional de Educação Física atua como mediador entre os estímulos externos e os processos internos do praticante, contribuindo para a internalização da motivação e para a construção de experiências positivas. Sua atuação também desempenha papel fundamental na regulação das interpretações do indivíduo frente ao próprio desempenho, ajustando expectativas e prevenindo frustrações.

Em síntese, os resultados indicam que a motivação para a prática da musculação é construída a partir de uma interação complexa entre fatores intrínsecos, extrínsecos e interpessoais. Enquanto os fatores intrínsecos como bem-estar, equilíbrio emocional e percepção de competência são fundamentais para a consolidação e manutenção da prática, os fatores extrínsecos especialmente o ambiente social atuam como importantes catalisadores do comportamento. No entanto, é a atuação do profissional de Educação Física que emerge como elemento estruturante desse processo, sendo capaz de integrar, potencializar e sustentar os diferentes componentes motivacionais.

CONCLUSÃO

Os achados deste estudo permitem afirmar que a motivação para a prática de musculação em academias comerciais não pode ser compreendida sob uma perspectiva linear ou reducionista, uma vez que se configura como um fenômeno complexo, dinâmico e multidimensional. A predominância de respostas associadas ao bem-estar físico e mental e ao equilíbrio emocional indica que os fatores intrínsecos assumem papel central na sustentação da prática. No entanto, tais fatores não devem ser interpretados como elementos iniciais do comportamento, mas sim como construções progressivas decorrentes da própria experiência com o exercício, o que reforça a ideia de que a motivação é, em grande medida, resultado e não apenas causa do engajamento.

Em contrapartida, os fatores extrínsecos, embora relevantes, mostraram-se inconsistentes e dependentes de variáveis contextuais e individuais. A motivação estética, frequentemente apontada como principal vetor de adesão em estudos clássicos, apresentou comportamento heterogêneo, sugerindo uma possível reconfiguração do perfil motivacional contemporâneo, com maior valorização de aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar. Ainda assim, essa interpretação deve ser realizada com cautela, considerando que a natureza autorrelatada dos dados pode estar sujeita a vieses de desejabilidade social.

Adicionalmente, o ambiente social da academia revelou-se um elemento ambivalente: ao mesmo tempo em que a presença de outros praticantes atua como estímulo motivacional, a comparação social não se estabelece como um mecanismo universal, indicando que sua influência é mediada por fatores psicológicos individuais, como autoeficácia e percepção de competência. Esse achado tensiona interpretações simplistas sobre o papel do ambiente e evidencia a necessidade de abordagens mais individualizadas na compreensão do comportamento do praticante.

Destaca-se, de forma contundente, o papel do profissional de Educação Física, cuja atuação extrapola a dimensão técnica e assume função mediadora nos processos motivacionais. O elevado reconhecimento do impacto do suporte e do feedback positivo sugere que a relação profissional–praticante constitui um dos principais eixos estruturantes da experiência na musculação. Contudo, esse resultado também impõe uma reflexão crítica: a dependência excessiva de estímulos externos pode indicar fragilidades na internalização da motivação, o que, a longo prazo, pode comprometer a autonomia do praticante.

Apesar das contribuições, o estudo apresenta limitações que devem ser consideradas. A utilização de amostra por conveniência, o tamanho amostral reduzido e o delineamento

transversal restringem a generalização dos resultados e impedem inferências causais mais robustas. Além disso, o uso de instrumentos autorrelatados podem introduzir vieses que influenciam a interpretação dos dados.

Dessa forma, conclui-se que a motivação para a prática da musculação emerge da interação entre múltiplos determinantes, sendo inadequado privilegiar explicações unidimensionais. Nesse contexto, o profissional de Educação Física assume papel estratégico não apenas na prescrição do exercício, mas na construção de um ambiente que favoreça a internalização da motivação e o desenvolvimento da autonomia do praticante. Por fim, recomenda-se que futuras investigações adotem delineamentos longitudinais e abordagens metodológicas mais robustas, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos que sustentam a adesão ao exercício físico em diferentes contextos.

REFERÊNCIAS

- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M.** The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, [s. l.], v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.
- HEISIG, J. et al.** Adherence support strategies for physical activity interventions: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 4-15, 2024.
- LAAKSO, J. et al.** Physical and mental health predictors of adherence to exercise interventions: a longitudinal analysis. *Heliyon*, [s. l.], v. 10, n. 3, e24159, 2024.
- MARTINEZ, Victor Matheus Lopes et al.** Positive feedback enhances motivation and skill learning. *Learning and Motivation*, [s. l.], v. 86, 2024.
- NUNES, Ricardo A. et al.** Social comparison and exercise motivation: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, [s. l.], v. 55, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.** *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.
- PACHOLEK, Martin.** The influence of real-time feedback and verbal encouragement on physical performance. *Frontiers in Physiology*, [s. l.], v. 15, 2024.
- PALIDIS, Dimitrios J.; FELLOWS, Lesley K.** The affective response to positive performance feedback is associated with motor learning. *Experimental Brain Research*, [s. l.], 2024.
- PRIETO-GONZÁLEZ, P. et al.** Motivation to practice health-oriented physical activity: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s. l.], v. 22, n. 1, 2025.
- RODRIGUEZ, Alexandra K. et al.** Incorrect physical fitness feedback reduces positive thinking after exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, [s. l.], 2026.
- RYAN, Richard M.; DECI, Edward L.** Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, [s. l.], v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.
- SILVA, K. J. S. et al.** Fatores motivacionais associados à adesão à prática de exercícios físicos. *Research, Society and Development*, [s. l.], v. 15, n. 2, e50905123456, 2026.
- TEIXEIRA, Pedro J. et al.** Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [s. l.], v. 17, 2020.
- XU, X. et al.** Influencing factors and implementation pathways of exercise adherence: a systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, [s. l.], v. 12, e59610, 2024.

APÊNDICE — Ficha de coleta

Escala de respostas (para todas as perguntas):

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

Bloco 1 – Fatores Intrínsecos

1. Sinto prazer ao realizar meus treinos de musculação.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

2. A prática da musculação melhora minha autoestima.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

3. Treinar me ajuda a aliviar o estresse do dia a dia.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

4. A musculação me proporciona sensação de bem-estar físico e mental.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

5. Praticar musculação me faz sentir mais confiante com meu corpo.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

6. Sinto-me satisfeito(a) com meu desempenho nos treinos.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

7. A prática da musculação me ajuda a manter o equilíbrio emocional.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

8. Treinar é um momento importante de autocuidado para mim.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

Bloco 2 – Fatores Extrínsecos

9. Busco praticar musculação principalmente por motivos estéticos.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

10. Gosto dos elogios e do reconhecimento que recebo por praticar musculação.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

11. Ver outras pessoas treinando me motiva a continuar.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

12. A opinião de amigos ou familiares influencia na minha motivação para treinar.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

13. Ter um corpo dentro dos padrões de beleza me incentiva a praticar musculação.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

14. Sinto-me mais valorizado(a) socialmente por frequentar a academia.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

15. A presença de colegas de treino torna o ambiente mais motivador.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

16. A comparação com outros praticantes influencia meu esforço nos treinos.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

Bloco 3 – Fatores Ambientais

17. A estrutura da academia (equipamentos, limpeza, espaço) influencia minha motivação.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

18. Um ambiente agradável e organizado me estimula a treinar com mais frequência.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

19. O horário de funcionamento da academia facilita minha rotina de treinos.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

20. A música e o clima do local interferem positivamente na minha motivação.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

21. A localização da academia é um fator importante para eu continuar treinando.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

22. A sensação de segurança dentro da academia é fundamental para minha permanência.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

Bloco 4 – Atendimento e Relação com Profissionais

23. O acompanhamento dos professores influencia diretamente minha motivação.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

24. Sinto-me acolhido(a) e respeitado(a) pelos profissionais da academia.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

25. As orientações dos instrutores me ajudam a manter o foco nos treinos.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

26. A atenção e o suporte dos profissionais aumentam meu interesse pela prática.

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente
- 5 - Concordo totalmente

27. Quando recebo feedback positivo dos professores, sinto-me mais motivado(a).

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo parcialmente
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

28. A falta de atenção dos instrutores diminui meu interesse pela musculação.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

Bloco 5 – Comprometimento e Continuidade

29. Mesmo nos dias de cansaço, procuro manter minha rotina de treinos.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente

30. Pretendo continuar praticando musculação por muito tempo.

1 - Discordo totalmente

2 - Discordo parcialmente

3 - Neutro

4 - Concordo parcialmente

5 - Concordo totalmente