



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

PSICOLOGIA SOCIAL DO ESPORTE E CONSTANCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM MUSCULAÇÃO

Juliana da Silva Santos

Introdução: A prática regular de exercício físico é amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde física e mental. Um dos ambientes onde essa prática é realizada são as academias de musculação, que lidam permanentemente com o desafio de manter as pessoas motivadas a permanecerem ativas, especialmente as previamente sedentárias. A Psicologia Social do Esporte investiga como os comportamentos relacionados à prática esportiva e corporal são construídos nas interações sociais e nos contextos institucionais em que os sujeitos estão inseridos e considera ambiente esportivo como um mediador comportamental, capaz de facilitar ou dificultar a permanência dos sujeitos nas práticas corporais. **Referencial teórico:** A escolha pela abordagem psicossocial se justifica desde que a Teoria da Autodeterminação (TAD), desenvolvida por Edward Deci e Richard Ryan em 1981, distinguiu a motivação intrínseca (interesse genuíno) da extrínseca (recompensas externas), defendendo que ambientes que apoiam essas necessidades aumentam o bem-estar e o desempenho. A motivação humana não é, portanto, resultado exclusivo de disciplina ou gosto individual, mas um processo construído nas relações e nos contextos de prática. Ambientes humanizados, caracterizados por escuta, reconhecimento da singularidade e vínculos interpessoais positivos, favorecem sentimentos de segurança, pertencimento e bem-estar, elementos fundamentais para a adesão e manutenção do comportamento ativo. Na Psicologia Social do Esporte, o ambiente esportivo é um mediador comportamental, capaz de facilitar ou dificultar a permanência dos sujeitos nas práticas corporais. **Discussão:** Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção desenvolvida ao longo de aproximadamente um ano de atuação como psicóloga em uma academia de musculação, visando testar a hipótese de que a humanização do ambiente, a integração entre cuidado físico e emocional e o acompanhamento individual e de grupos, criariam as condições para a promoção da constância e permanência da prática nessa academia de musculação. As intervenções ocorreram de forma contínua e integrada ao cotidiano institucional, com palestras, rodas de conversa e grupos reflexivos voltados à saúde mental, ansiedade e autoestima. Além dessas ações junto ao público usuário, ofertou-se estratégias de capacitação e sensibilização da equipe de profissionais, com ênfase na importância da humanização no atendimento e no fortalecimento dos vínculos interpessoais. **Conclusões:** Foi possível provar que as estratégias utilizadas ao longo do ano de 2025 favoreceram a constância e o engajamento dos frequentadores de um grupo de 20 alunos que foram atendidos e mantiveram a frequência constante e deixaram declarações publicadas no site da academia sobre sua satisfação. Além das provas qualitativas, registrou-se um aumento de 261,5% no número de alunos ativos, passando de 130 em fevereiro de 2025 para 470 em fevereiro de 2026. Ao longo do período, observou-se maior engajamento dos alunos nas atividades propostas, fortalecimento das relações entre frequentadores e equipe, bem



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

como ampliação do público atendido, com destaque para pessoas sedentárias, que relatavam dificuldades de adaptação em academias tradicionais. Esses resultados indicam que academias de musculação podem assumir um papel ampliado, funcionando como espaços de cuidado integral, nos quais o bem-estar físico e emocional são promovidos de forma concomitante.

Palavras-chave: psicologia do esporte; saúde mental; prática corporal; academia de musculação; engajamento.

Eixo: Prática corporais, Saúde mental e Lazer.