

**TEMPO DE PERMANÊNCIA E FATORES MOTIVACIONAIS
PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM SÃO LUÍS - MARANHÃO**

Gabriel Mario Pinto Martins¹, Augusto Ribeiro de Oliveira^{1,2}, Wladimir Bolani²
Gustavo Ferreira Pedrosa³, Diogo Ferraz Oliveira^{4,7}, Rafael Silva Vale de Almeida¹
Cláudio Oliveira Assumpção⁵, Túlio Banja⁶, Cristiano Teixeira Mostarda²
Christiano Eduardo Veneroso^{1,2}, Christian Emmanuel Torres Cabido^{1,2}

RESUMO

O treinamento de força na musculação auxilia na melhora da saúde, por contribuir na prevenção e tratamento de doenças físicas e psicológicas, além de promover mudanças estéticas. Entretanto esses benefícios perduram enquanto o indivíduo mantém uma prática regular dessa modalidade. Neste estudo, investigamos o tempo médio de prática de musculação e os fatores motivacionais associados a permanência nessa atividade, estratificando por sexo, faixa etária e tempo de permanência. Foram avaliados 327 praticantes de musculação (185 homens e 142 mulheres) de diferentes faixas etárias, por meio de um questionário autoaplicável contendo perguntas relacionadas ao tempo de prática e fatores motivacionais. De acordo com os resultados a maioria dos praticantes (68,0%) possuía até 12 meses de prática de musculação. A saúde foi identificada como o principal fator motivacional, seguida pela autoestima e desempenho. Além disso, foi observado que a maioria dos homens e das mulheres permaneceram na prática de musculação de seis meses (60,5% e 53,6%, respectivamente) a um ano (68,1% e 59,0%, respectivamente). A autoestima também foi identificada como um fator motivacional relevante, especialmente para praticantes com 41 anos ou mais. Conclusão, a maioria dos praticantes treinam musculação entre 1 e 3 meses, e a busca pela saúde foi o fator motivacional mais relevante entre os praticantes de diferentes faixas etárias e períodos de prática.

Palavras-chave: Motivação. Adesão. Treinamento de força. Saúde. Aderência.

1 - Grupo de Pesquisa em Exercício Físico: Saúde e Desempenho Humano (ExeF: SDH), Universidade Federal do Maranhão, São Luís-MA, Brasil.

2 - Programa de Pós-Graduação, Mestrado em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, São Luís-MA, Brasil.

ABSTRACT

Stay time and motivational factors for bodybuilding practice in São Luís - Maranhão

Strength training helps to improve health by preventing and treating chronic and psychological diseases, as well as promoting aesthetic changes. However, these benefits are only sustained if the individual maintains regular training. In this study, we investigated the average duration of strength training practice and the motivational factors associated with it, stratified by gender, age group, and length of experience. A total of 327 volunteers (185 men and 142 women) of various age groups completed a self-administered questionnaire containing questions related to practice time and motivational factors. The results showed that most practitioners (68.0%) had up to 12 months of strength training experience. Health was identified as the main motivational factor, followed by self-esteem and physical performance. Additionally, it was observed that most men and women remained in strength training practice for up to six months (60.5% and 53.6%, respectively) to one year (68.1% and 58.9%, respectively). Self-esteem was also identified as a significant motivational factor, especially for practitioners aged 41 or older. In conclusion, most strength training practitioners trained for 1 to 3 months, and the pursuit of health was the most relevant motivational factor among practitioners of different age groups and practice periods.

Key words: Motivational Factors. Practice Time. Self-Esteem. Health. Strength Training.

3 - Grupo de Pesquisa em Treinamento de Força, Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria-RS, Brasil.

4 - Conselho Regional de Educação Física da 21ª Região, CREF21-MA, Brasil.

INTRODUÇÃO

A musculação pode ser definida como um meio de treinamento que utiliza pesos livres e máquinas para gerar uma resistência contrária aos movimentos dos segmentos corporais (Chagas, Lima, 2008).

O treinamento na musculação é associado, entre outros, ao tratamento e prevenção de doenças, aumento da força, hipertrofia muscular, melhora do funcionamento cardiovascular e benefícios psicológicos (Westcott, 2012).

Todavia, tais benefícios são alcançados ou preservados na dependência da continuidade da prática da musculação (Grgic, 2022).

Caso ocorra uma pausa na rotina de treinamento as mudanças fisiológicas e estruturais obtidas pelo treinamento podem permanecer por algumas semanas (Filho e colaboradores, 2022).

No entanto, com a interrupção prolongada do treinamento, inicia-se o processo de destreinamento, no qual ocorre um descondicionamento físico e retrocesso gradativo das adaptações advindas (Grgic, 2022).

Assim, a manutenção das adaptações associadas à prática de musculação depende da permanência em sua prática e que os diferentes benefícios promovidos por esse meio de treinamento podem resultar em distintos fatores motivacionais (i.e, autoestima).

Dentro desse contexto, estudos prévios foram conduzidos para ampliar o conhecido sobre o tempo de permanência na prática de musculação e entender o que motiva os indivíduos a se manterem nessa atividade.

Barros e colaboradores (2015) avaliaram o tempo de permanência e os fatores motivacionais associados à prática de musculação em 35 praticantes (16 homens e 19 mulheres, com idade entre 18 e 30 anos, da cidade de Parintins-AM). De acordo com os resultados do estudo, 68,5% dos participantes apresentaram um tempo de prática na musculação superior a um ano; sendo o aumento da capacidade de produção de força e da qualidade de vida os principais fatores que motivavam os participantes a permanecerem na musculação.

Braga e Dalke (2009) avaliaram o tempo de permanência e os fatores motivacionais associados ao treinamento de musculação em 49 homens e 16 mulheres em

uma academia na cidade de Curitiba-PR em jovens com idade entre 15 e 30 anos.

De acordo com os resultados, 29,3% dos participantes praticavam musculação entre seis meses e um ano e entre um e três anos. Os principais fatores motivacionais descritos pelos participantes foram a melhoria do bem-estar social e desempenho físico.

Entretanto, outros estudos na temática encontraram resultados diferentes. Por exemplo, Andrade e Schütz (2013) encontraram o “prazer pela prática”, seguidas da saúde e estética corporal como os principais fatores motivacionais em 232 praticantes com idade entre 18 e 60 anos do município de São José-SC.

Pedrosa e colaboradores (2015) analisaram o perfil de novatos na prática da musculação em uma academia em Belo Horizonte ao longo de um ano. Nesse estudo foram analisados 245 participantes (150 mulheres e 95 homens entre 15 e 62 anos) que apontaram a hipertrofia muscular e o emagrecimento como os principais fatores motivacionais que justificaram a inserção na prática da musculação.

Vale destacar que o estudo identificou uma divergência entre os fatores motivacionais dos homens em comparação ao das mulheres. Entretanto, o estudo limitou a investigação a recém-egressos na musculação, não contemplando informações de quem já praticava este meio de treinamento por mais tempo.

Nesse sentido, estudos futuros poderiam discriminar os fatores motivacionais baseados no tempo de experiência no treinamento da musculação e no sexo.

Adicionalmente, as divergências encontradas nos estudos supracitados poderiam ser provenientes das diferentes faixas etárias estudadas, pois pessoas mais jovens tendem a dar uma maior importância para a estética corporal (Andrade e Schütz, 2013), bem como às amostras reduzidas e de apenas uma academia. Outro aspecto a ser destacado é que tais estudos avaliaram indivíduos com diferentes tempos de práticas, o que pode contribuir para a divergência encontrada, pois a motivação na busca de um determinado objetivo não é imutável (Samulski, 2009) e poderia mudar à medida que os objetivos com a musculação fossem alcançados.

Além disso, diferenças regionais pode ser um ponto de influência na identificação dos

fatores motivacionais entre os praticantes de musculação, o que explica, em parte, a divergência entre os resultados dos estudos supracitados - o que reforça a necessidade de estudos complementares em diferentes cidades do Brasil.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo identificar o tempo médio de prática de musculação assim como os fatores que motivam esses praticantes, estratificando por sexo, faixa etária e tempo de permanência.

Analisar o tempo de permanência e os fatores motivadores para a prática de musculação no estado do Maranhão é fundamental para que os gestores de academias e o poder público possam intervir efetivamente na tentativa de aumentar a aderência à prática de musculação, sendo especialmente relevante realizar essa pesquisa em São Luís, capital do estado e onde concentram-se a maior quantidade de habitantes e academias.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estratégias de Pesquisa

Este estudo foi submetido à Plataforma Brasil e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal do Maranhão com protocolo de número 5.127.269.

Inicialmente, obtivemos um retorno de 314 respostas ao questionário. No entanto, após a observância dos critérios de exclusão (indivíduos que não praticavam musculação, praticantes que não residiam em São Luís do Maranhão e que não informaram a sua idade ou com idades inferiores a 18 anos), restaram 287 respostas válidas (n amostral final=287), sendo 119 homens e 168 mulheres. Todos os participantes tinham idade igual ou superior a 18 anos e praticavam musculação há pelo menos um mês, sem interrupções maiores que 2 semanas.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário respondido por todos os participantes da pesquisa que se enquadraram dentro dos critérios de inclusão e que escolheram voluntariamente participar da pesquisa assinando o TCLE (Termo de consentimento livre e esclarecido).

O questionário foi aplicado por meio da plataforma Google Forms (Raju e Harinarayana, 2016), sendo composto por 5 questões. A primeira teve como objetivo

caracterizar a amostra, a segunda questionou o tempo de prática na musculação e a terceira apresentou 5 fatores motivacionais utilizando a escala Likert com cinco pontos (sendo o valor 1 considerado nada importante e 5 muito importante).

Além disso, uma outra questão aberta foi incluída para identificar outros fatores relevantes que não estivessem entre os cinco selecionados com base em estudos anteriores (estética, saúde, autoestima, interação social, desempenho físico/esportivo).

Análise de Dados

Os dados foram obtidos com base nas respostas dos participantes. Sendo a aplicação do questionário realizada somente de forma on-line, por meio de convites por e-mails e rede sociais. Os convites enviados por e-mail continham somente um único remetente e destinatário visível sendo enviado na forma de lista oculta (Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS de 03/03/2021).

Posteriormente a aplicação do questionário, os dados foram transferidos para uma planilha do Excel (Excel, Microsoft Office 2015).

Mediante a essa aplicação, foram calculados os valores absolutos e os percentuais das respostas em relação ao número de participantes. Os dados da pesquisa foram armazenados em dispositivo local em seguida apagados de todo e qualquer registro de plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem" (Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS de 03/03/2021).

Os resultados referentes ao tempo de permanência na musculação são apresentados como geral (homens e mulheres) e separados por sexo. Ainda, foram divididos em períodos de 1 a 3 meses, 4 a 6 meses, 7 a 11 meses, 1 a 2 anos e acima de 2 anos de prática de musculação. Os fatores motivacionais foram separados por sexo, por tempo de permanência (mesmos períodos anteriores) e por faixa etária (18 a 25 anos, 26 a 30 anos, 31 a 35 anos, 36 a 40 anos e acima de 41 anos), tendo em vista que diferentes idades parecem influenciar nas razões para a prática da musculação (Pedrosa e colaboradores, 2015).

RESULTADOS

Para a análise do tempo de permanência geral, considerando juntamente

homens e mulheres, foi verificado que 40,3% dos praticantes estavam na faixa de 1 a 3 meses de treinamento, seguido por 4 a 6 meses

(19,8%), 7 a 11 meses (7,9%), 1 a 2 anos (15,8%) e acima de 2 anos (16,2%) (Figura 1).

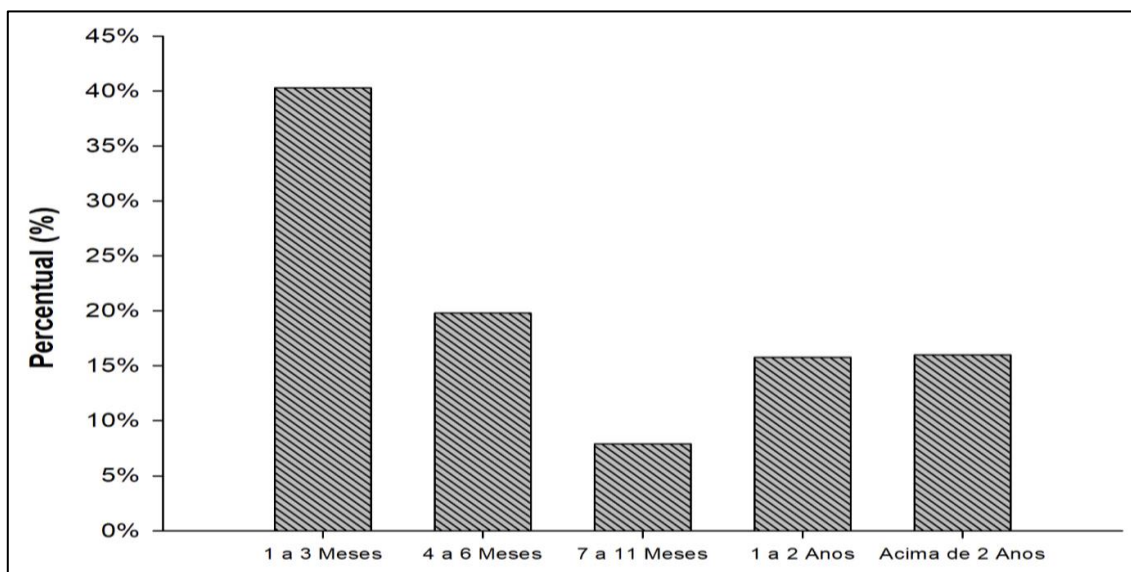


Figura 1 - Tempo de permanência na musculação para homens e mulheres (n=287).

Em relação ao tempo de permanência dos homens, 41,2% dos praticantes estavam na faixa de 1 a 3 meses de treinamento,

seguido por 4 a 6 meses (19,3%), 7 a 11 meses (7,6%), 1 a 2 anos (11,8%) e acima de 2 anos (20,2%) (Figura 2).

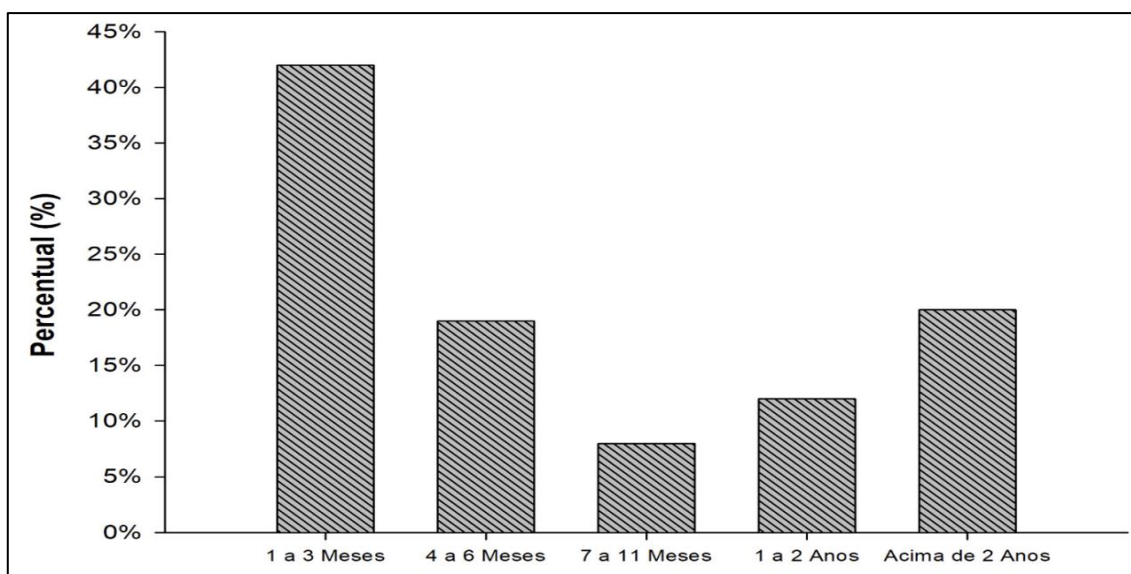


Figura 2 - Tempo de permanência na musculação para homens (n=119).

Na análise do tempo de permanência na musculação para as mulheres, foi verificado que 39,9% das praticantes estavam na faixa de 1 a 3 meses de treinamento, seguido por 4 a 6

meses (13,7%), 7 a 11 meses (5,4%), 1 a 2 anos (14,9%) e acima de 2 anos (26,2%) (Figura 3).

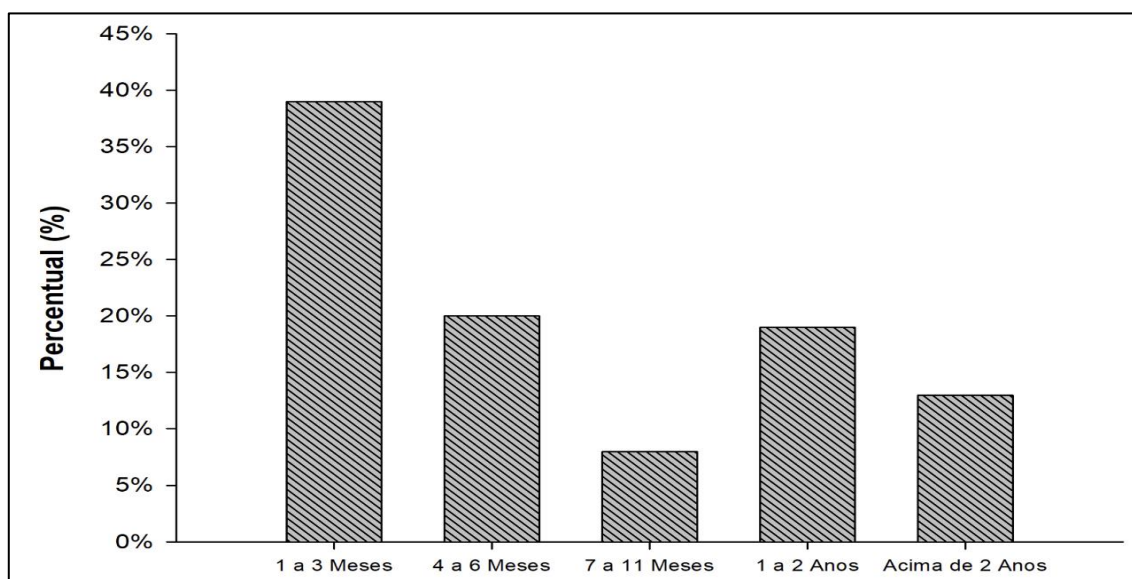


Figura 3 - Tempo de permanência na musculação para mulheres (n=168).

Entre os fatores motivacionais mais relevantes, para os diferentes tempos de permanência na musculação, a preocupação com a saúde/qualidade de vida foi o fator mais relevante, exceto para os homens com 7 a 11 meses de treinamento (Tabela 1). Quando a

análise foi realizada para diferentes faixas etárias, a saúde ainda se apresentou como fator mais relevante dentre os pesquisados, porém com mesmo grau de relevância que a autoestima entre os participantes com 41 anos ou mais (Tabela 2).

Tabela 1 - Fatores motivacionais de acordo com o tempo de prática (Escala Likert - 5 Pontos).

Tempo (meses)	Fatores	Homens					Mulheres				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1 a 3	Estética	--	6%	24%	42%	28%	--	2%	36%	33%	29%
	Saúde	--	--	8%	24%	68%	--	2%	8%	13%	77%
	Autoestima	2%	6%	12%	24%	56%	1%	--	10%	30%	59%
	Interação social	14%	38%	18%	16%	14%	23%	33%	33%	3%	8%
	Desempenho	2%	--	8%	30%	60%	3%	5%	21%	23%	48%
4 a 6	Estética	4%	--	22%	30%	43%	--	6%	23%	26%	45%
	Saúde	--	4%	9%	22%	65%	--	--	--	13%	87%
	Autoestima	--	4%	4%	9%	83%	--	--	19%	29%	52%
	Interação social	17%	26%	26%	21%	8%	22%	39%	13%	13%	13%
	Desempenho	4%	--	17%	35%	43%	--	6%	13%	26%	55%
7 a 11	Estética	--	11%	22%	11%	56%	8%	8%	15%	31%	38%
	Saúde	--	--	11%	22%	67%	--	--	--	15%	85%
	Autoestima	--	--	11%	22%	67%	--	--	15%	23%	62%
	Interação social	34%	22%	22%	11%	11%	23%	23%	--	38%	15%
	Desempenho	--	--	22%	11%	67%	--	--	8%	31%	61%

12 a 24	Estética	--	--	21%	29%	50%	--	--	10%	37%	53%
	Saúde	--	--	7%	14%	79%	--	--	7%	17%	76%
	Autoestima	--	--	14%	14%	72%	--	--	3%	30%	67%
	Interação social	14%	22%	14%	14%	36%	20%	30%	30%	7%	13%
	Desempenho	--	--	7%	29%	64%	3%	3%	7%	33%	54%
Acima de 24	Estética	4%	--	13%	33%	50%	--	--	43%	14%	43%
	Saúde	--	--	17%	4%	79%	--	--	5%	14%	81%
	Autoestima	--	--	17%	12%	71%	--	--	10%	19%	71%
	Interação social	25%	8%	21%	21%	25%	14%	5%	43%	14%	24%
	Desempenho	--	8%	8%	25%	58%	--	--	24%	19%	57%

Tabela 2 - Relevância dos fatores motivacionais em diferentes faixas etárias (Escala Likert-5 Pontos).

Idade (anos)	Fatores	Homens					Mulheres				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18 a 30	Estética	1%	3%	20%	32%	42%	1%	2%	22%	29%	46%
	Saúde	--	1%	11%	22%	66%	--	1%	7%	13%	79%
	Autoestima	--	4%	9%	22%	65%	1%	--	14%	22%	63%
	Interação social	15%	26%	20%	20%	19%	24%	31%	28%	6%	11%
	Desempenho	1%	2%	11%	24%	62%	2%	5%	13%	25%	55%
31 a 40	Estética	4%	5%	23%	45%	23%	--	4%	50%	23%	23%
	Saúde	--	--	9%	5%	86%	--	--	--	27%	73%
	Autoestima	--	5%	27%	9%	59%	--	--	15%	46%	39%
	Interação social	32%	36%	18%	14%	--	11%	35%	31%	8%	15%
	Desempenho	5%	--	9%	50%	36%	--	--	35%	38%	27%
Acima de 41	Estética	--	--	16%	17%	67%	--	7%	29%	43%	21%
	Saúde	--	--	--	17%	83%	--	--	--	--	100%
	Autoestima	--	--	17%	--	83%	--	--	7%	29%	64%
	Interação social	17%	33%	--	--	50%	14%	--	50%	14%	22%
	Desempenho	--	--	16%	17%	67%	7%	--	7%	7%	79%

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi identificar o tempo médio de prática de musculação e os fatores que motivam seus praticantes em uma academia de musculação da cidade de São Luís, no estado do Maranhão, estratificando por sexo, faixa etária e tempo de permanência. Os principais achados do nosso estudo foram: 68,0% de todos os participantes

(considerando homens e mulheres) tinham até 12 meses de prática de musculação (Figura 1), sugerindo a descontinuidade da prática para a maioria dos participantes avaliados. Em relação aos fatores motivacionais, a estratificação dos dados por tempo e idade, demonstrou que a saúde, a autoestima e o desempenho foram considerados como os principais fatores (4 e 5 na escala Likert) para no mínimo 80% dos praticantes (independente do sexo).

No nosso estudo, o tempo de permanência também foi analisado separadamente para homens e mulheres. Foi encontrado que a maioria dos homens e das mulheres permaneciam na prática da musculação por até seis meses (60,5% e 53,6%, respectivamente) a um ano (68,1 e 58,9%, respectivamente).

Tais resultados diferem dos encontrados por estudos anteriores (Jesus, Macedo e Oliveira, 2019; Braga e Dalke, 2009), em que a maioria dos participantes apresentou mais de um ano de permanência.

Braga e Dalke (2009) encontraram que 70,7% dos praticantes de musculação estavam engajados por mais de um ano.

Reforçando estes achados, Jesus, Macedo e Oliveira (2019) observaram que 55% dos praticantes de musculação possuíam um tempo superior a um ano de prática. Um fator que poderia explicar o menor tempo de prática no nosso estudo foi o fato de que os artigos supracitados foram realizados em diferentes estados. Isso precisa ser levado em consideração, pois a jornada de trabalho e a renda familiar são apontados como barreiras percebidas para a prática da musculação (Pinheiro, Silva e Petroski, 2010).

Neste sentido, estados com diferentes rendas per capita poderiam apresentar diferentes tempos de permanência e fatores motivacionais para a prática, devido a um maior efeito dessas barreiras.

Assim, é possível supor que o pior valor de rendimento domiciliar per capita das 27 federações brasileiras verificado no estado do Maranhão em 2021 (IBGE, 2022) possa contribuir para uma dificuldade do praticante em se manter matriculado em uma academia de musculação.

A permanência da prática na musculação também está associada aos princípios básicos do treinamento (Kasper, 2019) que norteiam a aplicação segura e eficiente de sobrecargas mecânicas no intuito de induzir a adaptações específicas que promovam a saúde e o bem-estar do praticante.

Entre estas adaptações encontra-se a hipertrofia muscular. Esta adaptação permite o aumento do gasto calórico em repouso, contribuindo para o emagrecimento e tratamento de diabetes (Acosta-Manzano e colaboradores, 2019).

Além disso, há evidências de que esta adaptação induzida pelo treinamento de força, como a musculação, contribui para a prevenção

e tratamento de doenças, como a sarcopenia e a dinapenia (Lee e colaboradores, 2018; Solomon e Boulox, 2006).

Entretanto, a interrupção do treinamento de força pode desencadear alterações fisiológicas que direcionam para uma resposta de atrofia no músculo que havia se hipertrofiado (McMahon e colaboradores, 2014).

Por isso, é relevante que o praticante de musculação não interrompa seu treinamento por longos períodos, para que as adaptações promovidas em seu organismo não retrocedam.

No nosso estudo, a saúde e autoestima foram considerados os fatores mais importantes para o processo motivacional atrelado a adesão na musculação, independentemente da idade, sexo e de quanto tempo a pessoa pratica musculação.

A saúde também foi apontada como principal fator para idosos praticarem musculação (Zawadski e Vagetti, 2007).

Estudos anteriores apontaram a falta de tempo e a qualidade do atendimento como principais fatores que levam ao abandono do treinamento na musculação (Liz e Andrade, 2016).

Nesse sentido, ponderamos que tais problemas frequentemente estarão presentes e que o conhecimento sobre os benefícios dessa prática, poderia levar as pessoas a avaliarem o real custo-benefício sobre a manutenção ou abandono do treinamento e optarem por continuarem a praticar. Uma vez que, a manutenção da prática de musculação contribui para a melhora da saúde, por minimizar a perda de massa muscular proveniente do envelhecimento; reduzir o percentual de gordura corporal e obesidade; auxiliar no tratamento de diabetes tipo 2; melhorar a função física, a saúde cardiovascular e o perfil lipídico; e apresentar efeitos positivos no tratamento de depressão e ansiedade (Westcott, 2012).

Adicionalmente, encontramos que a autoestima também foi considerada um dos principais fatores motivacionais para a prática da musculação para as diferentes idades, sexos e tempos de prática. A autoestima pode ser considerada uma forma do indivíduo ter por si mesmo um sentimento de admiração e carinho (Branden, Gouveia, 1998).

Pode variar entre áreas da vida como ambiente de trabalho ou a condição física, influenciando no humor do indivíduo durante o

dia (Morales e González, 2014; Blascovich e Tomaka, 1991).

Ainda, as mudanças físicas, melhora da autoimagem e aumento da interação social, são apontadas na literatura como elementos que estão presentes durante o treinamento e que contribuem positivamente para a autoestima (Tafarello, Junior e Oliveira, 2015).

Desempenho físico foi um dos fatores apontados como muito importante para a maioria dos participantes acima de 41 anos. Essa procura pode ser proveniente da expectativa de que o treinamento na musculação é capaz de melhorar a capacidade funcional (Hurley, Hanson e Sheaff, 2011), reduzir o risco de quedas com o envelhecimento (Sherrington e colaboradores, 2017) e contribuir para um envelhecimento mais independente fisicamente (McLeod e colaboradores, 2016).

Finalmente, a interação social e a estética foram consideradas de maneira diversificada nas diferentes estratificações realizadas. A interação social é apontada em diferentes pesquisas como um dos fatores buscados por praticantes de musculação, principalmente pelos idosos, em que a socialização pode ser um desafio (Almeida, 2010).

Adicionalmente, a busca pela melhora da estética é um dos fatores que levam a prática de musculação, uma vez que a hipertrofia muscular e contribuir para o emagrecimento e percepção corporal desejada (Williams e colaboradores, 2008).

Diante dos resultados, é importante ressaltar que a continuidade na prática da musculação é essencial para a obtenção dos resultados e benefícios provenientes do treinamento.

Nesse sentido, os profissionais de Educação Física devem se atentar aos objetivos dos praticantes e contribuir na obtenção de resultados, visando a continuidade nos treinamentos.

Um aspecto importante a ser levado em consideração é o fato da coleta de dados do presente estudo ter ocorrido no segundo semestre de 2022.

Isso porque a partir de março de 2020 ocorreu a pandemia da COVID19, o que levou a medidas de restrição de circulação, inclusive a “lockdowns”, durante os anos de 2020 e 2021 (Anderson e colaboradores, 2023).

Somente em 2021, com a flexibilização das medidas de restrição, ocorreu um retorno

gradativo aos exercícios físicos (inclusive a musculação).

Assim, acreditamos que esse contexto causado pela COVID19 refletiu e foi determinante para a maioria dos homens e mulheres terem menos que um ano de prática na musculação.

Ainda, esse contexto pode ter causado uma maior preocupação com a saúde, o que levou esse fator ser apontado como muito importante para a maioria dos participantes, independente da estratificação.

CONCLUSÃO

Concluimos que a maioria dos praticantes de musculação que participaram da pesquisa estão iniciando a prática.

Além disso a busca pela saúde é o fator motivacional mais relevante entre os praticantes de musculação em diferentes faixas etárias e períodos de prática.

AGRADECIMENTOS

Ao Conselho Regional de Educação Física da 21ª Região (CREF-21 / MA) pelo auxílio na divulgação desta pesquisa. À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES)-Código Financeiro 001. À Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Maranhão (FAPEMA).

REFERÊNCIAS

- 1-Acosta-Manzano, P.; Rodriguez-Ayllon, M.; Acosta, F.M.; Niederseer, D.; Niebauer, J. Beyond general resistance training. Hypertrophy versus muscular endurance training as therapeutic interventions in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*. Vol. 21. Num. 6. 2019.
- 2-Almeida, B. M. A.; Pavan, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. *Revista Brasileira de Qualidade de vida*. Vol. 2. Num. 2. 2010.
- 3-Anderson, L.N.; Yoshida-Montezuma, Y.; Dewart, N.; Jalil, E.; Khatarr, J.; De Rubeis, V.; Carsley, S.; Griffith, L.E.; Mbuagbaw, L. Obesity and weight change during the COVID-19 pandemic in children and adults: A systematic

review and meta-analysis. *Obesity reviews*. Vol. 24. Num. 5. 2023.

4-Andrade, R.L.; Schütz, E.F. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José. *Lecturas, Educación Física y Desporte, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 18. Num. 179. 2013.

5-Barros, G.; Castellano, S.M.; Santos, S.; Paulo, T. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. *Reasons for the practice of bodybuilding among young adults in a gym in the city of Parintins-AM. Acta Brasileira do Movimento Humano*. Vol. 5. Num. 1. p. 66-75. 2015.

6-Blascovich, J.; Tomaka, J. Measures of self-esteem. In: Robinson, J.P.; Shaver, P.R.; Wrightsman, L.S. eds. *Measures of social psychological attitudes series. Measures of personality and social psychological attitudes*. California: Elsevier Academic Press. Vol.1. p. 115-55. 1991.

7-Braga, R.K.; Dalke, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. *Lecturas, Educación Física y Desporte, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 13. Num. 130. 2009.

8-Branden, N.; Gouveia, R. *Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo*. São Paulo: Saraiva. 1998.

9-Chagas, M.H.; Lima, F.VOL. *Musculação: Variáveis Estruturais*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física. 2008.

10-Filho, M.M.; Venturini, G.R.D.O.; Moreira, O.C.; Leitão, L.; Mira, P.A.C.; Castro, J.B.P.; Aida, F.J.; Novaes, J.D.S.; Vianna, J.M.; Caputo Ferreira, M.E. Effects of Different Types of Resistance Training and Detraining on Functional Capacity, Muscle Strength, and Power in Older Women: A Randomized Controlled Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 36. Num. 4. p. 984-990. 2022.

11-Grgic, J. Use It or Lose It? A Meta-Analysis on the Effects of Resistance Training Cessation (Detraining) on Muscle Size in Older Adults. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health. Vol. 19. Num. 21. p. 14048. 2022.

12-Hurley, B.F.; Hanson, E.D.; Sheaff, A.K. Strength training as a countermeasure to aging muscle and chronic disease. *Sports Medicine*. Vol. 41. p. 4. p. 289-306. 2011.

13-IBGE. IBGE divulga o rendimento domiciliar per capita para 2021. 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/>.

14-Jesus, L.L.L.; Macedo, A.G.; Oliveira, D.M. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *Revista Salus Vita*. Vol. 38. Num. 1. 2019.

15-Kasper, K.M.D. *Sports Training Principles*. *Current Sports Medicine Reports*. Vol. 18, Num. 4. p 95-96. 2019.

16-Lee, S.Y.; Tung, H.H.; Liu, C.Y.; Chen, L.K. Physical Activity and Sarcopenia in the Geriatric Population: A Systematic Review. *Journal of the American Medical Directors Association*. Vol.19. Num.5. p. 378-383. 2018.

17-Liz, C. M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 38. Num. 1. p. 1-7. 2016.

18-McLeod, M.; Breen, L.; Hamilton, D.L.; Philp, A. Live strong and prosper: the importance of skeletal muscle strength for healthy ageing. *Biogerontology*. Vol. 17. Num. 3. p. 497-510. 2016.

19-McMahon, G.E.; Morse, C.I.; Burden, A.; Winwood, K.; Onambélé, G.L. Impact of range of motion during ecologically valid resistance training protocols on muscle size, subcutaneous fat, and strength. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 28. Num.1. p. 245-55. 2014.

20-Morales, M.; González, A. Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*. Vol. 11. Num. 1. 2014.

21-Pedrosa, G.F.; Bicalho, C.; Diniz, R.C.; Jean, A.; Pedrosa, R.F.; Santos, M.H.R. Perfil

de iniciantes na prática de musculação: há diferenças entre homens e mulheres. *Revista Mundi Saúde e Biológicas*. Vol. 1. Num. 2. 2016.

22-Pinheiro, K.C.; Silva, D.A.S.; Petroski, E.L. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 15. Num. 3. p. 157-162. 2010.

23-Raju, V.N.; Harinarayana, N.S. Online survey tools: A case study of Google Forms. Paper presented at the National Conference on "Scientific, Computational & Information Research Trends in Engineering, GSSS-IETW, Mysore. 2016.

24-Samulski, D. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Manole. 2009.

25-Sherrington, C.; Michaleff, Z.A.; Fairhall, N.; Paul, S.S.; Tiedemann, A.; Whitney, J.; Cumming, R.G.; Herbert, R.D.; Close, J.C.T.; Lord, S.R. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 51. Num. 24. p. 1750-1758. 2017.

26-Solomon, A.M.; Bouloux, P.M. Modifying muscle mass - the endocrine perspective. *Journal of Endocrinology*. Vol. 191. Num. 2. p. 349-60. 2006.

27-Tafarello, R.; Júnior, J.R.A.N.; Oliveira, D.V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. *Cinergis*. Vol. 16. Num. 4. p. 249-54. 2015.

28-Williams, D.M.; Dunsiger, S.; Ciccolo, J.T.; Lewis, B.A.; Albrecht, A.E.; Marcus, B.H. Acute Affective Response to a Moderate-intensity Exercise Stimulus Predicts Physical Activity Participation 6 and 12 Months Later. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 9. Num. 3. p. 231-245. 2008.

29-Westcott, W.L. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*. Vol. 11. Num. 4. p. 209-216. 2012.

30-Zawadzki, A.B.R.; Vagetti, G.C.; Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de

musculação. *Movimento e Percepção*. Vol. 7. 2007.

5 - Programa de Pós-Graduação, Mestrado em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil.

6 - Instituto de Educação Física e Esportes, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

7 - Universidade Federal do Pará, Belém-PA, Brasil.

E-mail dos autores:

gabriel.mario@discente.ufma.br
 augusto.ribeiro@discente.ufma.br
 wladimirbolani@yahoo.com.br
 gustavopedrosa@ufsm.br
 ferraz_2502@hotmail.com
 rsv Almeida@gmail.com
 claudio.assumpcao@uftm.edu.br
 banja@ufc.br
 cristiano.mostarda@ufma.br
 cristiano.veneroso@ufma.br
 christian.cabido@ufma.br

Autor correspondente:

Christian Emmanuel Torres Cabido
 christian.cabido@ufma.br
 Universidade Federal do Maranhão.
 Departamento de Educação Física.
 Avenida dos Portugueses, 1966.
 Vila Bacanga, São Luís, Maranhão, Brasil.

Recebido para publicação em 11/07/2023

Aceito em 07/08/2023