


# O QUE MOTIVA OS ADOLESCENTES A PROCURAR ACADEMIAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO?


## WHAT MOTIVATES TEENAGERS TO ENGAGE IN PHYSICAL EXERCISE AT THE GYM?

Caroline Rosa Moreira<sup>1</sup>, Luis Gustavo Rabello<sup>2</sup> , Henrique Menezes Touguinha<sup>3</sup> , Patrick Costa Ribeiro-Silva<sup>4\*</sup> 

<sup>1</sup> Bacharel em Educação Física (UNIS-MG).  Centro Universitário do Sul de Minas - UNISMG, Varginha, Brasil. [carol260198@hotmail.com](mailto:carol260198@hotmail.com)

<sup>2</sup> Mestre em Gestão e Desenvolvimento Regional (UNISMG).  Centro Universitário do Sul de Minas - UNISMG, Varginha, Brasil. [luis.rabello@professor.unis.edu.br](mailto:luis.rabello@professor.unis.edu.br)

<sup>3</sup> Doutor em Engenharia Biomédica pela Universidade Anhembi Morumbi (UAM).  Centro Universitário do Sul de Minas - UNISMG, Varginha, Brasil. [henrique.touguinha@unis.edu.br](mailto:henrique.touguinha@unis.edu.br)

<sup>4</sup> Doutor em Ciências do Esporte pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (UFMG).  Centro Universitário do Sul de Minas - UNISMG, Varginha, Brasil. [patrick.silva@professor.unis.edu.br](mailto:patrick.silva@professor.unis.edu.br)


### Detalhes editoriais

Sistema de revisão duplo-cego  
Artigo de pesquisa


### Histórico do artigo:


**Recebido:** 21 de outubro de 2025.  
**Revisado:** 21 de janeiro de 2026.  
**Aceito:** 26 de janeiro de 2026.  
**Publicado online:** 27 de janeiro de 2026.

### Editor-chefe:

Rodrigo Franklin Frogeri 

### Editores convidados:

Pedro dos Santos Portugal Júnior 

Fabício Pelloso Piurcosky 

### Editora técnica:

Eufrásia de Souza Melo 

### Fomento:

Este estudo não recebeu fomento.

### Como citar:

Moreira, R. S., Rabello, L. G., Touguinha, H. M. Ribeiro-Silva, P. C. (2026). O Que Motiva os Adolescentes a Procurar Academias para a Prática de Exercício Físico? *Mythos*, v. 17, 2, 359-372. <https://doi.org/10.36674/mythos.v17i2.1040>

### \*Autor correspondente:

Patrick Costa Ribeiro-Silva  
[patrick.silva@professor.unis.edu.br](mailto:patrick.silva@professor.unis.edu.br)

### Resumo

Este estudo teve como objetivo investigar os fatores que motivam adolescentes a procurar academias para a prática de exercícios físicos. Trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa, com delineamento transversal e descritivo, realizada com uma amostra por conveniência de 95 adolescentes, de ambos os sexos, com idades entre 13 e 17 anos, matriculados ou com experiência prévia em academias do município de Varginha, Minas Gerais, Brasil. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário estruturado, elaborado pelos pesquisadores e aplicado de forma online, contendo questões de caracterização da amostra e sobre o principal fator motivacional para a prática de exercícios físicos em academias. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas. Os resultados indicaram maior participação do sexo masculino, predominância de adolescentes entre 15 e 17 anos e tempo de prática de até um ano. O principal fator motivacional identificado foi a busca pela melhoria da estética corporal. Conclui-se que a motivação estética exerce papel central na adesão de adolescentes à prática de exercícios físicos em academias, sendo recomendadas futuras investigações com amostras mais amplas e representativas.

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Comportamento adolescente. Atividade física regular. Motivação extrínseca. Saúde do adolescente.

## Abstract

*This study aimed to investigate the factors that motivate adolescents to seek gyms for physical exercise practice. A quantitative, descriptive, cross-sectional field study was conducted with a convenience sample of 95 adolescents of both sexes, aged 13 to 17 years, enrolled in or with prior experience in gyms in the municipality of Varginha, Minas Gerais, Brazil. Data were collected through a structured online questionnaire developed by the researchers, including questions on sample characterization and the main motivational factor for gym-based exercise. Descriptive statistical analysis was performed using absolute and relative frequencies. The results showed a higher participation of males, a predominance of adolescents aged 15 to 17 years, and up to one year of gym practice. The main motivational factor identified was the desire to improve body aesthetics. It is concluded that aesthetic motivation plays a central role in adolescents' adherence to gym-based physical exercise. Further studies with larger and more representative samples are recommended.*

**Keywords:** Body image. Adolescent behavior. Regular physical activity. Extrinsic motivation. Adolescent health.

### Declaração sobre o uso de inteligência artificial na preparação do manuscrito.

Os autores declaram que não utilizaram ferramentas ou plataformas de inteligência artificial (IA) durante a elaboração do manuscrito submetido à revista Mythos, seja no processo de escrita, tradução, edição ou na condução e análise da pesquisa. Os autores assumem integralmente a responsabilidade pela originalidade, precisão e integridade de todo o conteúdo submetido.

### Dados disponíveis

Os dados que sustentam os resultados deste estudo estão disponíveis publicamente em repositório de acesso aberto. O conjunto de dados intitulado “Dataset – WHAT MOTIVATES TEENAGERS TO ENGAGE IN PHYSICAL EXERCISE AT THE GYM?” encontra-se depositado na plataforma Zenodo, podendo ser acessado por meio do identificador digital persistente (DOI): 10.5281/zenodo.18405231.

Moreira, C. R., Rabello, L. G., Touguinha, H., & Costa Ribeiro-Silva, P. (2026). Dataset – WHAT MOTIVATES TEENAGERS TO ENGAGE IN PHYSICAL EXERCISE AT THE GYM? [Data set]. In *Mythos* (Vol. 17, n. 2, p. 359–371). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18405231>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente artigo abordou a temática sobre o que motiva os adolescentes a procurarem o ambiente de academia para prática de exercício físico, considerando os benefícios da prática de exercício físico para os adolescentes. O ambiente de academia parece despertar o interesse deste público. Ainda, tal interesse pode estar subsidiado por diversos motivos relacionados ao desenvolvimento humano.

Na fase da adolescência tanto o corpo quanto a mente passam por uma série de mudanças e transformações e, por maior interesse pelo corpo e atividade física, adolescentes acabam procurando ter mais informações para posteriormente iniciar a prática de exercícios físicos. Um ponto de destaque é que tal iniciativa pode influenciar no desenvolvimento motor (Gallahue; Ozmum; Goodway, 2013).

Nesta etapa do ciclo de vida, a escolha pela prática regular de exercícios físicos na vida do indivíduo oferece diversos benefícios. Além de aspectos fisiológicos, o exercício físico gera efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do estresse, melhora da autoestima devido à otimização da autoeficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista (Weinberg; Gould, 2016).

Neste contexto, o presente estudo contribui do ponto de vista que, atualmente, o fato da tecnologia da comunicação e informação oferecer tanto conforto e facilidades que, frequentemente, acabam reduzindo o esforço corporal ou manual e, diminuindo assim, o interesse dos jovens na prática de atividades físicas (Lazolli et al., 1998; Silva et al., 2021). Ainda, parece haver uma variabilidade de motivos para os adolescentes procurarem os ambientes de academia para prática de exercício físico. Mas com alguns estudos apontando o fato de estarem cada vez mais preocupados com a imagem corporal, em especial, a estética (Artmann, 2015; Carvalho; Amaral; Ferreira, 2009; Lima et al., 2018). Portanto, o objetivo do presente estudo foi investigar os motivos ao qual levam os adolescentes para praticarem exercícios físicos nas academias.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A adolescência é um período de transição da infância para a vida adulta que se inicia com as mudanças corporais da puberdade e finaliza quando o jovem consolida seu crescimento e personalidade. Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (Eca, 2017, p. 19), conforme Lei 8.069, de 1990, Artigo nº 2 “considera-se criança, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade”. As mudanças corporais que se referem aos processos biológicos, segundo Valença e Germano (2009) são características da puberdade, a fase em que uma glândula (pituitária, localizada no cérebro) envia uma mensagem para as glândulas sexuais, para que as mesmas aumentem sua secreção de hormônios, ou seja, ocorre o amadurecimento dos órgãos, ocasionando transformações anatômicas e fisiológicas.

Nessa fase também ocorre o estirão do crescimento, as modificações na composição corporal e a maturação sexual. Devido a isso, surgem algumas transformações no corpo como: crescimento físico rápido, aumento de massa corporal e estatura, mudanças de humor, acnes, crescimento de pelos, mudança de voz, desenvolvimento físico e motor, capacidade e força física e características sexuais.

Também nessa fase, os jovens tendem a mudar de comportamento em um processo "caracterizado por impulsos de desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual, social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive" (Eisenstein, 2005, p.1). Além dos distúrbios emocionais, os adolescentes vivenciam o crescimento longitudinal, o desenvolvimento do corpo, que corresponde às alterações nas funções orgânicas, e a maturação com qual o indivíduo atinge a maturidade biológica (Lima et al., 2018).

Durante esse período é normal que o jovem já esteja inserido em alguma academia, seja por diferentes motivos, para a prática de exercícios. Farias Júnior et al. (2012) explica que atualmente as recomendações sugerem que os adolescentes pratiquem uma hora ou mais de atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa pelo menos três dias na semana, devendo incluir atividades de resistência, força e alongamento. Segundo Artmann (2015) os adolescentes praticam exercícios físicos por várias razões que se diferenciam de acordo com a idade. Um dos principais fatores pode ser por exemplo: adquirir autoconfiança e satisfação

pessoal, sair da rotina das atividades curriculares, para sociabilizar ou para atingir objetivos de vida, já que o esporte pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta.

“O adolescente que pratica atividades físicas com frequência se torna um ser humano com mais autoestima, pois sabe lidar com seu corpo em movimento, melhora sua coordenação. Os jovens que praticam atividade física são mais produtivos e não ficam depressivos, pois a depressão vem sendo um problema na vida dos jovens por causa da fase de transição que eles passam e muitas vezes se sentem pressionados por causa do futuro incerto.” (Artmann, 2015, p.16)

Além de proporcionar convívio social, saúde e integração, as academias destacam-se entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população, pois oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais de Educação Física (Liz et al., 2015). Para o adolescente a atividade física é um importante auxiliar no seu desenvolvimento, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança genética acoplado aos aspectos ambientais que de algum modo orientam o indivíduo para um aproveitamento melhor de suas capacidades físicas (Artmann, 2015). Em paralelo à boa nutrição, a atividade física deve ser reconhecida como um elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência e para a diminuição dos riscos de futuras doenças (Vieira; Priore, Fisberg, 2002).

Geralmente o crescimento dos jovens são acompanhados de uma tendência na diminuição de gasto energético associado a exercícios físicos, decorrente de fatores comportamentais e sociais, como o aumento de compromissos estudantis e profissionais. Alguns fatores contribuem para um estilo de vida menos ativo. A disponibilidade da tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos, reduzem as oportunidades de uma vida fisicamente ativa e assim favorece atividades sedentárias como jogar videogames, ficar grande parte do tempo em celulares e computadores e assistir TV (Lazolli et al., 1998). Sendo assim, praticar atividade física na fase da adolescência é essencial, desafiador e repleto de benefícios para o indivíduo.

## **2.1 Os benefícios do exercício físico para adolescentes**

Durante a adolescência, a prática regular de atividades físicas na vida do indivíduo é sem dúvidas uma escolha repleta de benefícios. Vieira; Priore e Artmann (2015, p. 16) afirmam que, "além dos benefícios fisiológicos, o exercício físico gera efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do estresse, aumento da autoestima devido à melhora da autoeficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista".

“Durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade. Alguns estudos demonstram, também, que programas de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, ajudam na redução de gordura visceral e dos níveis de triglicérides em crianças e adolescentes com sobrepeso. Além disso, há evidências de que a prática de atividade física na adolescência pode estar associada ao nível de atividade física na vida adulta.” (Tenório et al., 2010, p. 106).

Lazolli et al. (1998) e Artmann (2015) explicam que existe associação entre sedentarismo, obesidade e dislipidemias e que as crianças obesas provavelmente se tornarão adultos obesos. Dessa forma, criar o hábito de vida ativo na infância e na adolescência pode reduzir a incidência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta. O hábito da prática de exercício físico na adolescência pode reduzir a incidência de doenças cardiovasculares no futuro e também pode exercer outros efeitos benéficos relacionados ao aparelho locomotor. A atividade física intensa, principalmente quando envolve impacto, favorece um aumento da massa óssea na adolescência e poderá reduzir o risco de aparecimento de osteoporose em idades mais avançadas, principalmente em mulheres pós-menopausa (Lazolli et al., 1998). Artmann, (2015) ressalta que outra constatação importante sobre o efeito do exercício físico a partir de estudos que demonstraram uma relação inversa entre os níveis de atividade física e a mortalidade por todas as causas (Silva et al., 2021).

Os benefícios para a vida dos adolescentes ainda refletem efeitos durante o sono nos transtornos de humor, em que adolescentes fisicamente ativos e apresentam benefícios quanto à eficiência das atividades de vida diária e em relação à qualidade do sono, enquanto adolescentes inativos se queixam de sono ruim, de baixa eficiência das atividades do cotidiano, e consequentemente, sentem-se mais estressados. O exercício físico provoca o aquecimento corporal, diminui a latência do sono, ou seja, facilita o início do sono. Em indivíduos sedentários a prática de exercícios físicos no início da noite pode acarretar insônia, o que não acontece com indivíduos treinados.

Já em relação aos transtornos de humor, o autor ressalta o aumento da incidência de diagnósticos de depressão em crianças e adolescentes. O exercício aumenta a autoestima, ajuda na consciência corporal, melhora a capacidade funcional e diminui a obesidade. As alterações positivas da imagem corporal provocadas pelo exercício físico, podem auxiliar e prevenir o desânimo e a resignação, que são características potenciais de indivíduos com imagem corporal negativa. Além disso, uma autoestima elevada também proporciona ao indivíduo se ver como uma pessoa capaz de realizar tarefas e de se comprometer a mudanças significativamente positivas na sua vida, além de conseguir visualizar mais facilmente o sucesso.

## **2.2 Adolescentes e os motivos para prática de exercício físico**

"O exercício físico na infância e adolescência sofre influência de amplo conjunto de variáveis biológicas, psicológicas, socioeconômicas e ambientais, com características particulares e diferentes daquelas atribuídas aos adultos" (Artmann, 2015, p.12). Um dos aspectos que podem influenciar o envolvimento de jovens na prática de exercício físico, é a escola e, mais especificamente a disciplina de Educação Física e o seu professor, como descreve Seabra *et al.* (2008). O autor cita que efetivamente, os adolescentes passam diariamente uma grande parte do seu tempo na escola, sofrendo diversas influências positivas e/ou negativas que poderão condicionar os seus hábitos de atividade física também fora da escola. Seabra *et al.* (2008) também sugere que é fundamental o estabelecimento de programas de intervenção, altamente motivadores, diversificados e indutores de sucesso na alteração dos estilos de vida dos adolescentes, sobretudo programas culturalmente referenciados e gratificantes que envolvam também os outros significantes (por exemplo: família, pares, escola, professores, profissionais ligados à saúde etc.).

Em relação ao sexo dos adolescentes, Seabra *et al.* (2008) aponta que a participação de adolescentes do sexo masculino em atividades físicas é mais recorrente do que adolescentes do sexo feminino. A participação dos meninos em atividades físicas é evidentemente maior, especialmente nas de âmbito desportivo e de intensidade vigorosa, e das meninas em atividades de lazer e de baixa intensidade. A presença desta diferença deve ser seriamente considerada pelos gestores de programas de intervenção no amplo universo da saúde pública, particularmente a fim de eliminar preconceitos sociais sobre o papel da mulher na prática de atividade física generalizada, culturalmente referenciada e prestigiada do ponto de vista pessoal (Lima *et al.*, 2024).

"Desde a infância são atribuídos papéis sociais segundo gênero que influenciam as escolhas de prática de atividade física. Já nas idades iniciais, culturalmente, as meninas são orientadas a se envolver com atividades leves, justificadas pela fragilidade do corpo, delicadeza, graça, cooperação e ternura. Por sua vez, os meninos são estimulados a participar de atividades físicas vigorosas, justificadas pela percepção de que eles apresentam corpos fortes e pela imagem de maior virilidade, coragem e maior habilidade."  
(Júnior, 2012, p. 511).

No âmbito das academias, os motivos da inserção de adolescentes dentro desses ambientes variam de acordo com as necessidades dos jovens. A maioria dos estudos apontam a preocupação com a imagem corporal sendo a maior influência que levam esses indivíduos a praticarem exercício físico. Conforme Artmann (2015, p.12) "a grande preocupação com a imagem corporal geralmente é um estímulo que leva muitos adolescentes a buscar atividades desportivas, sobretudo extracurriculares. Por esse aspecto que muitos jovens acabam recorrendo as academias, onde tentam buscar a imagem perfeita". O ser humano está cada vez mais voltado para si mesmo, para a própria imagem, colocando o corpo como mercadoria, consumo,

aparência, instrumento de trabalho. As mídias exercem um poder de influência na divulgação e valorização do corpo perfeito através de meios de comunicação como: televisão, internet, redes sociais, revistas, etc.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, com delineamento transversal, descritivo, realizado por meio de pesquisa de campo. A amostra foi composta por 95 adolescentes, de ambos os sexos, com idades entre 13 e 17 anos, praticantes ou ex-praticantes de exercícios físicos em academias do município de Varginha, Minas Gerais.

A amostragem foi do tipo não probabilística por conveniência, em razão da facilidade de acesso aos participantes e das restrições impostas pelo período de pandemia da Covid-19, no qual a pesquisa foi conduzida. Como critério de inclusão, foram considerados adolescentes que estivessem matriculados ou que já tivessem praticado exercícios físicos em academias por um período mínimo de seis meses. Não foram incluídos indivíduos que não se enquadravam na faixa etária definida ou que não concordaram em participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, elaborado pelos próprios pesquisadores, aplicado de forma online, utilizando a plataforma Google Forms. O instrumento foi composto por questões fechadas, destinadas à caracterização da amostra (sexo, idade, tempo de prática, local de treino) e por uma questão central referente ao principal fator motivacional que levou o adolescente a procurar o ambiente de academia para a prática de exercícios físicos.

Antes da aplicação definitiva, o questionário foi avaliado quanto à clareza e compreensão das perguntas, de modo a garantir a adequada interpretação por parte do público adolescente. As respostas foram fornecidas de forma voluntária e anônima, diretamente pelos participantes.

Os dados coletados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio de estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas, sendo os resultados apresentados na forma de gráficos percentuais.

Todos os procedimentos éticos foram respeitados, em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição responsável, sob o parecer nº 3.961.333. Os participantes, bem como seus responsáveis legais, manifestaram concordância por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

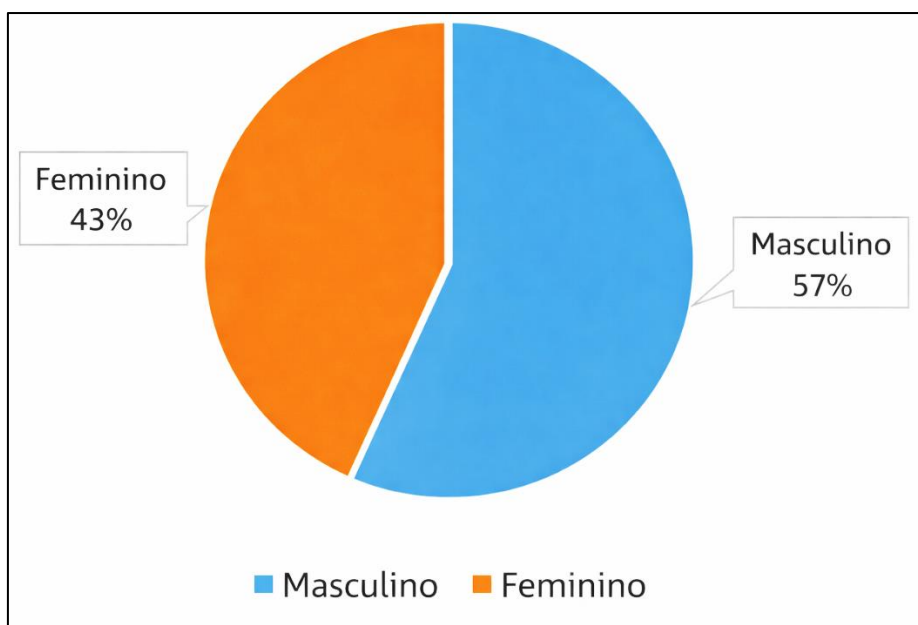


#### 4 ANÁLISES E DISCUSSÕES

As figuras a seguir apresentam em gráfico do tipo “pizza” a distribuição de caracterização da amostra (sexo, idade, tempo de prática e cidade que treina) e o percentual de respostas dos participantes de acordo com cada alternativa de resposta disponível no questionário aplicado que perguntou o seguinte: Qual o principal fator que lhe motivou a procurar o ambiente de academia para a prática de exercício físico? A figura 1 apresenta a distribuição da amostra por sexo.

**Figura 1**

Distribuição percentual por sexo

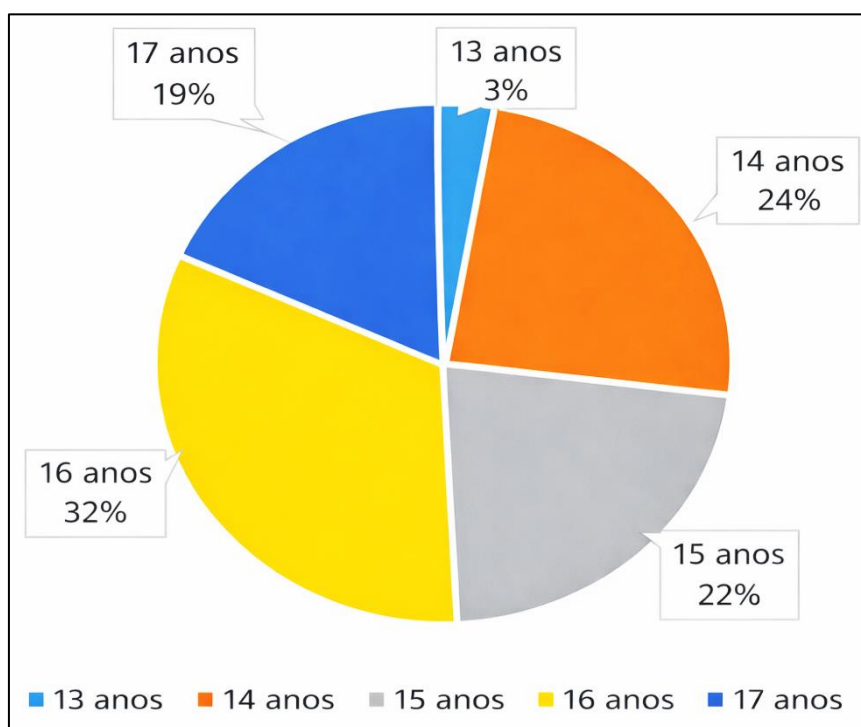


Fonte: Desenvolvido pelos autores via Google Forms.

A Figura 1 destaca que a procura de academias para prática de exercício físico parece ser maior por parte do público masculino em relação a amostra do presente estudo. Na sequência, a Figura 2 apresenta a distribuição da amostra por idade.

**Figura 2**

Distribuição percentual da idade da amostra



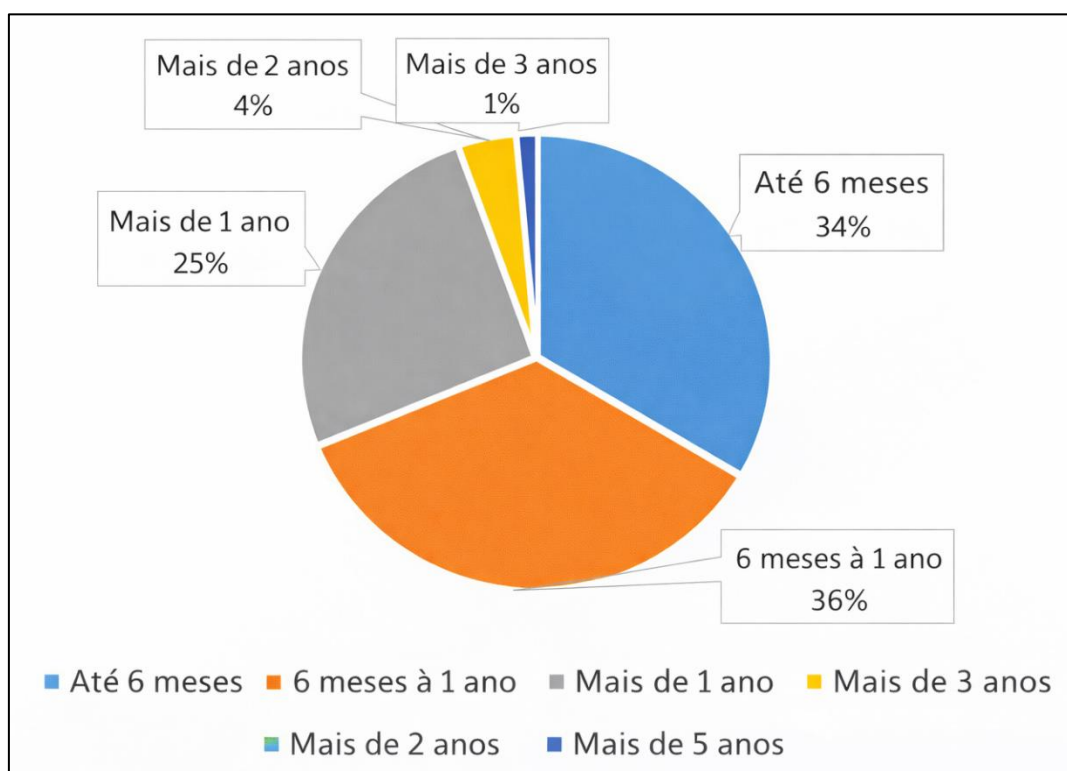
Fonte: Desenvolvido pelos autores via Google Forms.

A figura 2 apresenta que a maior parte dos sujeitos da amostra estavam com idade mais próxima do fim da adolescência (15 a 17 aos). A figura 3 indica o tempo de prática de exercícios físicos em academia.



**Figura 3**

Tempo de prática na academia



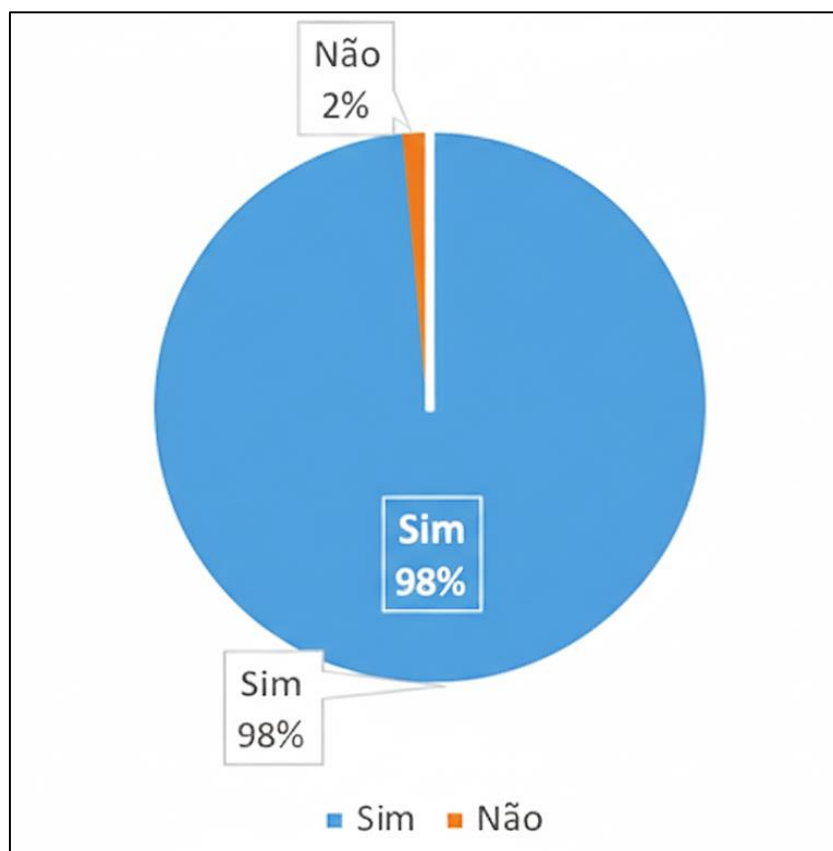
Fonte: Desenvolvido pelos autores via Google Forms.

Os dados da figura 3 indicam que a maior parte (70%) dos adolescentes da amostra possuem no máximo um ano de prática de exercício físico em academia.

A figura 4 apresenta o percentual da amostra que treina em academia no município que foi realizada a pesquisa.

**Figura 4**

Percentual da amostra que treina em academia da cidade que foi realizada a pesquisa



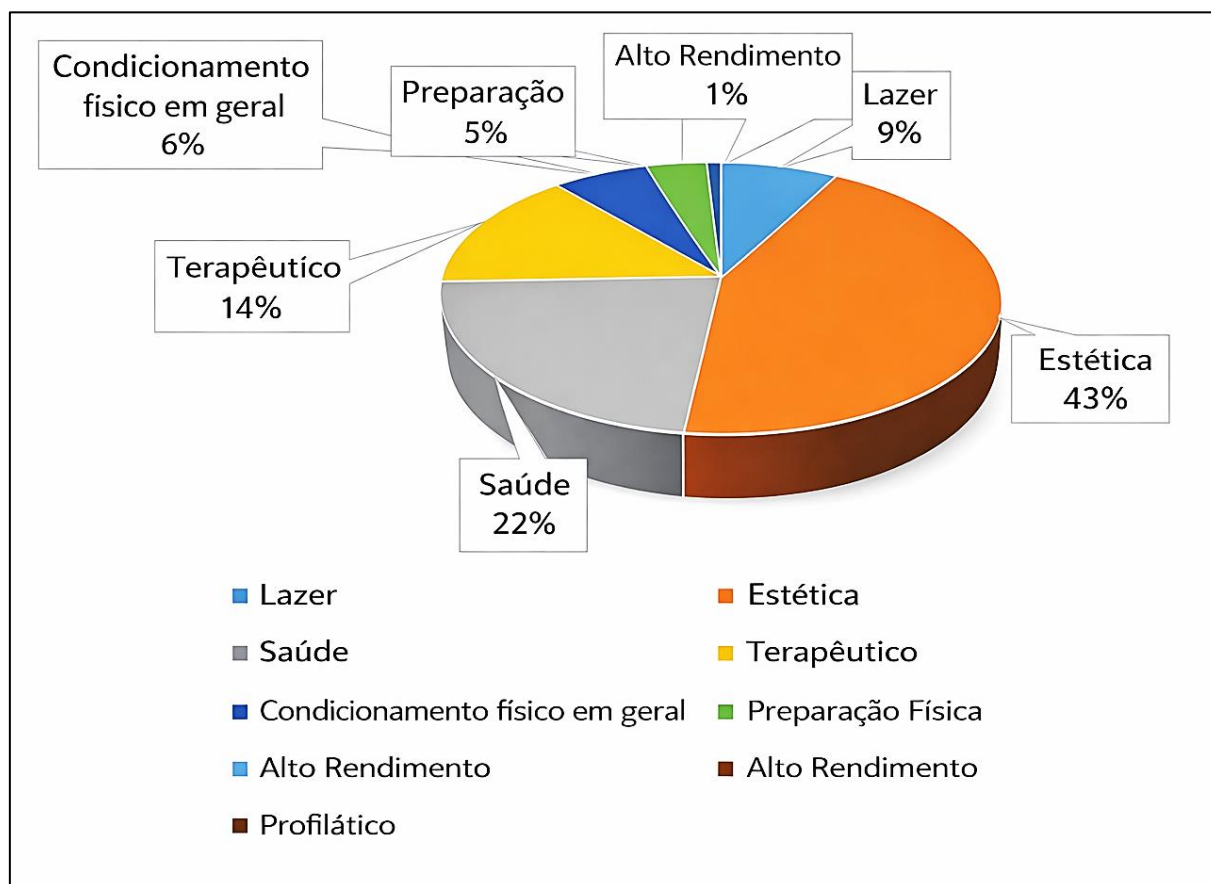
Fonte: Desenvolvido pelos autores via Google Forms.

A figura 4 indicou que a maior parte da amostra (98%) treina na cidade que foi realizada o estudo. Tal questão foi abordada considerando que a localização da academia poderia exercer alguma influência de natureza interveniente no estudo.

A figura 5 apresenta a distribuição da amostra sob os fatores que motivam adolescentes a procurarem o ambiente de academia para prática de exercício físico.

**Figura 5**

Distribuição percentual do fator que motiva adolescentes a procurarem o ambiente de academia para prática de exercício físico



Fonte: Desenvolvido pelos autores via Google Forms.

A figura 5 destaca que o fator motivacional que mais atrai os adolescentes da amostra do presente estudo para praticarem exercícios físicos em academias, foi o interesse na melhora da estética.

Relacionando os resultados, na primeira figura observou-se que a maioria dos entrevistados foram do sexo masculino, o que corrobora outros estudos que fazem referência ao fato de que desde a infância, historicamente, as meninas são orientadas a se envolver com atividades leves, levando em consideração a sua fragilidade e delicadeza, e deixando para os meninos exercícios físicos que utilizam da força (Farias Jr.; Lopes, 2004; Júnior, 2012; Seabra et al., 2008). Na segunda figura foi observado que a idade dentro da faixa etária dos adolescentes, parece indicar que a procura de academia por parte da amostra parece ser maior ao final da adolescência (15 a 17 anos de idade). Na figura 3 percebeu-se que o tempo de prática dos adolescentes expressou uma constância na frequência para a prática de exercícios físicos nas academias, corroborando com o que outros estudos apontam, como as recomendações que sugerem que nessa faixa etária eles busquem se manter ativos (Carvalho; Amaral; Ferreira, 2009; Dowda et al., 2001; Lima et al., 2018; Moura et al., 2021). Na quarta figura foi descoberto que os sujeitos em sua grande maioria, quase que em sua totalidade, treinam na cidade de Varginha-MG, na qual foi a cidade de realização da pesquisa. Esta questão foi abordada considerando que fatores sociodemográficos poderiam gerar variáveis intervenientes (Moura et al., 2021). Já na quinta e última figura observou-se que o fator motivacional com maior tendência, na amostra do estudo, foi relacionado a estética, consistente com o que a literatura aponta sobre a preocupação com a imagem corporal (Carvalho et al., 2003).

Comparando os resultados, observou-se que 57% são do sexo masculino, 32% possuem 16 anos de idade e 43% têm como fator motivacional a estética, todos esses são indicativos relevantes que se relacionam

pontuando sobre as mudanças de comportamento e desenvolvimento ao qual é gerada nessa fase da vida em que tal grupo busca por autoconfiança, satisfação, socialização e elevar a autoestima (Dunker; Fernandes; Filho, 2009).

Desse modo, os resultados do presente estudo indicam uma tendência que corrobora os achados de Artmann (2015) que também encontrou que o motivo para que adolescentes procurem academia para a prática de exercícios físicos era pela preocupação com a imagem corporal.

Pode-se observar uma tendência para os adolescentes procurarem o ambiente de academia para prática de exercício físico, principalmente pelo fato de estarem cada vez mais preocupados com a imagem corporal, em especial, a estética.

Ademais, os achados podem ser interpretados à luz de pesquisas nacionais mais amplas que investigaram a prática de atividade física e os fatores associados em diferentes populações de adolescentes brasileiros (Ceschini & Figueira Júnior, 2008; Hallal et al., 2012). Evidências sugerem uma variabilidade na prevalência de atividade física entre adolescentes, com estimativas que vão de níveis moderados de atividade até elevada inatividade física, dependendo do contexto e dos instrumentos utilizados, o que reforça a necessidade de considerar fatores contextuais e metodológicos ao generalizar resultados observados em amostras específicas (Malta et al., 2010; IBGE/Ministério da Saúde, 2023). Por exemplo, investigações conduzidas em redes escolares do estado de São Paulo demonstraram diferenças significativas na prática de atividade física entre adolescentes segundo sexo e outros determinantes sociodemográficos, evidenciando padrões semelhantes aos observados no presente estudo no que se refere à influência de variáveis demográficas sobre o envolvimento em atividade física (Ceschini & Figueira Júnior, 2008).

Adicionalmente, estudos nacionais apontam que fatores sociais, como o apoio de pais e amigos, estão positivamente associados aos níveis de atividade física em amostras amplas de adolescentes, indicando que determinantes psicossociais exercem papel relevante no comportamento de saúde nessa faixa etária (Hallal et al., 2012; de Oliveira et al., 2010). Ao integrar esses achados com a literatura existente no contexto brasileiro, observa-se que padrões semelhantes de associação entre características individuais e participação em atividade física têm sido observados em diferentes regiões e contextos socioculturais do país (Malta et al., 2010; IBGE/Ministério da Saúde, 2023).

## 5 CONCLUSÃO

Diante do referencial teórico do estudo, foi possível observar que a prática de exercícios físicos e o comportamento dos adolescentes em seu cotidiano parecem estar relacionados. Algumas estratégias têm sido propostas pela literatura para estimular o jovem a ser fisicamente ativo. De modo geral, o que tem sido apresentado é a interação de três grandes fatores, sendo o primeiro sobre como fazer com que adolescentes encontrem motivação para serem fisicamente ativos, e os outros dois são a mistura do fator ambiente e dos profissionais da saúde, ao qual juntos podem efetivamente favorecer que os adolescentes sejam fisicamente ativos.

Ao analisar os resultados da coleta de dados do estudo, o motivo que leva o adolescente até as academias para prática de exercícios físicos parece estar relacionado com a imagem corporal como indicado pela literatura. Diante de todo contexto apresentado é possível sugerir que o principal fator motivacional está ligado diretamente a estética, a busca pelo corpo “perfeito” e uma melhor aparência.

Em conclusão, este processo de busca motivacional implica em diversos fatores e, para tanto, observou-se também que nem todos os adolescentes optam pela prática de exercício físico em academia por motivo estético.

Como limitações do estudo, observa-se que a amostra por conveniência dos entrevistados pode ter sido uma limitação. Todavia, é recomendável novas investigações a fim de complementar tal limitação e/ou identificar tais motivos com análise estatística inferencial em outras populações ou regiões que possam sofrer influências de outras questões socioculturais.

## REFERÊNCIAS

- Artmann, T. H. (2015). *Atividade física: conhecimento, motivação e prática de atividade física em adolescentes* [Trabalho de conclusão de curso, Faculdade Dom Bosco]. Santa Rosa, RS.  
<https://bibliodigital.unijui.edu.br/items/1efc5274-8a68-43ff-bc8c-28f840e12a47>
- Brasil. (2017). *Estatuto da Criança e do Adolescente*. Rio de Janeiro: Centro de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente. [https://cedecarj.org.br/wp-content/uploads/2023/05/ECA2023\\_VersaoSite.pdf](https://cedecarj.org.br/wp-content/uploads/2023/05/ECA2023_VersaoSite.pdf)
- Carvalho, R. S., Amaral, A. C. S., & Ferreira, M. E. C. (2009). Transtornos alimentares e imagem corporal na adolescência: Uma análise da produção científica em psicologia. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), 200-223. URL: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v11n3/v11n3a15.pdf>
- Ceschini, F. L., & Figueira Júnior, A. (2008). *Prevalência de atividade física insuficiente e fatores associados em adolescentes*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 16(3).  
<https://doi.org/10.18511/rbcm.v16i3.934>
- de Oliveira, A. J. F., et al. (2010). *Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil*. *Revista de Saúde Pública*, 44(6). <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000600002>
- Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R., & Riner, W. (2001). Environmental influences, physical activity, and weight status in 8- to 16-year-olds. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(6), 711-717. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.6.711>
- Dunker, K. L. L., Fernandes, C. P. B., & Filho, D. C. (2009). Influência do nível socioeconômico sobre comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58, 156–161. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000300004>
- Eisenstein, E. (2005). Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência & Saúde*, 2(2), 6–7.
- Farias Jr. J, Lopes A. (2004). Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 12(1):7–12. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v12i1.535>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (7ª ed.). AMGH Editora.
- Hallal, P. C., et al. (2012). *Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil*. *Revista de Saúde Pública*, 46(3), 505–515. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000031>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)/Ministério da Saúde. (2023). Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019. *Cadernos de Saúde Pública*, 39(10), e00063423. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT063423>
- Farias Júnior, J. C., Lopes, A. da S., Mota, J., & Hallal, P. C. (2012). Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 46(3), 505–515. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000031>
- Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L., Carvalho, T., Oliveira, M. A. B., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., ... Matsudo, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(4), 107-109. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>
- Lima, F. É. B., et al. (2018). Imagem corporal e treinamento de força: uma percepção das adolescentes. *Revista Biomotriz*, 12(3), 27-39. URL: <http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/index>

- Lima D. F., Souza D. C., Machado D., Sampaio A. A. (2024). Curitiba, se há menos mulheres que homens pedalando: é necessário repensar a infraestrutura. *Revista de Saúde Pública do Paraná*, 7(1), 1-7. <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/886>
- Liz, C. M. de, Azevedo, J. N., Vilarino, G. T., Dominski, F. H., & Andrade, A. (2015). *Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante*. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 13(1), 1–7. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7956787.pdf>
- Malta, D. C., et al. (2010). *Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio*. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 13(1). <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000100010>
- Mello, M. T., et al. (2005). *O exercício físico e os aspectos psicobiológicos*. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. 11(3), 203-207. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010>
- Moura, A. R. L. I., Moura, M. N., Gomes, J. L. B., Carvalho, F. O., & Moraes, J. F. V. N. (2021). Nível de atividade física, tempo de tela e duração do sono de acordo com dados sociodemográficos de escolares. *Saúde e Pesquisa*, 14(2), 425-435. Doi: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2021v14n2e8993>
- Silva, M. P. D., Fontana F., Campos J. G., Mazzardo O., Lima D. F., Paludo A. C., Campos W. (2021). Time trends of physical inactivity in Brazilian adults from 2009 to 2017. *Revista Associação Médica Brasil*, 67(5), 681-689. Doi: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20201077>
- Seabra, A. F., et al. (2008). Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(4), 721-736. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>
- Tenório, M. C. M., et al. (2010). Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 13(1), 105-117. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000100010>
- Vieira, V. C. R., Priore, S. E., & Fisberg, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Adolescência Latinoamericana*. 3(1), 1-16. URL: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-325469>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2016). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (6ª ed.). Artmed.