



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MOTIVOS DE ADESÃO DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA: Uma revisão
bibliográfica**

Rafael Borges de Ávila Sousa

Orientadora: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO

2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**MOTIVOS DE ADESÃO DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA: Uma revisão
bibliográfica**

Rafael Borges de Ávila Sousa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO
2019

Rafael Borges de Ávila Sousa

**MOTIVOS DE ADESÃO DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA: Uma revisão
bibliográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Orientador: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva.
Faculdade União de Goyazes

Prof.
Faculdade União de Goyazes

Prof.
Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

____/____/2019

Dedico este trabalho aos meus pais e minha esposa, que são o motivo e razão por eu estar concluindo este curso, pois sempre me apoiaram e me incentivou em todos os momentos, sempre me dando força, e orando pra que tudo desse certo. Amo vocês!

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me carregado em teus braços durante este curso não me deixando desamparado em nenhum momento, dando-me força para ultrapassar todas as barreiras e superar todos os desafios.

Aos meus pais e minha esposa, pelo apoio sem o qual eu não teria conseguido.

Em Especial a minha orientadora Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva, por suas orientações competentes.

A todos meus amigos que me acompanharam nessa trajetória.

MOTIVOS DE ADESÃO DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA: Uma revisão bibliográfica

Rafael Borges de Ávila Sousa¹
Taysa Cristina dos Santos Neiva²

RESUMO

Atualmente a necessidade de se ter hábitos saudáveis aumenta a procura e a frequência por academias de ginástica. Dentre as atividades mais procuradas encontra-se a musculação, uma modalidade que não encontra relacionada apenas ao aumento da massa muscular, mas a diversos outros fins, como o estresse e depressão, redução dos níveis de ansiedade, aumento do bem-estar psicológico e físico, melhoras no humor, melhora o funcionamento orgânico geral, maior rendimento no trabalho entre outros. O objetivo geral deste estudo é de investigar através de uma revisão de literatura os principais motivos de adesão dos indivíduos em relação à musculação. Tratou-se de um estudo do tipo bibliográfico, exploratório realizado por meio de uma revisão de literatura. É importante que o profissional de Educação física que acompanha os indivíduos em sua prática de musculação conheça o perfil de cada um, bem como suas limitações, os motivos de adesão e aderência a tal prática, pois através dessas informações poderá saber que o indivíduo está tendo melhora em sua vida de modo geral. Diante ao estudo apresentado, pode-se afirmar que os motivos de adesão relacionados à prática de musculação são a percepção de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e qualidade de vida, bem como a busca da estética corporal. A prática de musculação proporciona ao indivíduo, benefícios psicológicos, além da sensação de bem-estar, e também disposição para fazer tarefas diárias, controlando assim o estresse.

Palavras-chaves: Adesão. Musculação. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Nowadays, the need to have healthy habits increases demand and attendance by gymnastics. Among the most sought after activities are bodybuilding, a modality that is not only related to the increase of muscle mass, but also to several other purposes, such as stress and depression, reduction of anxiety levels, increase of psychological and physical well-being, improvements in mood, improved general organic functioning, greater work performance among others. The general objective of this study is to investigate through a literature review the main reasons for adherence of individuals in relation to bodybuilding. It was a study of the bibliographic, exploratory type carried out through a literature review. It is important that the Physical Education professional who accompanies the individuals in their bodybuilding practice knows the profile of each one, as well as their limitations, the reasons for adherence and adherence to such practice, because through this information you may know that the individual is having improvement in your life overall. In view of the study presented, one can affirm that the reasons for adherence related to the practice of bodybuilding are the perception of well-being that the practice promotes, seeks to improve health and quality of life, as well as the search for body aesthetics. The practice of bodybuilding provides the individual with psychological benefits as well as a sense of well-being and a willingness to do daily tasks, thus controlling stress.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora, Professora do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

Key-words: Adhesion. Bodybuilding. Health. Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente a necessidade de se ter hábitos saudáveis aumenta a procura e a frequência por academias de ginástica. Dentre as atividades mais procuradas encontra-se a musculação, uma modalidade que não encontra relacionada apenas ao aumento da massa muscular, mas a diversos outros fins, como principalmente a saúde e qualidade de vida (LIZ; ANDRADE, 2016).

Segundo o Ministério da Saúde (MS), uma das metas da área da saúde, é o estímulo e incentivo aos hábitos regulares de atividades físicas, devido ao grande número de indivíduos sedentários atualmente em todo o mundo (BRASIL, 2017).

Compreende-se a atividade física como todo movimento realizado com o corpo ao longo do dia, que proceda em gasto energético acima dos níveis de repouso. Portanto, é tudo que o indivíduo concretiza no seu dia a dia quando não está descansando, como andar dentro de casa, desempenhar tarefas domésticas, brincar com seus filhos, entre outros (DURÃES et al., 2015).

Já o exercício físico, é uma sequência sistematizada de movimentos, que são desempenhados de maneira esquematizada, tendo um objetivo específico, sendo realizado com o auxílio e ajuda de um profissional da área da saúde, seja ele, fisioterapeuta, professor de Educação Física. Segundo Gobbi (2017), a prática de exercício físico auxilia de forma direta nos mais variados órgãos do nosso corpo, como coração, pulmão, vasos pancreáticos, entre outros. O exercício físico proporciona um estilo de vida mais ativo e saudável, necessário à melhoria da saúde e do bem-estar de todos os indivíduos.

A prática de atividades físicas, podem ocasionar vários benefícios à saúde do indivíduo, como por exemplo, além de apresentarem menores riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (GONÇALVES et al., 2010).

Deste modo, para as práticas regulares de exercício físico, tem-se como destaque as academias, onde são oferecidos aos indivíduos serviços de supervisão e orientação da prática de exercícios físicos por profissionais da área da saúde. Muitos dos indivíduos que iniciam a prática de exercícios físicos em academias acabam desistindo. Essa desistência, pode ser pelo fato de desânimo, falta de força

de vontade, falta de companheiro (a) para ir para a academia, entre outros fatores (LIZ; ANDRADE, 2016).

Pelo fato da existência da elevada inatividade física, alguns estudos procuraram verificar os motivos de adesão dos indivíduos na procura de para participação em programas de exercícios físicos em academias (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Diante isto, é de suma importância obter conhecimentos, sobre os motivos que leva o indivíduo a procurar alguma academia para a pratica de exercícios físicos. Assim, a escolha pelo presente tema justifica-se pelo fato de verificar a relação das motivações que fazem com que as pessoas optem pela prática da musculação ou dos exercícios em academias.

Conforme Durães et al. (2015), as academias de musculação e ginástica, passaram a se tornar presentes no cotidiano dos indivíduos, não apenas por ser local de realização de exercícios que promovem a redução de gordura corporal, mas também por ser um ambiente possível de se trabalhar a melhora de desempenhos físicos, elevar o bem-estar, melhora psicológica, melhora da autoimagem, promovendo saúde e qualidade de vida.

Diante do tema exposto, surgiu o seguinte questionamento: Quais os reais motivos de adesão da musculação por parte dos indivíduos em academias?

Assim, o objetivo deste estudo, foi investigar através de uma revisão de literatura os principais motivos de adesão dos indivíduos adultos em relação à musculação.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo bibliográfico, exploratório realizado por meio de uma revisão de literatura.

Conforme Marconi e Lakatos (2011) a pesquisa exploratória tem como objetivo principal o aprimoramento de ideias. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

Compreende-se a revisão de literatura como sendo uma abordagem metodológica que se refere às revisões, as quais permitem a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma abrangência completa do fenômeno

analisado. Também se refere a dados da literatura teórica e empírica (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Após a definição do tema foi feita uma busca em bases de dados virtuais em saúde, especificamente na Biblioteca Virtual de Saúde – BVS, foram utilizados os seguintes descritores: Musculação, adesão, academia, atividade física.

No passo seguinte foram realizadas seleção e leitura das publicações apresentadas no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde - LILACS, *National Library of Medicine* – MEDLINE, *Scientific Electronic Library online* – Scielo, banco de teses USP, revistas de Educação Física, no período de 2010 a 2019. A partir da leitura dos resumos, os artigos foram selecionados tendo em vista critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos publicados em periódicos nacionais e na língua inglesa, no período de 2010 a 2019 que apresentavam relação com o tema em estudo e abordavam as temáticas de forma clara e objetiva.

Realizada a leitura exploratória e seleção do material, principiou a leitura analítica, por meio da leitura das obras selecionadas, que possibilitou a organização das ideias por ordem de importância e a sintetização destas que visou à fixação das ideias essenciais para a solução do problema da pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada leitura analítica dos artigos selecionados que possibilitou a organização dos assuntos por ordem de importância, visando à solução do problema pesquisado.

O quadro abaixo é constituído por 10 artigos, no qual foram analisados os seguintes itens: título e autores, ano de publicação, objetivos, método de pesquisa e resultados encontrados.

Quadro 01- Resumo dos artigos que descrevem os principais motivos de adesão dos indivíduos em relação à musculação

Artigo	Autores	Ano	Objetivos	Métodos	Resultados
Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.	LIZ, C. M.	2010	Investigar na literatura os principais motivos de aderência e desistência de brasileiros praticantes de	Revisão de literatura com caráter qualitativo.	Dentre os motivos mencionados para a aderência, destacam-se a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar.

			exercícios físicos em academias de musculação.		
Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia.	FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S.	2010	Identificar os motivos para a prática de atividade física e analisar sua relação com a imagem corporal em adultos frequentadores de academia.	Estudo descritivo-interpretativo de abordagem qualitativa.	Os principais motivos para a prática de atividade física foram saúde e aptidão física e que a insatisfação com a imagem corporal parece estar mais associada a aspectos relacionados com o bem-estar do que com a condição física.
Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da musculação.	BEPPU, S.R.G.; BARROS, A.C.S.	2011	Estudar diferentes grupos de pessoas e os motivos que foram levadas a adesão e a permanência na prática de musculação.	Pesquisa Descritiva.	Os resultados demonstraram que os motivos mais indicados da população estudada estão relacionados com hipertrofia muscular, estética, motivos terapêuticos e condicionamento físico, satisfação pessoal, autoestima e companhia dos amigos
Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR.	ARAÚJO, A. C.	2011	Investigar quais os motivos que levam homens e mulheres a terem uma rotatividade nas academias.	Estudo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa.	Os principais motivos da prática de musculação foram relacionados a estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, bem como adotar para si um estilo ou hábito saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida.
Motivos de aderência e permanência em programas de musculação.	BOSSI, I.; STOEBER L, R.; LIBERALI, R.	2013	Identificar os motivos preponderantes que levam os indivíduos a aderirem e permanecerem em programas de musculação.	Pesquisa descritiva com enfoque quantitativo	Os principais motivos preponderantes que levam os indivíduos a aderirem e permanecerem em programas de musculação é pelo fator estético com 62%, e a permanência por obterem uma melhoria na qualidade de vida e saúde apontando por 24% dos questionados, observando assim, com a permanência em programas de musculação e consequente informações, adquirindo-se benefícios com a qualidade de vida e saúde, sendo pertinentes como motivo estético de emagrecimento e hipertrofia muscular.
Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de	ZAMAS, C.A.; BAVOSO, D.; RODRIGUES, A.A.; BARBOSA	2016	Identificar e analisar os motivos que levam jovens e adultos a aderirem e manterem-se em programas regulares de atividades físicas	Pesquisa de campo com coletas de dados através de um	Os motivos que levaram os grupos analisados a aderir e a manter a prática de atividades físicas em academias referem-se à estética corporal, aptidão física e outros.

atividades físicas em academias.	, J.A.S..		oferecidos em duas academias.	questionário específico contendo perguntas fechadas.	
Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.	LIZ, C.M.; ANDRADE, A.	2016	Investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias por meio de uma investigação qualitativa.	Pesquisa qualitativa	Os principais motivos de prática de musculação foram “bem-estar”, “melhoria da saúde” e “estética corporal”. Os principais motivos de desistência foram “falta de tempo”, “atendimento profissional desqualificado” e “poucos aparelhos para a prática”.
		2017		Estudo descritivo de abordagem qualitativa.	
Fatores que levam a adesão do grupo feminino na prática de musculação: uma revisão de literatura.	MUDESTO, M.A.	2018	Verificar os fatores que levam a adesão do grupo feminino na prática de musculação e analisar a importância desses motivos para a qualidade de vida desse público.	Revisão Bibliográfica	Melhoria das capacidades físicas condicionantes, autoestima e tudo isso visando beneficiar a qualidade de vida dessas mulheres em geral.
Análise qualitativa dos motivos de adesão da musculação em academia: estudo de caso.	SANTANA, A.P.L.; OLIVEIRA, N.R.D.	2018	Investigar através de uma análise qualitativa os motivos de adesão da musculação em duas academias localizadas na cidade de Goiânia – Goiás.	Estudo explicativo-descriptivo, qualitativo	Os motivos de adesão relacionados à prática de musculação em ambas academias são a percepção de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e qualidade de vida, bem como a busca da estética corporal.

No estudo de Santana e Oliveira (2018), mostra os resultados dos principais motivos de adesão à musculação na percepção dos praticantes de musculação acima de 18 anos de idade de duas academias, localizadas na cidade de Goiânia – Goiás (Tabela 1). A pesquisa tratou-se de um estudo transversal e descritivo, realizado em duas academia de musculação, localizadas na cidade de Goiânia – Goiás. A pesquisa foi realizada com 232 praticantes de musculação, sendo 116 que participam na acadêmica A e 116 na academia B.

Tabela 1. Motivos de adesão a musculação

MOTIVOS	N	%
Causa a sensação de bem estar	230	99,14
Ajuda a manter o corpo em forma	212	91,39
Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico	198	85,34
Socialização	154	66,38
Produce resultados rápidos	130	56,03
Qualidade de vida	232	100
Melhora a saúde	232	100
Diminui a fome	40	17,24
Ordens médicas	100	43,10
Previne lesões e doenças	178	76,72
Melhora a postura corporal	190	81,90
Produce disposição para realizar atividades diárias	192	82,76

Fonte: SANTANA; OLIVEIRA (2018).

De acordo com o estudo, a maioria dos entrevistados 99,14% (230) disseram que é pelo fato de causar sensação de bem estar. 91,39% disseram que ajuda a manter o corpo em forma, 85,34% responderam que fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, 66,38% adere a pratica para melhor se socializar com outras pessoas. 56,03% disseram que produz resultados rápidos, 100% disseram que é para ter uma melhor qualidade de vida e melhorar a sua saúde. A minoria 17,24% disseram que diminui a fome. 43,10% aderiram por ordens médicas, 76,72% para prevenir lesões e doenças, 81,90% responderam que é para a melhorar a postura corporal e 82,76% disseram que é pelo fato de ter mais disposição para realizar atividades diárias.

Diante os resultados da pesquisa, os principais motivos de adesão à musculação na percepção dos praticantes de musculação é a sensação de bem estar, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, qualidade de vida e melhora a saúde (SANTANA; OLIVEIRA, 2018).

Conforme Castro et al. (2010), o bem-estar é visto como decorrência da prática de exercícios físicos, proporcionando ao indivíduos a vivência de emoções positivas. Além disso pode estar relacionado a qualidade de vida.

Beppu e Barros (2011), realizou um estudo 40 praticantes de musculação de ambos os sexos, acima de 18 anos de idade, onde constatou-se que os principais motivos de tal atividade física, refere-se a hipertrofia muscular, estética, satisfação

pessoal, autoestima e socialização.

No estudo de Liz (2010), os principais motivos de aderência por praticantes de exercícios físicos em academias de musculação, é por buscar uma melhor saúde, socializar com outras pessoas, melhoria da condição física e bem-estar. O estudo de Mudesto (2018), está de acordo com o de Liz (2010), onde diz que a estética foi o fator relevante, seguido pela saúde e o bem estar.

Segundo Durães et al. (2015), as pessoas procuram academias, não apenas em busca de saúde, mas também em busca de melhorar sua imagem corporal. Já de acordo com Liz e Andrade (2016), um dos motivos que fazem com que os indivíduos aderem a musculação, é na busca de ter uma melhor qualidade de vida e saúde e a preocupação com a estética corporal. Ainda dizem que é pela melhoria no condicionamento, na resistência e aptidão física.

No estudo de Fermino, Pezzini e Reis (2010), mostra que o principal motivo de adesão à musculação é a busca de uma melhor saúde, além de ter mais disposição, aptidão física e melhoria da qualidade de vida.

Em pesquisa realizada por Araújo e Araújo (2012), 85% dos sujeitos relataram procurar a prática de exercícios, ou seja, musculação, com o objetivo de melhora da qualidade de vida ou prevenção/tratamento de doenças, enquanto 10% reportaram motivos como estética, prazer e lazer.

Um dos motivos de adesão a musculação segundo autores como Castro et al. (2010), Liz e Andrade (2016), está relacionada ao gosto pela prática da atividade em si. Pode-se dizer que os principais motivos aderidos pelos indivíduos, para sua estabilidade na academia encontra-se relacionado ao prazer com a prática. Quando o indivíduo pega gosto por tal prática, é aumentada sua persistência na atividade.

Os principais motivos na procura da pratica de musculação, apontados no estudo de Araújo (2011), refere a estética, bem-estar, saúde e qualidade de vida.

Ainda de acordo com Araújo (2011), os resultados da musculação, pode proporcionar ao indivíduo, melhor qualidade de vida, melhoria em sua saúde, além da estética como o aumento da massa corporal e a diminuição do percentual de gordura corporal.

No estudo de Bossi; Stoeberl e Liberali (2010), apontou que os principais motivos foram pela estética com 62%, além de terem melhor saúde e melhor qualidade de vida. Assim sendo, buscam praticar musculação com o objetivo de melhorar a saúde qualidade de vida. Deste modo, eles procuram a viver mais e/ou

viver melhor.

Segundo Castro et al. (2010) a determinação médica é considerado um importante motivo que influencia o início da prática de exercícios físicos. Liz e Andrade (2016), indicam que uma determinação médica não garante a permanência dos indivíduos na prática de exercícios físicos.

A prática da musculação segundo Alves (2015), pode controlar o estresse, pois por meio deste fator, expressa o desejo do indivíduo em obter dentro da atividade física (musculação), onde o mesmo poderá aliviar suas ansiedades, irritações, angústias, ansiedades e estresse.

É importante que o profissional de Educação física que acompanha os indivíduos em sua prática de musculação conheça o perfil de cada um, bem como suas limitações, os motivos de adesão e aderência a tal prática, pois através dessas informações poderá saber que o indivíduo está tendo melhora em sua vida de modo geral (JOSELINO, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante ao estudo apresentado, pode-se afirmar que os motivos de adesão relacionados à prática de musculação são a percepção de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e qualidade de vida, bem como a busca da estética corporal.

A prática de musculação proporciona ao indivíduo, além dos fatores citados, benefícios psicológicos, além da sensação de bem-estar, e também disposição para fazer tarefas diárias, controlando assim o estresse.

Este estudo não esgota por aqui, merecendo futuras publicações sobre os motivos de motivos de adesão relacionados à prática de musculação. Portanto, espera-se que o mesmo contribua para as descobertas dos fatores que fazem com que os indivíduos aderem à prática de musculação em academias, colaborando assim com os profissionais da área de Educação Física para adesão destes indivíduos bem como a sua continuação dentro do programa de exercícios.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. H. R. Motivos e fatores que influenciam pessoas a aderência e desistência na prática de musculação em academias. **FACIDER**, 7, 119-125, 2015.

ARAÚJO, A. C. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 16, n. 156, maio 2011.

BEPPU, S.R.G.; BARROS, A.C.S.; JUNIOR, J.M. Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da musculação. **VII Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar CESUMAR** – Centro Universitário de Maringá, 2011.

BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, p. 12, p. 629-638, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2017: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília-DF. 2017. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521>. Acesso em: 20 de mar. 2019.

CASTRO, M.S.; SILVA, N.L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H.G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 23-33, 2010.

DURÃES, Y.S., et al. Por que pagar uma academia e não a frequentar? Uma análise sob a perspectiva da psicologia econômica. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 385-398, jul -dez, 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v8n2/v8n2a08.pdf>>. Acesso em: 20 de mar. 2019.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Rev Bras Med Esporte**. v. 16, n. 1, Jan/Fev, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n1/a03v16n1.pdf>>. Acesso em: 20 de mar. 2019.

GONÇALVES, M.P., et al. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v38n3/0101-3289-rbce-38-03-0267.pdf>>. Acesso em: 20 de mar. 2019.

JOSELINO, F.B. Motivos de adesão e aderência de idosos em diferentes programas de exercícios físicos na cidade de Criciúma/SC. 2016.

LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**. v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/13.pdf>>. Acesso em: 20 de mar. 2019.

LIZ, C. M. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz: revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, 2010.

MUDESTO, M.A. Fatores que levam a adesão do grupo feminino na prática de musculação: uma revisão de literatura. **Revista Gestão Universitária**. v. 9, n. 1, p. 1-9, 2018.

NOGUEIRA, F. R. S.; SOUZA, A. A.; BRITO, A. F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 18. n. 1., p.16- 30, 2013.

SANTANA, A.P.L.; OLIVEIRA, N.R.D. Análise qualitativa dos motivos de adesão da musculação em academia: estudo de caso. **Revista In Saúde**, Goiânia, v. 1, n. 1, p. 1-15, 2018.

ZAMAS, C.A.; BAVOSO, D.; RODRIGUES, A.A.; BARBOSA, J.A.S. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **RESMA**, Três Lagoas, v, 3, n. 2, p. 13-22, agos/dez. 2016.