

28, 29 e 30  
de Outubro



**XVI SENPEX**

Inclusão e Diversidade Científica:  
Democratizando o Conhecimento

## **DESAFIOS PSICOSSOCIAIS NA BUSCA PELA CONDIÇÃO FÍSICA: BARREIRAS E FACILITADORES EM AMBIENTES DE ACADEMIA**

**Saúde**

**Syang Maia Rodrigues<sup>1</sup>; Rodrigo Moraes Krue<sup>2</sup>; Marleide Reis de Araújo Santos Leopoldino<sup>3</sup>; Vandreça Vigan<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> UNIBAVE. syangbn@gmail.com

<sup>2</sup> UNIBAVE. rodrigo.krue@unibave.net

<sup>3</sup> UNIBAVE. marleide.leopoldino@unibave.net

<sup>4</sup> UNIBAVE. van.vigarani@unibave.net

**Resumo:** Este estudo qualitativo explora as barreiras e facilitadores psicossociais enfrentados por frequentadores de uma academia no sul de Santa Catarina, com foco nos desafios emocionais, sociais e motivacionais associados ao processo de melhoria na condição física. O objetivo principal foi compreender como fatores como suporte social, ansiedade, autoestima e autocobrança influenciam a adesão às atividades físicas e impactam a autoimagem e o bem-estar dos praticantes. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 20 participantes, cujas respostas foram analisadas qualitativamente. Os resultados indicaram que elementos como suporte social, um ambiente inclusivo e a orientação de profissionais são facilitadores importantes, enquanto a baixa autoestima, a ansiedade social e as pressões externas permanecem barreiras significativas. A pesquisa sugere que academias invistam em estratégias que integrem apoio psicológico e físico para promover uma melhoria na condição física equilibrada e sustentável.

**Palavras-chave:** condição física; obstáculos psicossociais; apoio psicológico.

### **Introdução**

A busca pela melhoria na condição física, seja para perder peso ou adquirir massa muscular, envolve uma jornada complexa que abrange não apenas o controle corporal, mas também aspectos psicológicos essenciais. Conforme Allison, Goethals e Kramer *apud* Ibidem (2016), essa melhoria está intrinsecamente ligada a fatores

sociais e psicológicos que moldam as percepções de si mesmo e do mundo, sendo um processo contínuo de desenvolvimento pessoal.

Portanto, compreender e abordar esses obstáculos é essencial para incentivar a prática de atividades físicas e facilitar a jornada de melhoria da condição física. Segundo Morgado *et al.* (2021), a superação desses desafios requer intervenções que considerem os determinantes psicossociais da adesão à prática de exercícios.

A história das academias modernas remonta à Grécia antiga, onde os ginásios públicos desempenhavam um papel fundamental na formação dos jovens. A palavra “ginásio” tem suas raízes na palavra grega “*gymnos*”, que significa nu, refletindo a prática comum de exercícios físicos sem roupas (Kroth, 2023).

A indústria de academias no Brasil é a segunda maior do mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. No início dos anos 2000, havia apenas 797 academias no país. No entanto, esse número cresceu exponencialmente ao longo da década, e, até o final de 2012, havia mais de 22 mil academias e 6,7 milhões de pessoas registradas nelas (Farah, 2013).

Ao longo do tempo, houve o desenvolvimento da preparação física por meio de uma perspectiva mecânica e pedagógica dos exercícios físicos, que atualmente podem ser compreendidos como movimentos que possuem certos objetivos e constituem práticas sistematizadas de treinamento (Fleck; Kraemer, 2017).

A psicologia do esporte, também conhecida como psicologia do esporte e do exercício, é uma disciplina que explora os fatores psicológicos e mentais que impactam significativamente o desempenho atlético. Este campo enfatiza a importância da motivação psicológica, concentração, confiança e estratégias mentais para alcançar resultados ideais nos esportes (Pinto; Cruz, 2024).

Além disso, Vieira *et al.* (2010) apontam que, a falta de uma formação especializada em Psicologia do Esporte pode comprometer a qualidade das intervenções e estratégias aplicadas aos atletas, equipes e organizações esportivas. Assim sendo, para atender às complexas demandas do esporte de alto rendimento, é necessário que o psicólogo possua não apenas conhecimento técnico e científico, mas também habilidades práticas que integrem aspectos emocionais, comportamentais e sociais do indivíduo.

De acordo com Marcus e Forsyth (2009), as barreiras podem ser classificadas em pessoais, sociais e ambientais. Entre as barreiras pessoais, destacam-se a falta de tempo, cansaço e problemas de saúde. Já no âmbito social, a ausência de apoio

de amigos e familiares pode reduzir a motivação. Por fim, fatores ambientais, como a falta de espaços adequados ou questões de segurança, também representam obstáculos significativos.

Os benefícios do exercício físico vão além da saúde corporal, abrangendo melhorias significativas no bem-estar psicológico. A prática regular de atividades físicas promove liberação de endorfinas, melhora a percepção de autoimagem e reduz sintomas de transtornos mentais (Carraça *et al.*, 2021).

Para Oliveira (2017), o exercício físico é essencial para o organismo, podendo ser definido como um processo fisiológico, responsável pela diminuição de gorduras, de risco de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão e auxílio na resolução de problemas, memória, raciocínio, controle emocional e secreção de hormônios. Nesse sentido, a qualidade da saúde mental está diretamente ligada à vida do ser humano.

Por isso, o objetivo principal deste estudo é compreender os obstáculos e facilitadores psicossociais no processo de melhoria na condição física, a partir das experiências de frequentadores de uma academia. Além disso, busca-se identificar o perfil sociodemográfico dos frequentadores, investigar o papel do suporte social nesta jornada, ao examinar os aspectos positivos e negativos do ambiente da academia e compreender como as experiências vivenciadas influenciam a motivação, autoimagem e autoestima dos praticantes de atividade física.

### **Procedimentos Metodológicos**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, que busca compreender os significados atribuídos pelos participantes aos fenômenos investigados, priorizando a interpretação de suas experiências, sem a obrigatoriedade de ferramentas estatísticas para análise dos dados.

A abordagem qualitativa, segundo Creswell (2014), destaca-se pela ênfase nos significados atribuídos pelas pessoas às suas vivências, valorizando a subjetividade e a complexidade das interações humanas.

Inicialmente, foi entregue aos responsáveis pelos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), explicitando os objetivos e procedimentos do estudo, bem como assegurando o sigilo e anonimato das informações coletadas. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário elaborado com base em uma tabela adaptada de Andrzejewski (2016) *apud* Veras (2023), que visava explorar as

percepções, emoções e experiências dos participantes sobre os desafios psicossociais no processo de melhoria na condição física, em conformidade com as Resoluções n.º 466 e nº 510 sobre pesquisas envolvendo seres humanos (Brasil, 2012; Brasil, 2016). Ressaltamos que o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de ética / CAAE: 81603824.8.0000.5598.

A amostra incluiu 20 participantes, os quais são frequentadores de uma academia no período noturno, com idades entre 21 e 50 anos, de ambos os sexos, matriculados há pelo menos um mês. O recorte etário, previamente estabelecido, foi escolhido para assegurar a homogeneidade relativa do grupo, considerando-se a faixa de idade mais ativa em transformações corporais. Portanto, a seleção criteriosa de participantes buscou garantir a relevância e representatividade das informações coletadas, em conformidade com os objetivos do estudo.

Na etapa seguinte, os dados foram analisados qualitativamente, com o objetivo de identificar categorias emergentes e padrões que refletissem os significados atribuídos pelos participantes às suas vivências.

Assim sendo, os resultados deste estudo têm potencial para subsidiar intervenções no ambiente de academias, promovendo suporte emocional e saúde mental dos frequentadores, com base nos significados atribuídos pelos participantes aos seus processos de melhoria na condição física.

## **Resultados e Discussões**

A presente análise tem como objetivo investigar os resultados de uma pesquisa aplicada a frequentadores de academias, abordando aspectos centrais como motivação, frequência de treino, obstáculos psicossociais e fontes de motivação para a prática de exercícios físicos. A interpretação dos gráficos revela como variáveis como faixa etária, estado emocional, metas pessoais e desafios enfrentados impactam a experiência dos praticantes nas academias. O estudo é dividido em cinco seções, cada uma abordando um aspecto distinto da jornada dos frequentadores. A seguir, são apresentados os cinco eixos temáticos da análise:

### ***Sessão 1: Identificação do Perfil dos Frequentadores Entrevistados***

Inicialmente, ao analisar a distribuição etária, esta mostra uma predominância de pessoas abaixo de 36 anos, o que está de acordo com o perfil demográfico nacional, já que, segundo o IBGE, a maior parte da população brasileira encontra-se nessa faixa

etária. Isso reforça o Brasil como um país de população predominantemente jovem. Entre as faixas etárias destacadas na pesquisa, observa-se uma redução progressiva no número de respondentes nas faixas mais avançadas, com uma participação mínima de pessoas acima de 41 anos, o que também é consistente com a pirâmide etária nacional.

Em relação ao sexo, o grupo analisado apresenta uma clara predominância masculina (80%), enquanto o Censo de 2022 revela que há uma leve predominância de mulheres no Brasil (51,1%). Essa diferença pode indicar uma sub-representação feminina na amostra coletada ou refletir características específicas do público-alvo da pesquisa, como homens jovens, que podem estar mais envolvidos em práticas físicas e sociais associadas ao perfil analisado.

No que se refere ao estado civil, a maioria dos respondentes é solteira (59,45%), o que também é compatível com os dados nacionais, onde há maior concentração de solteiros entre os jovens adultos. Contudo, é importante destacar que a proporção de pessoas casadas ou em união estável na amostra (29,6%) está um pouco abaixo da média nacional observada no Censo. Esse dado pode estar relacionado à menor idade média dos respondentes, uma vez que o casamento formal ou união estável tende a ser mais frequente entre faixas etárias mais avançadas.

Quanto ao nível de escolaridade, observa-se que 30% dos respondentes concluíram o ensino médio e 15% possuem ensino superior completo, o que reflete um público com escolaridade superior à média nacional. Segundo o Censo de 2022, menos de 20% da população brasileira concluiu o ensino superior, e o maior nível de escolaridade dos participantes pode indicar que a amostra foi coletada em um contexto urbano ou em uma população com maior acesso à educação formal. Além disso, 15% dos respondentes possuem pós-graduação, o que reforça essa percepção de recorte socioeconômico.

Na avaliação de saúde, a percepção dos respondentes é amplamente positiva, com 59,45% avaliando sua saúde como "muito boa" e apenas 1,5% relatando sua saúde como "ruim". Esse dado está alinhado à Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), que mostra que mais da metade da população brasileira avalia sua saúde como boa ou muito boa. Essa percepção pode estar relacionada a características do público, como a faixa etária predominante e o maior nível educacional, fatores que geralmente estão associados a melhores condições de saúde e acesso a práticas preventivas.

Em relação à frequência em academias, 42% dos participantes frequentam academias 1-2 vezes por semana, enquanto apenas 13% frequentam diariamente. Esse padrão indica uma prática moderada de exercícios, muitas vezes associada a rotinas menos intensivas. Por outro lado, os objetivos ao frequentar academias apresentam uma diversidade significativa. O destaque é para o aspecto social ("vir pela resenha"), apontado por 30% dos respondentes, seguido por objetivos como ganhar massa muscular (15%) e outros relacionados à saúde física e bem-estar. Isso reforça a ideia de que as academias são vistas não apenas como espaços para condicionamento físico, mas também como ambientes de interação social.

De maneira geral, o perfil apresentado na pesquisa apresenta diversas semelhanças com o perfil descrito pelo Censo de 2022, especialmente no que diz respeito à distribuição etária e percepção de saúde. No entanto, algumas diferenças, como a maior proporção de homens e o nível educacional acima da média, podem ser atribuídas às características específicas da amostra ou ao contexto de coleta de dados. Essas informações oferecem um panorama detalhado que pode ser útil para compreender melhor as demandas desse público e orientar políticas públicas e estratégias privadas voltadas ao bem-estar, educação e saúde, especialmente para jovens adultos.

## **Sessão 2: Elementos Emocionais Enfrentados**

Cerca de 55%, apresenta alta autoestima, indicando uma percepção positiva sobre sua própria imagem. Aproximadamente 35% se enquadram na categoria de autoestima moderada, demonstrando um nível equilibrado de satisfação. Apenas 10% relatam autoestima muito alta, enquanto outros 10% indicam uma autoestima muito baixa, sugerindo que, no geral, a maioria se sente bem consigo mesma. Esses dados refletem um bom nível de aceitação corporal, embora ressaltem a importância de ações que promovam uma autoestima ainda mais positiva, especialmente para aqueles que se encontram na faixa de baixa autoestima.

Os dados sobre autoestima corporal estão diretamente ligados a fatores psicológicos que afetam a autoimagem. De acordo com Lavallée *et al.*, (2019), facilitadores e barreiras para a prática de atividades físicas entre adultos que enfrentam doenças, como o câncer, demonstram a complexidade envolvida na autoestima e na autoaceitação. O estudo destaca que um suporte emocional

adequado pode incentivar uma maior aceitação corporal, promovendo o aumento da autoestima.

Além disso, a análise de Morgado *et al.*, (2021) revela que fatores psicossociais desempenham um papel crucial na prática de atividades físicas entre trabalhadores. Segundo o estudo, uma autoimagem positiva pode ser um motivador para a prática regular de atividades, contribuindo para uma maior aceitação do corpo e, conseqüentemente, para uma autoestima mais elevada. Esses insights reforçam a necessidade de programas que abordem saúde mental e autoestima como partes integrantes da promoção do bem-estar.

A análise do gráfico sugere um cenário otimista em relação à autoestima corporal dos participantes, com a maioria se sentindo bem com a própria imagem. No entanto, a presença de 10% de indivíduos com baixa autoestima destaca a importância de iniciativas que promovam a aceitação do corpo e a valorização de diferentes formas e tamanhos. Intervenções que incluam suporte psicológico e programas educativos podem ser essenciais para elevar a autoestima dos que se sentem inseguros. Por fim, um ambiente acolhedor e inclusivo, tanto em academias quanto na sociedade, pode proporcionar uma base sólida para que todos os indivíduos desenvolvam uma relação mais saudável com seus corpos.

Estas medidas devem ser tomadas segundo os apontamentos de Paiva (2022), que enfatiza a importância de parcerias entre profissionais da área da saúde e gestores de academias para promover o bem-estar emocional dos praticantes. As iniciativas devem partir de gestores das academias, promovendo ambientes inclusivos e acolhedores, além de profissionais de saúde, como psicólogos e educadores físicos, os quais podem desenvolver programas educativos e suporte psicológico. Essas ações visam abordar aspectos como aceitação corporal e autoestima de forma mais holística e integrada.

### **Sessão 3: Facilitadores Emocionais**

Buscamos identificar os principais fatores que motivam as pessoas a frequentarem academias. A partir dos dados coletados, é possível observar que o acompanhamento de profissionais se destaca como o fator mais relevante, sendo mencionado por 34% dos participantes. Em seguida, aparecem os resultados visíveis (24%), o suporte de amigos e familiares (14%) e o ambiente da academia (14%). Os demais fatores, como saúde, energia para iniciar o dia, sensação de bem-estar e a

afirmação de que todos os fatores contribuem de alguma forma, registraram percentuais menores.

Estudos como o de Borges *et al.*, (2021) corroboram esses resultados ao destacar a importância do acompanhamento profissional como um dos principais motivadores para a prática de musculação. A presença de um profissional qualificado oferece segurança, orientação e personalização do treino, contribuindo para a adesão e continuidade na prática de atividades físicas.

Além disso, a busca por resultados visíveis, como a perda de peso ou o ganho de massa muscular, é um fator motivacional comum, conforme apontado por Caparroz (2008). A percepção de mudanças no corpo e na saúde pode ser um incentivo poderoso para a continuidade dos treinos. O suporte social, proporcionado por amigos e familiares, também desempenha um papel importante na motivação para a prática de atividades físicas. Conforme destacado por Azevedo (2020), a presença de um grupo de apoio pode aumentar a adesão e a persistência na prática regular de exercícios.

A análise dos dados nos permite concluir que os fatores motivacionais para a frequência em academias são multifatoriais e podem variar de pessoa para pessoa. No entanto, o acompanhamento profissional, os resultados visíveis e o suporte social se destacam como os principais motivadores. Vale ressaltar que a motivação é um aspecto dinâmico e pode mudar ao longo do tempo. Por isso, é fundamental que os profissionais de educação física adotem estratégias que mantenham seus alunos motivados e engajados na prática de atividades físicas.

A maioria, cerca de 45%, afirma que esse apoio exerce uma grande influência em suas metas. Outros 25% mencionam que o apoio tem uma influência moderada, enquanto 15% relatam que não há impacto, e outros 15% sentem que o apoio influencia pouco.

Estudos, como o de Azevedo (2020), enfatizam a importância do suporte social na adesão às atividades físicas. Ter um grupo de apoio composto por amigos e familiares pode elevar a motivação, a autoestima e a sensação de pertencimento, fatores que ajudam a manter a persistência nas metas físicas.

A pesquisa de Caparroz (2008), por sua vez, reforça o papel do ambiente social na prática de atividades físicas. O apoio emocional e motivacional de amigos e familiares contribui para uma experiência mais positiva e prazerosa, influenciando diretamente a busca por essas metas.

Os resultados do gráfico confirmam o que a literatura sugere: o apoio social é essencial para o sucesso na conquista de metas físicas. A presença de pessoas que incentivam e participam do processo faz uma grande diferença no alcance desses objetivos. Além disso, o apoio social pode se manifestar de várias formas, seja por meio de palavras de incentivo, da prática conjunta de atividades ou simplesmente estando disponível para ouvir e conversar.

#### ***Seção 4: Influência das experiências na academia***

Foi possível notar, que 90% dos entrevistados relataram uma melhora em sua autoimagem após frequentarem a academia, enquanto 10% indicaram que não perceberam alterações. Nesta amostra, nenhum participante relatou piora na autoimagem.

De acordo com Ribeiro Júnior (2022), a adesão à prática de exercícios físicos está diretamente relacionada à melhoria da autoestima e da percepção corporal. A prática regular de exercícios em academias estimula a autoconfiança, especialmente quando os indivíduos conseguem observar resultados físicos, como o ganho de força muscular ou a perda de peso. Esses resultados são determinantes na construção de uma autoimagem positiva. Em consonância com esse ponto de vista, Azevedo (2020) salienta que a academia não apenas oferece um ambiente para o desenvolvimento físico, mas também promove o bem-estar psicológico por meio da superação de metas e desafios pessoais.

Outro fator relevante é o aspecto social das academias. Conforme ressaltado por Vilela (2017), a interação social em ambientes voltados para a prática de atividades físicas pode reforçar a sensação de pertencimento e aumentar a motivação para a continuidade do exercício. Essa socialização desempenha um papel importante no fortalecimento das relações interpessoais e contribui para a criação de um ambiente de apoio mútuo, impactando positivamente a autoimagem dos praticantes.

Em nossa análise, percebemos que os dados deste gráfico demonstram que a prática regular de atividades físicas em academias influencia significativamente a autoimagem, reforçando a autoconfiança e promovendo o bem-estar psicológico. Contudo, destacamos que, para um pequeno grupo, a autoimagem pode não ser diretamente impactada devido a outros fatores pessoais, como expectativas e comparações sociais.

### **Seção 5: Desafios Psicossociais**

A autopercepção dos entrevistados em relação aos obstáculos psicossociais que influenciam sua prática de atividades físicas. Conforme os dados, 45% dos participantes responderam "Sim", indicando que reconhecem superar barreiras e praticam exercícios regularmente, enquanto 55% responderam "Não", sugerindo que percebem dificuldades psicossociais que os impedem de adotar uma rotina de exercícios. Esses obstáculos podem estar relacionados a fatores como baixa motivação, estresse e autoimagem negativa.

Azevedo (2020) destaca que a autopercepção negativa, frequentemente associada a obstáculos psicossociais como ansiedade ou insegurança sobre o desempenho, pode ser um fator decisivo que impede a prática regular de atividades físicas. Indivíduos que se sentem inseguros quanto à sua capacidade física ou preocupados com julgamentos sociais tendem a evitar ambientes como academias, onde essas barreiras psicológicas são amplificadas. Ribeiro Júnior (2022) corrobora essa visão ao sugerir que a autoestima baixa e a autoimagem distorcida podem criar um ciclo de sedentarismo, no qual a pessoa reconhece a importância do exercício, mas se sente incapaz de superá-lo devido às limitações emocionais e sociais.

Além disso, Pires *et al.*, (2020) enfatizam que o suporte social é crucial para ajudar as pessoas a superarem essas barreiras psicossociais. A presença de redes de apoio, como amigos, familiares ou grupos comunitários, pode proporcionar encorajamento e um sentimento de pertencimento, facilitando a prática de exercícios. Criar ambientes acolhedores e inclusivos, tanto em espaços públicos quanto privados, pode minimizar a ansiedade e o medo do julgamento, oferecendo uma solução eficaz para enfrentar esses obstáculos.

Os obstáculos psicológicos identificados pelos participantes que relataram dificuldades relacionadas à prática de musculação em academias. Notamos que a resposta "Não afeta" foi a predominante, representando 45% das respostas (9 participantes), sugerindo que quase metade dos entrevistados não enfrenta barreiras psicológicas. A ansiedade foi mencionada por 20% dos entrevistados (4 pessoas), enquanto "Falta de motivação" e "Pressão social" foram indicadas por 10% cada (2 pessoas). Outros fatores, como "Baixa autoestima", "Depressão", "Sentimento de frustração", "Problemas familiares" e "Autocobrança", tiveram uma frequência de 5% cada (1 pessoa). É importante ressaltar que o número total de respostas é maior que

o número de entrevistados, pois foi solicitado que eles selecionassem mais de uma opção, se necessário.

Com base nesses dados e análises, podemos inferir que, embora a maioria dos entrevistados não enfrente dificuldades psicológicas, aqueles que as mencionam relatam obstáculos significativos, como ansiedade e falta de motivação. Isso sugere a necessidade de intervenções mais direcionadas, como o acompanhamento psicológico em academias, que podem contribuir para minimizar os impactos negativos e potencializar os benefícios físicos e mentais da musculação. É fundamental que academias ofereçam suporte emocional e programas motivacionais para manter a adesão dos praticantes.

Observamos que a maioria (11 participantes, ou 55%) respondeu que "Raramente" sente essa influência, enquanto 30% (6 participantes) afirmaram "Nunca" serem afetados por esse fator. Apenas 10% indicaram que "Às vezes" enfrentam essa barreira, e uma pequena fração (5%) mencionou que isso ocorre "Frequentemente". Nenhum participante relatou que a pressão social sempre influencia negativamente seu desempenho.

De acordo com Borges *et al.*, (2021), a pressão social pode ser um fator significativo que afeta a motivação dos praticantes de musculação, interferindo em seu progresso e consistência. O estudo ressalta que, em ambientes de academia, a comparação social é inevitável e pode gerar desconforto, especialmente para iniciantes. Caparroz (2008) também discute as repercussões emocionais das atividades físicas em academias, apontando que a pressão social, seja de colegas ou de padrões de beleza vigentes, pode impactar negativamente o desempenho dos praticantes, contribuindo para a desistência ou frustração.

Em complemento, Vilela (2017) explora as barreiras e facilitadores para a prática de atividades físicas em espaços públicos, indicando que a pressão social é um fator mais presente em ambientes fechados, como academias. A percepção de ser julgado ou comparado por outros pode minar a motivação, criando uma atmosfera menos acolhedora. Isso sugere que academias que promovem um ambiente mais inclusivo e encorajador tendem a ter melhor adesão e resultados dos praticantes.

Deste modo, apontamos que, entre os participantes da pesquisa, a pressão social, embora não mencionada por todos, pode exercer uma influência significativa sobre alguns indivíduos, dependendo de suas experiências e contextos pessoais. Enquanto a maioria dos entrevistados parece não ser significativamente afetada,

aqueles que se sentem pressionados por comparações sociais enfrentam desafios para manter a motivação e o desempenho. As academias podem desempenhar um papel crucial ao criar ambientes mais colaborativos e de apoio mútuo, minimizando a comparação e direcionando o foco para os benefícios individuais da prática de musculação.

Na pesquisa percebemos que problemas pessoais ou familiares podem interferir significativamente na rotina de exercícios das pessoas. A maior parte dos entrevistados (35%) afirma que esses problemas interferem "às vezes", enquanto 30% dizem que a interferência ocorre "frequentemente". Apenas 20% relatam que tais problemas afetam a prática de exercícios "raramente", e 10% afirmam que "nunca" são afetados. Uma minoria (5%) indica que essa interferência acontece "sempre". Esses dados sugerem que, para a maioria das pessoas, problemas pessoais ou familiares exercem uma influência moderada, mas não contínua, na regularidade da prática física.

Em um estudo pioneiro no Brasil, Rubio (1999) abordou o impacto dos fatores psicossociais no esporte, indicando que o suporte social pode ser um diferencial importante para aqueles que enfrentam obstáculos emocionais e familiares. O autor salienta que academias e centros de treinamento podem adotar estratégias que incluam suporte psicológico e programas de resiliência para ajudar seus clientes a lidarem com esses fatores.

Esses dados e pesquisas sugerem que, embora a interferência de problemas pessoais e familiares na prática física seja uma realidade para muitos, estratégias de suporte podem ajudar a mitigar esses efeitos. Concluimos, assim, que um ambiente de prática que ofereça acompanhamento psicológico e incentive a criação de redes de apoio pode ser fundamental para melhorar a adesão e garantir que a prática de exercícios não seja interrompida por fatores externos. A variabilidade individual também aponta para a necessidade de programas personalizados, que levem em conta os diferentes níveis de impacto que cada pessoa experimenta.

A maioria dos entrevistados (70%) nunca procurou ajuda profissional, como psicólogos ou terapeutas, para lidar com os desafios psicossociais relacionados ao seu processo de melhoria da condição física. Em contraste, 25% dos participantes afirmaram já ter buscado esse tipo de apoio, e uma pequena porcentagem (5%) expressou a intenção de procurar ajuda no futuro. Esses dados sugerem que, embora haja um aumento na conscientização sobre a importância da saúde mental, muitos

indivíduos ainda enfrentam desafios para buscar suporte especializado durante o método utilizado para a melhoria na condição física.

Apesar da baixa procura por ajuda profissional, é evidente que a saúde mental desempenha um papel central na melhoria da condição física. A busca por apoio especializado pode ser essencial para aqueles que enfrentam desafios emocionais significativos. Além disso, a resistência ou a falta de conhecimento sobre os benefícios da terapia ainda parecem ser obstáculos. Um aumento na educação sobre o papel do acompanhamento psicológico, juntamente com a desmistificação de preconceitos em relação à terapia, pode incentivar mais pessoas a buscar essa forma de suporte, assegurando que suas transformações corporais sejam acompanhadas por uma saúde mental equilibrada e duradoura.

Dentre os entrevistados, 45% acreditam que as academias oferecem um suporte moderado para lidar com desafios emocionais e psicossociais. Um percentual menor, porém, significativo, de 20% considera que esse suporte é muito limitado, enquanto outros 20% acreditam que as academias oferecem pouco suporte. Somente 15% dos entrevistados afirmam que o suporte oferecido pelas academias é muito bom.

Esses dados indicam que o suporte das academias é frequentemente considerado insuficiente ou apenas moderado, ressaltando a importância de maior atenção ao bem-estar emocional dos praticantes. Conforme Paiva (2022), programas que integrem educação emocional e física, incluindo o trabalho de psicólogos, podem abordar questões de autoimagem e autoestima. Borges *et al.* (2021) destacam que interações sociais positivas e ambientes inclusivos ajudam a fortalecer a motivação e a adesão às atividades. Complementarmente, Gosbell *et al.* (2024) sugerem estratégias como a capacitação de instrutores para suporte psicossocial e a promoção de uma cultura de acolhimento, transformando as academias em espaços que integram aspectos físicos, emocionais e sociais, incentivando o engajamento ativo dos frequentadores.

Assim, podemos perceber que a percepção geral do suporte emocional e psicossocial na academia, considerado apenas moderado ou insuficiente, reflete uma lacuna importante. A implementação de estratégias mais direcionadas ao bem-estar emocional pode beneficiar não apenas os alunos, mas também as próprias academias, que veriam maior satisfação e retenção de clientes. Um ambiente mais acolhedor e integrado, com profissionais treinados para lidar com desafios

psicossociais, pode encorajar mais pessoas a buscar ajuda, garantindo, assim, uma experiência mais completa e saudável.

### Considerações Finais

O trabalho trouxe uma análise detalhada sobre os obstáculos e facilitadores psicossociais envolvidos no processo de melhoria na condição física. Ao explorar o impacto das barreiras emocionais e sociais nos frequentadores de academias, foi possível compreender que fatores como ansiedade, autoestima e suporte social são centrais para o sucesso ou fracasso na adesão às atividades físicas. A pesquisa mostrou que a frustração em relação aos resultados, somada à pressão social por um corpo ideal, interfere diretamente na motivação dos praticantes, enquanto o apoio emocional de amigos, familiares e profissionais se destacou como um dos principais facilitadores no processo de transformação física.

No entanto, o estudo apresentou limitações, como a falta de uma amostra mais diversificada em termos demográficos e a ausência de uma abordagem longitudinal, o que impediria uma análise do impacto a longo prazo dessas barreiras e facilitadores. Para futuros desafios na área da psicologia, especialmente na psicologia do esporte, é crucial que os profissionais desenvolvam intervenções mais personalizadas e eficazes, focando não apenas no desempenho físico, mas também no suporte emocional, para ajudar os indivíduos a superarem essas barreiras e atingirem seus objetivos de forma sustentável.

Deste modo, os profissionais da área terão que promover um ambiente que valorize a saúde mental e o bem-estar, evitando que a pressão por padrões estéticos prejudique o progresso físico e emocional dos praticantes. A integração de estratégias que unam a motivação intrínseca e o apoio externo será essencial para garantir uma melhoria na condição física saudável e equilibrada.

### Referências

ALLISON, S.T.; GOETHALS, G.R.; KRAMER, R. M. **Handbook of Heroism and Heroic Leadership**. 1. ed. New York: Routledge, 2016.

ANDRZEJEWSKI, C. E. *et al.* Uma intervenção de estratégia auto-regulada pode fechar a lacuna de desempenho? Explorando uma intervenção baseada em sala de aula em ciências da terra do 9º ano. **Aprendizagem e diferenças individuais**, v. 49, p. 85-99, 2016.

AZEVEDO, S. D. **Adesão e aderência às atividades de academia: uma revisão sistemática de literatura**. 2020. 18p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. Brasília, 2020.

BORGES, M. A. de O.; *et al.* Fatores motivacionais para a prática de musculação. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 44787–44796, 2021.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos e revoga as Resoluções CNS nos. 196/96, 303/2000 e 404/2008. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília/DF: Imprensa Nacional, 13 dez. 2012.

BRASIL. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. dispõe normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes, de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília/DF: Imprensa Nacional, 24 maio 2016.

CARRAÇA, E. V. *et al.* Effect of exercise training on psychological outcomes in adults with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, [s. l.], v. 22, n. 4, p. 1-26, jul. 2021.

CRESWELL, J. W. **Research design**: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 4. ed. Thousand Oaks: Sage, 2014.

FARAH, A. G. V. **The Gym Industry in Brazil**. 2013a. Disponível em: <https://thebrazilbusiness.com/article/the-gym-industry-in-brazil>. Acesso em: 02 ago. 2024.

GOSBELL, S. E. *et al.* Strategies to Overcome Barriers to Physical Activity Participation in Children and Adults Living With Congenital Heart Disease: A Narrative Review. **CJC Pediatric and Congenital Heart Disease**, EUA, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2024.

KROTH, G. **Tipos de academias**: do surgimento até os dias de hoje. 2023. Disponível em: <https://blog.nextfit.com.br/tipos-de-academia/>. Acesso em: 02 ago. 2024.

LAVALLÉE, J. F. *et al.* Barriers and facilitators to participating in physical activity for adults with breast cancer receiving adjuvant treatment: A qualitative metasynthesis. **Psychooncology**, [s. l.], v. 28, n. 3, p. 468-476, mar. 2019.

MARCUS, B. H.; FORSYTH, L. H. Motivating people to be physically active. Champaign, IL: **Human Kinetics**. 2009

MORGADO, F. F. da R. *et al.* Psychosocial determinants of physical activity among workers: an integrative review. **Rev Bras Med Trab**, [s. l.], v. 18, n. 4, p. 472-487, 3 mar. 2021.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011

PAIVA, M. P. de. **Benefícios psicológicos da prática de musculação em academia:** uma revisão integrativa da literatura. 2022. 26p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Centro Universitário Vale do Salgado, Icó, 2022.

PINTO, Ramiro; CRUZ, Claudio Roberto Rodrigues. A Importância da Psicologia do Esporte e do Exercício nos Dias Atuais. *REVISTA CIENTÍFICA FADESA*, v. 1, n. 1, p. 1-8, 2024.

RIBEIRO JÚNIOR, D. **Academias de ginástica:** as motivações que levam as pessoas a frequentarem academias. 2022. 30p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 19, n. 3, p. 60–69, 1999.

THOMSON, M. *et al.* Barriers and facilitators of successful weight loss during participation in behavioural weight management programmes: a protocol for a systematic review. **Syst Syst Rev**, EUA, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2020.

VERAS, J. G. F. de. **Feedback enquanto estratégia de ensino:** uma análise frente ao desenvolvimento da aprendizagem autorreguladora na pós-graduação. 2023. 91 f. Dissertação (Mestrado em Gestão nas Organizações Aprendentes) — Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2023.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo*, 15(2), 391-399.