



IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS NA GINÁSTICA DE ACADEMIA E MUSCULAÇÃO

Daniel de Oliveira Garcia

Orientadora: Taysa Cristina dos Santos

Trindade-GO
2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS NA GINÁSTICA DE ACADEMIA E
MUSCULAÇÃO**

Daniel de Oliveira Garcia

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

Orientadora: Profª Taysa Cristina dos Santos

Trindade - GO
2020

Daniel de Oliveira Garcia

**IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS NA GINÁSTICA DE ACADEMIA E
MUSCULAÇÃO**

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. Mestre Taysa Cristina dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Mestre Anderson Felix Araújo da FUG
Faculdade União de Goyazes

Prof. Convidado Externo Mestre Jeison Moraes

Trindade - GO

10/02/2021

IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS NA GINÁSTICA DE ACADEMIA E MUSCULAÇÃO

Daniel de Oliveira Garcia¹; Taysa Cristina dos Santos²

RESUMO

A motivação é um processo psicológico que ajuda na compreensão das diferentes escolhas individuais, ela pode ser definida como um ato de recompensar a si, e seus efeitos são positivos ao indivíduo. Logo, identificar essas dimensões motivacionais contribuem no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas do professor. O objetivo é verificar a importância das relações sociais na ginástica de academia e musculação. O estudo delimita-se como uma revisão sistemática, a partir do mapeamento de produções científicas nacionais entre 2010 a 2020 e publicados em língua portuguesa. Foram selecionados 10 trabalhos. O estudo verificou a importância das relações sociais na ginástica de academia e musculação. Evidenciando, que as relações sociais são de suma importância para o processo de motivação do indivíduo, logo, ao trabalhar as relações sociais nas aulas de ginástica e ou musculação, auxilia na permanência e a consistência dos alunos/clientes nessas modalidades.

PALAVRAS-CHAVE: Relações. Motivação. Academia. Ginástica. Musculação.

IMPORTANCE OF SOCIAL RELATIONS IN GYMNASTICS AND WEIGHT TRAINING

ABSTRACT

Motivation is a psychological process that helps in understanding the different individual choices, it can be defined as an act of rewarding oneself, and its effects are positive to the individual. Therefore, identifying these motivational dimensions contribute to the direction and design of the teacher's pedagogical practices. The objective of this research is to verify the importance of social relations in gymnastics and weight training. The methodology is based on the study that is defined as a systematic review, based on the mapping of national scientific productions between 2010 and 2020 and published in Portuguese. In the expected results 10 works were selected. The study verified the importance of social relations in gymnastics and weight training. Evidencing that social relations are of paramount importance to the process of motivating the individual, therefore, when working on social relations in gymnastics and/or weight training classes, helps the permanence and consistency of students / customers in these modalities.

KEYWORDS: Relations; Motivation; Gym; Gymnastics; Weight training.

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

²Orientadora: Profª. Ms. Taysa Cristina dos Santos, pela Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

A melhora na qualidade de vida, saúde, estética, bem-estar físico e mental, atrelados a baixas significativas no acometimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, entre outras doenças crônicas não transmissíveis, só é possível graças a junção de uma alimentação saudável e programas regulares de práticas de exercícios físicos (GUEDES; GUEDES et al., 2001; ROCHA, 2008; NAHAS, 2013; BALBINOTTI; GONÇALVES et al., 2015).

Segundo Frazão e Coelho Filho (2015) a prática de ginástica de academia surgiu no Brasil durante o século XIX. Nesse contexto, os locais destinados as práticas de musculação eram denominadas como “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”, dentre outros. Portanto, vale ressaltar o termo “Academia” como algo relativamente novo, se estabelecendo em território brasileiro somente na década de 1980 (NOBRE, 1999; GODINHO; FILHO et. al., 2018).

Deste modo, com divulgações de novos conceitos de saúde e incentivos à prática de ginástica, difundidos por intermédio dos canais midiáticos, houve um significativo aumento na utilização de produtos para cuidados com a saúde e estética, além da valorização da ginástica de academia, sobretudo, com o crescente público adepto das modalidades fitness desde a década de 1970 (MOURA; GRILLO et al., 2007; FILHO, 2000).

Nesse sentido, Linhares e Lima (2006) salienta sobre a importante descoberta da década de 1950, que o exercício físico contribui de forma benéfica para o coração. Logo, houve um aumento exorbitante de academias, contribuindo assim, com o ápice da procura pelo corpo perfeito e escultural imposto pelos canais midiáticos na década de 1980.

Na atualidade as academias estão cada vez maiores, atendendo as diversidades, para tanto, há uma constante transformação quantitativa, qualitativa, extrínseca e intrínseca nesse processo. Logo, o acompanhamento das diversas tendências e o desenvolvimento tecnológico tornam as aulas e os locais de treinamento mais atraente e desejável para o público (FURTADO, 2007). Nesse sentido, Furtado (2009) relata que os espaços para treinamento físico, anteriormente baseado em atletas praticantes das modalidades de Halterofilismo e Fisiculturismo

estão se alterando, uma vez que a busca pelo cuidado com corpo tornou-se algo rentável, gerando lucro aos donos de academias, possibilitando assim o crescimento comercial nessa área.

De acordo com Bossi et al (2011) entre as atividades mais procuradas e praticadas está o treinamento de força. Frente a isso, a prática de musculação, bem como ginástica e outros programas de exercícios podem acarretar uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes além de uma manutenção da mesma, possibilitando o fortalecimento do corpo, músculos, articulações, e ossos em geral (BOMPA; CORNACCHIA, 2000).

Nessa perspectiva, Marcellino (2003) relata que o crescente número de adeptos com diferentes faixas etárias e motivos, procuram as academias em busca de um atendimento diferenciado, exigindo dos profissionais de Educação Física cada vez mais especializações em conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano (LIZ; CROCETTA et al., 2010).

Nesse ponto de vista, os professores atuantes em academias são os responsáveis por conciliar o local de prática de exercícios físicos com os objetivos dos alunos e consequentemente levar em consideração os motivos que despertam o interesse desse indivíduo por determinadas atividades. Entretanto, saber que a qualidade das aulas não é suficiente para manter o aluno motivado, é fundamental para a relação professor e aluno, assim como, perceber o aluno como parte integral e atuante nas aulas são elementos importantes para a manutenção da motivação do aluno em longo prazo (ARSEGO, 2015; COSTA et al., 2003; BALBINOTTI; GONÇALVES et al., 2015).

Cada vez mais, é notória a atuação da motivação no indivíduo relacionada à prática e à permanência nos programas exercícios físicos. Assim, a importância do profissional de Educação Física é fundamental para a intervenção especializada na saúde e motivação dos praticantes regulares de atividade física (DANIELLE; NUNES, 2019).

Dessa forma, a motivação é um processo psicológico que ajuda na compreensão das diferentes escolhas individuais, ela pode ser definida como um ato de recompensar a si, e seus efeitos são positivos ao indivíduo. Logo, identificar essas dimensões motivacionais contribuem no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas do professor. Pois, parte comportamental dos alunos, atletas e

praticantes regulares de atividades físicas se relaciona diretamente com suas motivações (BALBINOTTI, 2010; DANIELLE; NUNES, 2019).

Assim sendo, o objetivo do estudo é verificar a importância das relações sociais na ginástica de academia e musculação.

METODOLOGIA

O estudo delimita-se como uma revisão de literatura, a partir do mapeamento de produção científica nacional (teses, dissertações e artigos em quatro bancos de dados digitais. Foram utilizados os descritores: “relações sociais”, “motivação”, “ginástica de academia” e “musculação” nas seguintes bases: Biblioteca Digital de Teses e Dissertação (visando identificar teses e dissertações), SCIELO (visando identificar artigos), Biblioteca Virtual em Saúde (visando identificar artigos e teses) e Google Acadêmico (visando identificar artigos, teses e dissertação) no período compreendido entre 2010 a 2020 e publicados em língua portuguesa.

Os resultados foram analisados a partir de um formulário contendo autor, ano, objetivo, tipo de estudo, resultados para o objetivo dessa pesquisa. Após os dados foram analisados a partir do estabelecimento de categorias temáticas de acordo com análise de conteúdo de Bardin (1977). Foram utilizados os princípios da análise de conteúdo de acordo com as seguintes etapas: leitura flutuante para identificação de temas e constituição do corpo de análise; exploração do material a partir da leitura dos textos: codificação do conteúdo nas categorias temáticas e análise (MINAYO, 2008).

RESULTADOS

O presente estudo contou com a análise sistemática de dez artigos pesquisados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Digital de Teses e Dissertação (BDTD), SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico (GA) com os descritores “relações sociais”, “motivação”, “ginástica de

academia” e “musculação” no período compreendido entre 2010 a 2020 e publicados em língua portuguesa.

Foram encontrados na base BDTD 15 resultados sendo selecionado apenas um. Na base SCIELO foi encontrado um trabalho científico e esse selecionado, vale ressaltar que ele se repete em outra base de dados sendo contabilizado apenas uma vez. Quando pesquisados os descritores no BVS encontramos quatro pesquisas e nenhuma foi selecionada para compor esse estudo. Já no GA foi encontrado 97 trabalhos, desses foram selecionados oito. Totalizando assim dez trabalhos identificados como T (de trabalho) e respectivo numeral que consta na tabela 1.

Tabela 1 – Dissertação, tese e artigos

	Autor	Ano	Objetivo	Tipo de Estudo	Resultado Para o objetivo da pesquisa
T01	ROSSI, V. J.	2014	Versa, principalmente, sobre a construção social do corpo no ambiente da academia de ginástica.	Qualitativa, pesquisa empírica.	A relação do esporte com o lúdico fica mais evidente, os entrevistados de maneira unânime não se consideram Bodybuilder, Fisiculturista e ou Culturista. Assim, termos Fitness e Wellnes são os que mais se assemelham com os objetivos dos indivíduos. Vale ressaltar a importância do treinamento na vida dos envolvidos, uma vez que sua inserção na academia é relacionada a distúrbios alimentares e também por recomendações médicas. Nesse sentido, conforme os objetivos dos entrevistados foram sendo conquistados, os mesmos foram alterando sua percepção com relação ao local da prática, onde o treinamento físico, os aspectos sociais e o aumento de autoestima passam a ser partes integrantes da sua rotina, associando assim o sucesso dos seus corpos a momentos importantes da vida extra academia.
T02	BALDO, M.	2015	investigar os principais motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica da cidade de Monte Azul Paulista/SP.	Transversal e Descritivo	O interesse predominante na procura pela academia de ginástica é a busca por satisfação. Nesse caso, pode-se dizer que a qualidade do atendimento e dos profissionais deve ser prioridade nas academias de ginástica, consequentemente, trazendo a satisfação de seus clientes. Ainda pensando em satisfação, entender os fatores motivacionais dos diferentes grupos que procuram os serviços nas academias parece ser necessário. Em relação ao gênero, o resultado do presente estudo foi inconclusivo, uma vez que a idade dos participantes homens e mulheres era bastante diferente. Entretanto, foram observados interesses distintos entre as faixas etárias. Nesse caso, enquanto as pessoas mais jovens buscam nas academias a melhora na aparência, as pessoas mais velhas têm interesse nas relações sociais.
T03	ARSEGO, N. R.	2012	aprofundar o conhecimento sobre os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia a ingressarem nessa atividade explorando aspectos que estão associados à prática	Pesquisa Bibliográfica.	A realização de atividade física é abordada como uma busca pela qualidade de vida onde esse bem-estar pode se revelar de diversas formas (contexto motivacional). Nesse sentido, as pessoas manifestam seu agrado e/ou descontentamento às práticas laborais através de elementos que estejam de acordo com seus

			regular de ginástica de academia.		objetivos. Assim, para o professor se aproximar dos alunos é fundamental que ele conheça o que os motiva.
T 0 4	MENDONÇA, I. F.	2 0 1 6	compreender o porquê da evasão dos ex-alunos da academia pesquisada e também analisar o que motiva os alunos a permanecerem na academia.	Estudo de Caso	De modo geral, devido aos níveis de satisfação apresentados pelos ex-alunos da academia, nota-se que a evasão não está relacionada com a qualidade dos professores, estrutura física e renda ficando evidente as seguintes problemáticas: falta de tempo, trabalho, estudo e questões relacionadas a problema de saúde. Os alunos permanentes da academia mostram um bem estar advindo das práticas corporais e também das relações interpessoais adquiridas na academia.
T 0 5	LESSA, P.; FURLAN, C. C.; CAPELARI, J. B.	2 0 1 1	Analisar as relações de gênero presentes no ambiente das academias; verificar a prática da musculação como uma pedagogia de corpo que constrói modelos de feminino e de masculino e conhecer o perfil dos praticantes de musculação da academia da UEM.	Estudo Qualitativo/ exploratório.	Os discursos dos entrevistados indicam a musculação e a frequência nas academias como lugares de busca do corpo ideal. Essa premissa mais evidente entre os homens. Demonstrando assim, uma preocupação maior com relação a definição muscular, seguindo dietas, horários e frequência de treino. Entre as mulheres esse discurso liga-se à busca da saúde, qualidade de vida e bem estar, sempre relacionado a estética e perda de peso.
T 0 6	JÚNIOR, W. B. R.; BAIÃO, W.	2 0 1 9	Analisar os níveis de qualidade de vida de idosos praticantes de musculação.	estudo transversal, descritivo.	Os avaliados alcançaram resultados satisfatórios em relação aos domínios do questionário aplicado. A maioria dos participantes julgou ter uma boa qualidade de vida, muito por causa da prática de musculação.
T 0 7	SIMÕES, C. S. M.; SAMULSKI, D. M.; SIMIM, M.; SANTIAGO, M. L. M.	2 0 1 1	Comparar a percepção de qualidade de vida de professores e alunos de musculação.	Estudo transversal, descritivo.	A maior parte dos entrevistados apresentaram uma boa ou muito boa a qualidade de vida. Houve diferenças entre os alunos e professores nos domínios físicos, psicológico e ambiental. Assim os maiores escores do grupo professor foram nos domínios físicos e psicológico confirmando que uma vida mais ativa contribui para uma melhor qualidade de vida. O maior score no grupo alunos foi o domínio ambiente, porém insuficiente para confirmar a hipótese que os alunos teriam melhor resultados relacionados a qualidade de vida.
T 0 8	SALES, Á. H. N.; MONTEIRO, G. S. S.; MEIRA, F. C. P.; GOMES, T. T.; MONTEIRO, L. A.; CASTRO, A. B.	2 0 1 8	Comparar praticantes de musculação e CrossFit quanto à qualidade de vida total e seus domínios.	Estudo transversal, observacional, de abordagem quantitativa	O estudo mostrou uma similaridade na qualidade de vida total de acordo com os domínios medidos pelo SF-36, exceto no que se refere as dores, os entrevistados praticantes de CrossFit apresentaram maior dor que os praticantes de musculação.
T 0 9	TAFARELLO, R.; JÚNIOR, J. R. A. N.; OLIVEIRA, D. V.	2 0 1 5	Analisar a qualidade de vida e (QV) e a auto estima (AE) de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academias do município de Maringá, estado do Paraná.	Estudo quantitativo do tipo transversal, descritivo e analítico	O estudo verificou que a QV e a AE das mulheres praticantes de musculação e ginástica do município de Maringá são boas, não havendo diferenças significativas entre os grupos. Notou-se aspectos significativos da autoestima na percepção da autoavaliação da QV nas mulheres praticantes de ginástica, e da AE na percepção de QV nos domínios de relações sociais e meio ambiente nas praticantes de musculação.
T 1 0	ANVERSA, A. L. B.; MANTOVI, D.; ANTUNES, M. D.; CODONHATO, R.; OLIVEIRA D. V.	2 0 1 9	Comparar a qualidade de vida (QV) e a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e/ou ginástica em academias.	Estudo transversal.	Ressalta-se que as mulheres do G3 apresentaram melhor percepção de QV nas relações sociais. Nota-se que as mulheres do G2 demonstraram ter maior distorção corporal (Md = 85,0), se comparadas com as dos demais grupos (G2 - Md = 74,0; e G3 - Md = 84,0) respectivamente. Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) entre grupos para as demais variáveis.

				Ao analisar a associação da insatisfação com a imagem corporal com as variáveis sociodemográficas, foi encontrada associação significativa apenas em relação a raça ($p = 0,026$), indicando a existência de maior prevalência de indivíduos com ausência de insatisfação corporal que são da raça branca ($f=67$). Ao comparar os domínios de qualidade de vida de acordo com a presença ou ausência de insatisfação corporal, não foi encontrada diferença significativa em nenhum dos domínios de qualidade de vida, evidenciando que a insatisfação corporal não foi um fator interveniente na qualidade de vida dos sujeitos avaliados.
--	--	--	--	--

DISCUSSÃO

O seguinte estudo buscou verificar a importância das relações sociais na ginástica de academia e musculação. Além disso, aprofundar os conhecimentos sobre a motivação possibilitando uma melhor compreensão do aproveitamento dos praticantes regulares de Ginástica de Academia e Musculação.

Nesse sentido, Rossi (2014) realiza um comparativo de antes e depois do indivíduo com a prática de exercícios físicos, enfatizando a maioria dos entrevistados terem iniciado na academia mediante a recomendações médicas ou por distúrbios alimentares. Nessa perspectiva, Giraldo et al (2013) em seu estudo constata a prática de exercícios físicos como contribuidora da melhora dos níveis de saúde percebida e para a diminuição do uso dos serviços de saúde.

Sobre os inúmeros benefícios advindos da prática regular de exercício físico, entre eles estão fatores fisiológicos e psicológicos: melhora da autoestima e capacidade de realizar tarefas, aumento de massa magra e ganhos de força. Além de possibilitar a prevenção, é um forte regulador de doenças, como a obesidade, doenças coronárias, diabetes, hipertensão, entre outros (BOMPA; CORNACCHIA, 2000; GUEDES; GUEDES et al., 2001; ROCHA, 2008; NAHAS, 2013; BALBINOTTI; GONÇALVES et al., 2015).

Sobre a importância da prática de exercício físico em idosos, Junior e Baião (2019), traz como principais aspectos motivacionais para essa prática o domínio psicológico, físico e relações sociais evidenciando assim, a boa qualidade de vida aplicada principalmente pela prática da musculação, onde proporcionou aos

envolvidos maior vigor físico. Nesse contexto, Costa (2011) ao realizar um comparativo entre dois grupos de idosos ativos e inativos constatou resultados significativos onde o desempenho do grupo ativos foram melhores do que os desempenho do grupo inativo, constatando superioridade nos quesitos equilíbrio e risco de queda, domínio físico, meio ambiente e relações sociais. Ficando explícito a contribuição efetiva da prática laboral aos praticantes.

Nesse sentido, Rossi (2014) enfatiza a relação do esporte com o lúdico, ao perceber a unanimidade entre os entrevistados ao relatar não se enxergarem como atletas, mais apenas praticantes de musculação, buscando e alcançando a melhoria nos aspectos de relacionamento pessoal, autoestima, e também, a melhoria em outros aspectos do cotidiano, devido o sucesso no treinamento.

Sobre a motivação Junior (2015), afirma que a prática de atividades físicas regular com a orientação profissional adequada, traz inúmeros benefícios como um todo, tanto no âmbito físico, psíquico, emocional e social. Referente a isso, Baldo (2015) investigou as motivações referente ao interesse/satisfação, competência, aparência, fitness/boa condição física e relações sociais. Logo, notou-se que indivíduos mais novos possui maiores interesses nas práticas laborais devido a aspectos relacionados a imagem corporal, enquanto indivíduos com mais idade preza pelos aspectos de relações sociais. Esses domínios motivacionais também são apresentados por Lessa et al (2011), que enfatiza os aspectos estéticos como principal fonte de motivação entre homens e mulheres. Nos homens, a busca por definição muscular os submetem a seguir dietas, horários e maior frequência nas academias. Já as mulheres, a saúde, qualidade de vida e bem estar está sempre associada a perda de peso.

A motivação é importante para a realização de qualquer atividade e interfere diretamente no comportamento do indivíduo. Assim, para adesão e permanência em um programa de exercício físico se faz necessário que o envolvido esteja com índices motivacionais elevados. Outro aspecto relevante está relacionado com a própria prática, onde, os exercícios físicos ofereçam melhoras nos aspectos motivacionais de seu praticante (JR, 2015).

Sobre os fatores motivacionais que podem influenciar adultos entre 21 e 60 anos, a prática de musculação sobre o condicionamento físico está o aumento de massa muscular e melhoria ou manutenção do estado de saúde. Em relação a estética, o ficar em forma é o principal fator. Sobre a interação social ou fazer novas

amizades, se mostrou ser um aspecto relevante para a prática de musculação, e nos aspectos psicológicos estão como os mais significativos, a liberação de energia, redução de stress e ansiedade associadas ao bem-estar (CERON, 2020).

Nesse sentido, nota-se a importância de eventos nas academias, uma vez que, a academia além de ser um lugar para exercícios é também de relações interpessoais, um lugar para se fazer novas amizades, onde os indivíduos possam se motivar ao ver várias pessoas compartilhando de vontades e objetivos semelhantes com os seus, criando assim um perfil, sentindo-se integrante de algo maior através das relações interpessoais (ROSSI, 2014; MENDONÇA, 2016).

A prática de exercício físico se dá pelo interesse ou descontentamento do indivíduo em se satisfazer de modo intrínseco e extrínseco. Deste modo, o autor salienta a importância do profissional de Educação Física saber os interesses dos alunos, ou seja, aproximar dos referidos para possibilitar uma melhor abordagem e interação durante as aulas, uma vez que, a falta de atenção por parte do professor pode auxiliar no processo de desistência dos participantes (BALDO, 2015; ARSEGO, 2012).

Nessa perspectiva, a metodologia do professor que trabalha em academias deve ir além do conhecimento técnico-teórico-prático, a capacidade de adaptar a aula para atender as diversidades dos alunos/clientes surgem a todo momento, cabendo ao mesmo adaptar seu método de aula de acordo com as necessidades em diferentes contextos. Dessa forma, garantindo a assiduidade, aderência e satisfação do aluno nas aulas, consequentemente, mantendo o vínculo com a academia (SENA, 2015).

Nesse contexto, Mendonça (2016) expressa os motivos da evasão de ex-alunos de academia. Dentre os principais motivos estão: a falta de tempo, o trabalho, o estudo, questões relacionadas a problemas de saúde, localização e proximidade da academia. Logo, fica evidente que o atendimento do profissional de Educação Física, a estrutura física e renda não tiveram relações com a desistência dos indivíduos. Referente a isso, Machado (2016) confirma sendo o principal fator da desistência nas aulas de academia, a falta de tempo. Nesse sentido, expressa a necessidade de ferramentas em gestão para a melhorar o atendimento, dessa forma enfatizando a importância de manter o cliente sempre motivado. Sendo um excelente recurso a avaliação física periódica, para que os alunos/clientes acompanhem seus resultados.

Do outro lado, sobre a permanência na academia, as relações interpessoais adquiridas e o bem estar geral conquistados no ambiente de academia são excelentes influenciadores para a permanência do indivíduo. Outros fatores considerados foram: os resultados estéticos obtidos, saúde e condicionamento físico, localização e proximidade da academia (MENDONÇA, 2016).

Dentre os principais motivos de adesão e permanência nas academias de musculação a grande maioria das correlações estão ligadas a hipertrofia muscular. Outros motivos, se relacionam com uma alternativa de adquirir ou manter um bom estado de saúde em todos os sentidos: mental, social e espiritual (BEPPU, et al. 2011).

Ao comparar o nível de qualidade de vida entre professores de academia e alunos, notou-se que os professores possuíam melhores resultados nos domínios físicos e psicológicos, confirmando a hipótese de que quanto mais ativo o indivíduo, melhor para os aspectos relacionados a qualidade de vida (SIMÕES; SAMULSKI et al., 2011).

Nesse sentido, Anversa et al. (2019) constata que mulheres praticantes de ambas as modalidades musculação e ginástica, apresentam melhores percepções de qualidade de vida relacionadas as relações sociais. Segundo a OMS (2020) toda atividade física é benéfica podendo ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer. Cabendo assim, ao indivíduo buscar algo de seu interesse e que possa proporcionar melhores níveis da prática de atividade física. As novas diretrizes recomendam as pessoas pelo menos 150 a 300 minutos de exercícios físicos regulares por semana.

De acordo com Sales et al. (2019), os domínios entre os alunos de CrossFit e musculação referentes a qualidade de vida são equilibrados exceto no quesito dor. Os praticantes de CrossFit apresentam maior dor que praticantes de musculação. Referente a dor infligida pelos praticantes durante um programa de treinamento, essa dor auto infligida é o oposto da falta de sentido e do sofrimento, ela é a demonstração, produção de significados e compromisso com os objetivos traçados individualmente pelos praticantes. Nesse sentido, a dor no ambiente das academias é um veículo de autoconhecimento, comprometimento e disciplina (SABINO; LUZ, 2014).

Referente a qualidade de vida e auto estima, segundo Tafarello et al. (2015), alunas praticantes de musculação e ginástica, possuem níveis satisfatórios,

definindo-os como sendo bons a respeito de qualidade de vida. as alunas de musculação possuem melhores resultados referentes aos domínios de relações sociais e meio ambiente. Em contra partida, alunas praticantes de ginástica demonstraram maiores domínios referentes a autoestima e autoavaliação. Já Anversa et al. (2019) relata que praticantes de ginástica apresentaram ter maior distorção corporal, porém, sobre a percepção de imagem corporal enfatiza não haver impactos significativamente relevantes na qualidade de vida de mulheres praticantes de musculação, ginástica ou ambas as modalidades.

Sobre a imagem corporal, Sousa (2012) constatou-se alta insatisfação em mulheres praticantes de musculação referente ao Índice de Massa Corporal (IMC) em excesso e também referente as mulheres dentro dos níveis de normalidade nos parâmetros do IMC. Nesse sentido, mesmo estando com o IMC na faixa recomendável, não se refere a falta de insatisfação, pelo contrário, cada vez mais pessoas estão insatisfeitas sobre sua própria imagem corporal.

A insatisfação com a imagem corporal está intimamente ligada com os índices antropométricos e motivação. É evidente que a desistência ou permanência em um programa de exercícios se dá pelos resultados almejados pelos envolvidos. Nesse sentido, os com menos motivação apresentam menores resultados e conseqüentemente uma maior discrepância da imagem corporal seguida de uma possível desistência das práticas laborais (HANSEN, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse estudo, fica evidente a melhora da qualidade de vida advinda da prática sistemática de exercícios físicos regular. Sobre os aspectos motivacionais, podemos verificar dentre os mais relevantes os domínios da imagem corporal e relações sociais. A faixa etária é um fator seletivo para esses domínios, enfatizando que pessoas jovens buscam na academia aspectos relacionados ao físico/estético, já pessoas com mais idade visam a melhora no desempenho físico e relações sociais, porém ambos ao conseguirem seus objetivos, almejam ir além criando um vínculo com a academia que passa a ser parte integrante da rotina desses indivíduos.

Nesse contexto, a motivação se correlaciona com todas as decisões do indivíduo, ou seja, quanto mais motivado mais produtivo é a pessoa. Vale salientar que o contrário também é verdade. Logo, as relações pessoais é um excelente fator para a permanência do aluno/cliente em academias de musculação ou ginástica. Assim, o professor além de mediador e orientador, ao aproximar de seu aluno passa a ser um amigo, que compreende seus motivadores a prática de exercícios, podendo modificar as aulas para atender essas necessidades, tornando o aluno parte importante e indispensável nas aulas.

Assim sendo, o estudo verificou a importância das relações sociais na ginástica de academia e musculação. Evidenciando, que as relações sociais são de suma importância para o processo de motivação do indivíduo, logo, ao trabalhar as relações sociais nas aulas de ginástica e ou musculação, auxilia a permanência e a consistência dos alunos/clientes nessas modalidades. Para uma afirmação mais completa e justa, faz-se necessário um trabalho de caráter longitudinal realizando um acompanhamento diário nas aulas de ginástica e musculação.

REFERÊNCIAS

ABNT – **Normas para apresentação e elaboração de artigos científicos**. Disponível em: <<http://www.abnt.org.br>>. Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

ANVERSA, A. L. B.; MANTOVI, D.; ANTUNES, M. D., et al. **Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação**. Psicologia, Saúde & Doenças. v. 20. n. 1. p. 149-159. 2019.

ARSEGO, N. R. **Motivação à prática regular de atividade física na academia de ginástica: uma revisão de literatura**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2012.

ARSEGO, N. R. **Motivos que levam à prática regular de atividade física: um estudo com praticantes de ginástica de academia**. LUME Repositório Digital. Porto Alegre. 2015.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T., et al. **Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática**. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. v. 37. n. 1. p. 65-73. 2015.

BALBINOTTI, M. A. A. **inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche em Orientation et Psychologie (SIROP). Montréal. Canadá. 2010.

BALDO, M. **Estudo da Motivação à prática de atividade físicas em academias de ginástica**. Revista Educação Física UNIFAFIBE. v. IV. n. 3. dez. 2015.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa. Ed. 70. 1977.

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. 25 a 28 de outubro. Maringá. Paraná. 2011.

BOMPA, T.; CORNACCHIA, L. **Treinamento de Força Consciente**. São Paulo: Phorte. p. 306. 2000.

BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. **Motivos de aderência e permanência em programas de musculação**. RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 2, n. 12, 2011.

CERON, T. M. **Fatores motivacionais que levam adultos e pessoas de meia idade a praticarem musculação como atividade física regular e permanecerem assíduos**. Universidade UNISUL. 2020.

COSTA, I. T.; SAMULSKI, D. M.; NOCE, F., et al. **A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 08. n. 1. p. 52-61. 2003.

COSTA, M. L. A. **Qualidade de vida na terceira idade: A Psicomotricidade como estratégia de educação em saúde**. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa. 2011.

DANIELE, T. M. C., NUNES, C. V., et al. **A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação**. Revista interdisciplinar de promoção da saúde. Santa Cruz do Sul. v. 02. n. 3. p. 117-122. 2019.

DOMINSKI, F. H.; LIZ, C. M.; MATIAS, T. S. et al. **Imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão de praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v. 13. n. 85. p. 954-962. set/out. 2019.

FRAZÃO, D. P.; COELHO FILHO, C. A. A., **Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. v. 29. n. 1. p. 149-158. jan/mar. 2015.

FILHO, C. A. A. C. **O discurso do profissional de Ginástica em Academia do Rio de Janeiro.** Revista Movimento. v. 06. n. 12, 2000.

FURTADO, R. P. **Do Fitness ao Wellnes: Os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica.** Revista Pensar a Prática. v. 12. n.1. jan/abril. 2009.

FURTADO, R. P. **O não-lugar do professor de Educação Física em academias de ginástica.** In Pós-graduação da Universidade Federal de Goiás. Goiânia. Set. 2007. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br>>. Acesso em: 07 de dezembro de 2020.

GIRALDO, A. E. D.; GOMES, G. A. O.; SERAFIM, T. H. S., et al. **Influência de um programa de exercícios físicos no uso de serviços de saúde na Atenção Básica de Saúde do município de Rio Claro, SP.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 18. n. 2. p. 186-196. mar. 2013.

GODINHO, W. D. N.; FILHO, F. S. L. V.; NETO, J. V. G. **Sondagem histórica do levantamento de peso e competições de fisiculturismo no estado do Ceará.** Refise. Limoeiro do Norte/CE. v. 01. n. 1. p. 77-88. nov. 2018.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S., et al. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 07. n. 6. p. 187-199. nov/dez. 2001.

HANSEN, R. **Treino, Culto e embelezamento do corpo um estudo em academias de ginástica e musculação.** Revista Brasileira de Ciência e Esporte. Campinas. v. 26. n. 1. p. 135-152. set. 2004.

JÚNIOR, W. B. R.; BAIÃO, W. **Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação.** Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2019.

JUNIOR, M. B. **Influência de aspectos psicológicos nos praticantes de musculação**. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro. 2015.

LESSA, P.; FURLAN, C. C.; CAPELARI, J. B. **Pedagogias do corpo construção do gênero na prática de musculação em academias**. Motrivivência. v. XXIII. n. 37. p. 41-50. dez. 2011.

LINHARES, T. C.; LIMA, R. M. **Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação das academias de Campos de Goytacazes/RJ, Brasil**. Revista Vértices. v.08. n. 1/3. Jan/dez. 2006.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S., et al. **Aderência à prática de exercícios físicos e academias de ginástica**. Motriz. Rio Claro. v. 16. n. 1. p. 181-188. jan/mar. 2010.

MACHADO, C. V. **Motivos da procura e desistência da prática de atividades físicas em uma academia de Santa Rosa – RS**. Universidade Regional do Noroeste do Estado RS. dez. 2016.

MARCELLINO, N. C. **Academias de ginástica como opção de lazer**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Taguatinga. v. 11. n. 2. p. 49-54. 2003.

MENDONÇA, I. F. **Evasão e aderência em academia de ginástica: caso de uma pequena academia de Goiânia**. Universidade Federal de Goiás. Goiânia. 2016.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. Rio de Janeiro. Hucitec. 2008.

MOURA, L. N.; GRILLO, D. H.; MERIDA, M., et. al. **A influência Motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. v. 06. n. 3. P. 103-118. 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NOBRE, Leandro. **(Re)Projetando a academia de ginástica**. Garulhos, SP. Phorte. 1999.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Guia para combater o sedentarismo**. Disponível em: <<https://news.un.org>>. Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

PEREIRA, M. G. **Artigos Científicos: como redigir, publicar e avaliar**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2014.

ROCHA, K. F. **Motivos de adesão à prática de academia**. Motricidade. v. 04. n. 3. p. 11-16. 2008.

ROSSI, V. J. **Corpo reverberantes: novas (re)configurações de Fitness e Wellness nas academias de ginástica**. Universidade Federal de São Carlos. São Carlos. 2014.

SALES, Á. H. N.; MONTEIRO, G. S. S.; MEIRA, F. C. P. et al. **Treinamento de força e qualidade de vida: um estudo comparativo entre praticantes de Crossfit e Musculação**. Portal de Eventos da Unir, IX Seminário de Pós-graduação e Pesquisa & II Simpósio de Inovação, Propriedade Intelectual e Tecnologia. 2018. Disponível em: <<http://www.eventos.unir.br>>. Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

SENA, D. M. M. **Ginástica de academia e metodologia do professor: Produção científica nacional 2005-2015**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2015.

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

SOUSA, M. V. **Imagem corporal de mulheres praticantes de musculação**. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2012.

TAFARELLO, R.; JÚNIOR, J. R. A. N.; OLIVEIRA, D. V. **Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia**. Revista do departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul/Unisc. v. 16. n. 4. out/dez. 2015.