

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**RICARDO FERNANDES PEDROSO
VITOR EDUARDO DOS SANTOS**

**REVISÃO NARRATIVA SOBRE AS VARIAÇÕES SAZONAIS NO INGRESSO E
NA PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

**VITÓRIA
2026**

RICARDO FERNANDES PEDROSO
VITOR EDUARDO DOS SANTOS

**REVISÃO NARRATIVA SOBRE AS VARIAÇÕES SAZONAIS NO INGRESSO E
NA PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Mauricio dos Santos de Oliveira

VITÓRIA
2026

RICARDO FERNANDES PEDROSO
VITOR EDUARDO DOS SANTOS

**REVISÃO NARRATIVA SOBRE AS VARIAÇÕES SAZONAIS NO INGRESSO E
NA PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

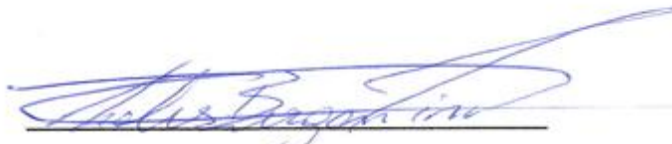
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da
Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau em
Bacharel em Educação Física

Aprovado em ____ de julho de 2026.

COMISSÃO EXAMINADORA

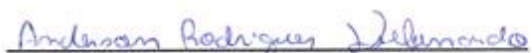


Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira
Universidade Federal do Espírito Santo
(Orientador)



Prof. Doutorando Thales Couto Bergantini

Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade Federal de Viçosa



Prof. Doutorando Anderson Rodrigues Delunardo

Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade Federal do Espírito Santo

Dedico este trabalho aos meus pais, pelo exemplo de resiliência e amor que norteia cada conquista da minha vida. E a mim mesmo, pela disciplina e persistência em conciliar o trabalho administrativo e a rotina acadêmica até a linha de chegada.

Ricardo Fernandes Pedroso

Dedico este trabalho aos meus pais por sempre estarem do meu lado ao longo da minha vida e por sempre me apoiarem incondicionalmente em todos os momentos.

Vitor Eduardo dos Santos

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus, pela força conferida em cada etapa desta caminhada e por renovar nossas energias nos momentos de maior exigência acadêmica e profissional.

Ao nosso orientador, Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira, pela paciência, maestria e dedicação cirúrgica na condução desta pesquisa. Suas correções e incentivos foram fundamentais para que pudéssemos compreender a complexidade da gestão e do comportamento humano frente à sazonalidade no mercado fitness.

Aos membros da banca examinadora, Prof. Doutorando Thales Couto Bergantini e Prof. Doutorando Anderson Rodrigues Delunardo, pelas valiosas contribuições, leitura atenta e generosidade em enriquecer este estudo com seus respectivos olhares científicos.

À Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) e ao Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), pela sólida formação e pela infraestrutura que nos acolheu ao longo destes anos de graduação, preparando-nos para os desafios do mercado de trabalho e da pesquisa.

Aos nossos colegas de turma e amigos, pelas discussões construtivas, pelas madrugadas de estudo compartilhado e pela parceria indispensável que tornou os semestres mais leves.

Por fim, expressamos profunda gratidão a todos os autores e pesquisadores citados neste trabalho, cujos estudos prévios na Região Sul, Nordeste e demais localidades pavimentaram o caminho para que pudéssemos compreender e discutir as oscilações e dinâmicas da musculação no cenário nacional.

"A direção e a intensidade do esforço determinam o sucesso. Não importa se o clima ou o cenário oscilam; a disciplina de manter o foco no objetivo é o que transforma o potencial em realidade."

Baseado nos conceitos de Sage, Weinberg & Gould

SUMÁRIO

RESUMO.....	8
ABSTRACT	9
INTRODUÇÃO	10
METODOLOGIA.....	12
RESULTADO E DISCUSSÃO	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS.....	17

VARIAÇÕES SAZONAIS NO INGRESSO E NA PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

SEASONAL VARIATIONS IN THE ENROLLMENT AND RETENTION OF INDIVIDUALS ENGAGED IN RESISTANCE TRAINING

Ricardo Fernandes Pedroso

Vitor Eduardo dos Santos

RESUMO

Este estudo investiga a influência da sazonalidade no comportamento dos praticantes de musculação, destacando como esse fenômeno impacta o planejamento estratégico e a sustentabilidade financeira das academias. A partir dessa premissa, a pesquisa busca analisar as oscilações na procura pela musculação e ao longo do ano, procurando compreender os fatores motivacionais e contextuais que as fundamentam. Metodologicamente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica narrativa de natureza qualitativa, a qual estruturada a partir do levantamento, triagem e análise crítica de livros, artigos científicos e dissertações em bases de dados. Os resultados evidenciam que a variação de alunos não ocorre de maneira linear, apresentando um padrão sazonal repetitivo na maior parte das regiões investigadas, caracterizado por quedas expressivas nas matrículas e na frequência durante os meses de dezembro, janeiro e fevereiro, em decorrência de férias e festividades. Em contrapartida, os meses do segundo semestre, em especial setembro e outubro, consolidam-se como os períodos de maior pico. Os estudos demonstram, contudo, divergências regionais pontuais, como na região Nordeste, onde as férias escolares registraram aumentos nas matrículas, o que sinaliza o impacto de fatores climáticos e culturais específicos. Conclui-se que o entendimento dessas flutuações sazonais constitui uma ferramenta indispensável para os gestores, pois viabiliza a criação de estratégias eficientes de retenção de clientes nos períodos de evasão e otimiza a alocação de recursos nos momentos de maior busca. Diante da escassez na literatura científica, constata-se a necessidade de novas investigações com maior amostragem geográfica e inclusão de variáveis socioeconômicas.

Palavras-chave: Sazonalidade; Musculação; Academia.

ABSTRACT

This study investigates the influence of seasonality on the behavior of weight training practitioners, highlighting how this phenomenon impacts the strategic planning and financial sustainability of gyms. Based on this premise, the research seeks to analyze fluctuations in the demand for this modality throughout the year, aiming to understand the motivational and contextual factors that underlie them. Methodologically, a qualitative narrative literature review was conducted, based on the identification, screening, and critical analysis of books, scientific articles, and dissertations retrieved from academic databases. The findings indicate that variations in the number of participants do not occur in a linear manner, but rather follow a recurring seasonal pattern across most of the regions investigated. This pattern is characterized by significant declines in enrollments and attendance during December, January, and February, largely due to holidays and festive celebrations. In contrast, the months of the second half of the year, particularly September and October, emerge as periods of peak demand. However, some regional differences were identified. In the Northeast region of Brazil, for instance, school vacation periods were associated with increases in enrollments, suggesting the influence of specific climatic and cultural factors. The results demonstrate that understanding these seasonal fluctuations is an essential tool for fitness center managers, as it enables the development of effective client retention strategies during periods of higher dropout rates and optimizes resource allocation during times of increased demand. Given the limited scientific literature on the subject, further research is needed, particularly studies encompassing broader geographic coverage and the inclusion of socioeconomic variables.

Keywords: Seasonality; Resistance training; Gym.

INTRODUÇÃO

Compreender como a sazonalidade influencia a busca pelo exercício físico é fundamental para um planejamento estratégico de uma empresa, uma vez que variações sazonais podem influenciar a retenção de clientes e, conseqüentemente, o faturamento. Ademais, o entendimento dessa relação possui grande importância para identificar os padrões comportamentais que motivam os indivíduos a iniciarem a prática em períodos de alto e baixo número de clientes (Cardenas; Amboni; Dias, 2014).

A motivação atua como o motor psicossocial que impulsiona a busca pela prática de exercícios físicos, sendo definida por Sage (1977) como a direção e a intensidade do esforço de um indivíduo em prol de um objetivo. Conforme esclarecem Weinberg e Gould (2017), a direção refere-se à escolha por determinada atividade, ao passo que a intensidade diz respeito ao nível de dedicação empregado em sua execução. Complementarmente, a Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Ryan e Deci (2017), sustenta que o comportamento humano é impulsionado pela busca de satisfazer três necessidades psicológicas básicas: competência, autonomia e pertencimento. Quando supridas, tais necessidades tornam-se fatores determinantes para promover o engajamento e a sustentabilidade da prática de atividades físicas a longo prazo.

Nesse contexto, a musculação se destaca como uma das modalidades mais procuradas por homens e mulheres. Conforme Wendt *et al.* (2019), entre 17.350 praticantes de atividade física investigados, 15% dos homens e 19,2% das mulheres indicaram a preferência pela prática de musculação. Em razão de sua ampla adesão, essa modalidade figura entre as mais suscetíveis aos efeitos da sazonalidade, apresentando aumentos expressivos em períodos específicos do ano (Cárdenas; Amboni; Dias, 2014).

A musculação consiste em uma modalidade de treinamento resistido, também denominada treinamento de força, que se tornou popular na busca por melhorar a aptidão e o condicionamento físico (Fleck; Kraemer, 2017). Essa prática versa na realização de exercícios em que os músculos produzem força contra uma resistência externa, que pode ser fornecida por máquinas, pesos livres, faixas elásticas ou pelo próprio peso corporal. Em razão de sua versatilidade e da possibilidade de adequação

a diferentes objetivos e públicos, a musculação consolidou-se como uma das práticas mais difundidas no contexto das academias (Fleck; Kraemer, 2017).

Compete salientar que, entre os principais fatores que motivam a procura pela musculação, para além do desenvolvimento do condicionamento físico e da saúde, há a busca por mudanças estéticas (Brito, 2021). Ainda de acordo com o autor, apesar de envolverem objetivos distintos, ambos podem ser alcançados por meio dessa prática corporal. Nesse sentido, Iriart, Chaves e Orleans (2009) destacam que os discursos relacionados à saúde e à estética frequentemente aparecem de forma associada entre os praticantes. Assim, mesmo quando a adesão à academia é justificada pelo interesse em adotar um estilo de vida mais ativo, as expectativas ligadas à aparência corporal também costumam exercer influência sobre a decisão de iniciar e manter a prática.

Segundo a International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS, 2023), a procura por procedimentos estéticos tem apresentado um crescimento contínuo. Esse fenômeno também se reflete no ambiente das academias, onde a estética figura entre as principais motivações para a prática da musculação. Nesse contexto, as redes sociais têm desempenhado um papel relevante da imagem corporal, uma vez que o uso excessivo dessas plataformas pode favorecer comparações e intensificar pressões sociais por meio de julgamentos e padronizações, o que pode afetar negativamente a saúde física e mental dos usuários (Lima Junior; Santos, 2022).

Apesar da relevância aos aspectos estéticos, segundo Pinto e Canacho (2018), a musculação segue sendo amplamente procurada por seus benefícios à saúde e à qualidade de vida, por meio da melhoria da força, da disposição, da flexibilidade, da resistência e do controle do peso corporal.

Contudo, a busca pela prática da musculação está sujeita à sazonalidade, que segundo Sandroni (1999), é definida como “variação que ocorre numa série temporal nos mesmos meses do ano, mais ou menos com a mesma intensidade” (p.545).

A sazonalidade no mercado fitness é um desafio central para a gestão, pois a instabilidade no número de clientes dificulta a previsibilidade do fluxo de caixa e compromete o planejamento financeiro. Esse fenômeno, comum em academias brasileiras (Saba, 2001), impacta diretamente a eficiência operacional e a lucratividade, exigindo que os gestores adotem estratégias ágeis de retenção e controle de custos para garantir a sustentabilidade do negócio diante das oscilações

cíclicas de demanda.

Nesse viés, torna-se relevante investigar as motivações relacionadas às oscilações na frequência de praticantes de musculação ao longo do ano, considerando que o comportamento social não ocorre de maneira linear, e que determinadas datas e épocas do ano podem influenciar a adesão ou o afastamento de indivíduos em relação à prática.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica narrativa de natureza qualitativa. A pesquisa qualitativa busca compreender e interpretar fenômenos sociais a partir de seus significados e contextos. O pesquisador busca interpretar o comportamento humano considerando a complexidade da realidade investigada e as múltiplas relações que a constituem (Godoy, 1995).

Segundo Severino (2017), a revisão bibliográfica reúne e compila registros disponíveis sobre determinado tema, reunindo e analisando as contribuições produzidas por diferentes autores com o objetivo de ampliar a compreensão acerca do objeto de estudo, assim, permitindo uma visão mais ampliada da literatura existente.

A presente pesquisa bibliográfica foi realizada por meio do levantamento de livros, artigos científicos, boletins e dissertações em bases de dados. A seleção inicial das obras fundamentou-se na leitura de títulos e resumos, elementos essenciais para a identificação do escopo analítico e da relevância de cada texto (Gil, 1989).

Após essa triagem, procedeu-se à leitura seletiva do material, com o objetivo de extrair os subsídios essenciais para o desenvolvimento do estudo. Na sequência, realizou-se o fichamento de cada obra para o registro sistemático das contribuições teóricas. Por fim, os dados coletados foram organizados e analisados criticamente para a elaboração desta pesquisa (Gil, 1989; Marconi; Lakatos, 2017).

RESULTADO E DISCUSSÃO

No estudo realizado por Manfro (2015) em uma academia de pequeno porte localizada em Porto Alegre no Rio Grande do Sul (RS), entre novembro de 2011 e

agosto de 2014, observou-se a presença da sazonalidade por meio das variações do total de alunos praticantes de musculação matriculados ao longo do ano. Os resultados evidenciaram períodos de maior e menor movimentação na academia, com destaque para a redução do número de alunos no mês de fevereiro. Segundo o autor, essa diminuição pode estar relacionada ao verão muito rigoroso na cidade, as férias, viagens para praias e o feriado de Carnaval. Os meses de janeiro e julho também registram reduções notáveis, pois coincidem com o período de férias escolares e universitárias do RS.

Além disso, Manfro (2015) verificou uma queda no número de matrículas durante o mês de dezembro, atribuída ao aumento de compromissos sociais e festividades características desse período. Em contrapartida, os meses de março, abril, setembro e outubro registraram maior movimentação, fato que pode ser explicado pelo retorno das atividades escolares e acadêmicas, pela volta dos estudantes universitários que residem no interior do estado às cidades onde cursam o ensino superior e pelas condições climáticas mais amenas em comparação ao período de verão.

Já Moreira *et al.* (2018) desenvolveram um estudo de caso em uma academia de grande porte localizada em Brusque, Santa Catarina (SC), analisando o período de setembro de 2008 a julho de 2016. Os autores identificaram reduções no número de clientes matriculados nos meses de novembro, dezembro e janeiro, com um aumento nos meses subsequentes a janeiro com picos de frequência registrados em outubro. Esse padrão de comportamento se repetiu na maioria dos anos, sendo 2012 o único ano em que o pico ocorreu em maio.

De modo geral, os resultados indicaram que os meses de início e final de ano, especialmente dezembro e janeiro, concentraram os menores quantitativos de clientes (Moreira *et al.*, 2018). Os autores explicam que essas variações sazonais ocorreram influenciadas pelas férias de final de ano e ao calor do verão, fatores que incidem na adesão e a permanência dos praticantes nas academias.

Resultados semelhantes foram observados por Cardenas, Amboni e Dias (2014) em um estudo de caso que buscou identificar e analisar as variações sazonais no número de clientes matriculados em uma academia de ginástica de médio/grande porte localizada na cidade de Florianópolis. Os autores analisaram o período de janeiro de 2007 a outubro de 2011. A partir dos resultados, observou-se que o primeiro

trimestre de cada ano concentrava a maior redução no número de clientes da academia. Segundo os autores, esse comportamento pode estar relacionado ao período de férias escolares e empresariais, quando muitas pessoas costumam viajar ou alteram habitual do resto do ano.

De forma distinta, no segundo trimestre notou-se um aumento na quantidade de clientes que se manteve pelo terceiro e quarto trimestres com algumas pequenas variações (Cardenas; Amboni; Dias, 2014). De modo geral, os resultados indicaram uma tendência de menor frequência no início do ano e maior adesão à academia durante o segundo semestre, evidenciando a influência de fatores sazonais sobre a procura.

Cardenas, Amboni e Dias (2014) também observaram que, quando analisada a variação mês a mês, a tendência de declínio no número de clientes que ocorreu no primeiro trimestre teve início em dezembro do ano anterior. Isso acontece, pois, esse mês marca o início do período de férias e concentra atividades sociais, o que faz com que as pessoas passem a priorizar outros compromissos.

Resultados semelhantes foram encontrados por Moreira (2017), que investigou o número de alunos matriculados em academias ao longo de diferentes anos. Em sua dissertação de mestrado, o autor desenvolveu um estudo de caso que envolveu cinco academias de diferentes portes em Santa Catarina, sendo duas na cidade de Brusque (BQ1, BQ2 e BQ3) e três em Florianópolis (FQ1 e FQ2). A pesquisa analisou o número de alunos matriculados entre anos de 2008 a 2017.

A primeira academia analisada (BQ1) foi discutida anteriormente nesse trabalho, pois os dados referentes a essa unidade foram utilizados no estudo de Moreira *et al.* (2018). Desta forma, começaremos a análise pela academia FP1. Nesse caso, os dados coletados compreenderam o período de janeiro de 2008 a dezembro de 2015. Os resultados indicaram que os meses de dezembro, janeiro e fevereiro apresentaram os menores quantitativos de alunos matriculados, com destaque para julho, que registrou a maior baixa do ano. De forma distinta, os meses de setembro, outubro e novembro possuíam os maiores números de alunos.

Esse padrão foi observado de forma consistente em todos os anos analisados com algumas pequenas variações. Similarmente em consonância com Moreira *et al.* (2018), a justificativa para essas variações foi atribuída às férias escolares, festas de final de ano e o inverno.

Os dados referentes à academia BQ2 dizem respeito ao número de alunos matriculados anualmente e não mensalmente por isso a sua análise não será discutida nesse texto. Em relação à academia FP2, os dados coletados referem-se ao período de janeiro de 2015 a maio de 2017, no qual pode-se notar um crescimento contínuo no número de alunos matriculados, com tendência de diminuição nos meses de junho e julho de 2015 e setembro a novembro do mesmo ano. Além disso, observou-se uma queda expressiva no mês de dezembro de 2015 e diminuição nos meses seguintes, sendo o mês de julho de 2016 o de menor número de alunos. O quantitativo se estabilizou nos meses seguintes e voltou a crescer de forma expressiva em março de 2017. Com relação as variações ao longo dos meses, o autor não apresentou justificativas, apenas apresentando os dados.

Por último, foram analisados os dados da academia BQ3, os dados compreenderam o período entre julho do ano de 2016 a fevereiro de 2017. Os resultados indicaram uma redução gradual no número de alunos conforme se aproximava o mês de dezembro, seguida por um crescimento expressivo em fevereiro de 2017. Apesar desses resultados, o autor ressalta que devido a limitada quantidade de dados coletados, não é possível tirar conclusões do comportamento sazonal dos clientes.

De maneira geral, os resultados apresentados por Moreira (2017) demonstraram que, apesar das diferenças de porte das academias e no perfil socioeconômico dos clientes, houve semelhanças na frequência ao longo do ano. As principais reduções foram observadas nos meses de dezembro, janeiro e fevereiro e, em menor escala, nos meses de junho e agosto, sugerindo a influência de fatores sazonais relacionados às férias, festividades e mudanças na rotina dos praticantes.

Resultados parcialmente diferentes foram encontrados por Nascimento *et al.* (2025), em uma pesquisa documental realizada em uma academia na cidade de Petrolina (PE). O estudo analisou o número de matrículas entre março de 2009 e dezembro de 2016. Identificou-se que os maiores quantitativos de novos clientes ocorreram nos meses de janeiro, julho e outubro. Em contrapartida, os meses de fevereiro, junho e dezembro tiveram redução no número de matrículas. O estudo aponta que o período de maior frequência de matrículas ocorreu durante as férias, enquanto a menor adesão foi registrada nos meses festivos.

Esses resultados diferem parcialmente dos estudos realizados na Região Sul

do Brasil, que apontaram reduções na frequência justamente durante alguns períodos de férias. Tal divergência sugere que fatores regionais, climáticos, culturais e socioeconômicos podem influenciar de maneira distinta o comportamento dos praticantes de musculação ao longo do ano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos reunidos nesta revisão bibliográfica narrativa permitiu compreender de forma mais aprofundada a influência da sazonalidade sobre a dinâmica de frequência e o comportamento dos praticantes de musculação em academias.

De modo geral, os resultados evidenciam que as oscilações no número de alunos matriculados não ocorrem de maneira linear, exibindo um padrão sazonal nítido e repetitivo na maior parte das regiões estudadas. Observou-se uma tendência consensual de queda expressiva no número de matrículas nos meses que compreendem o final e o início do ano, notadamente em dezembro, janeiro e fevereiro. Esse declínio é motivado, sobretudo, pelo período de férias, festividades e recesso escolar ou empresarial. Em contrapartida, os meses do segundo semestre, em especial setembro e outubro, consolidam-se como os períodos de maior pico e retorno às atividades. A exceção pontual observada na região Nordeste, onde as férias geraram aumento de matrículas, reforça que o clima e a dinâmica regional alteram significativamente as escolhas individuais de direção e intensidade do esforço.

Identificou-se uma evidente escassez de literatura científica, a maior parte das investigações ainda se concentram em formatos de estudos de caso locais e pontuais. Diante disso, nota-se a necessidade de novos estudos, com maior amostragem e diversidade geográfica, capazes de fundamentar teoricamente os fatores motivacionais e psicossociais que geram a evasão ou a aderência contínua dos alunos ao treinamento resistido.

Nos estudos abordados, o perfil socioeconômico da população não foi analisado como uma possível variável que afeta a frequência do indivíduo. Portanto, as análises de sazonalidade não devem ser feitas de maneira isolada, demandando que os fatores socioeconômicos locais sejam levados em consideração para se

interpretar de forma precisa o comportamento do consumidor.

Por fim, a consolidação e o entendimento desses dados revelam-se ferramentas de extrema importância para as empresas do ramo. Compreender os períodos de baixa e alta movimentação permite que as academias tenham uma melhor visão da realidade e adotem um planejamento estratégico eficiente. Essa visão viabiliza a criação de estratégias de retenção de alunos nas épocas de evasão como campanhas específicas de inverno ou planos anuais estruturados, além de otimizar a alocação de recursos humanos e de infraestrutura nos momentos de pico, garantindo a sustentabilidade financeira do negócio.

REFERÊNCIAS

BRITO, Gledson Cruz; SILVA, Ailton Mendes da; SANTOS, Edvaldo de Jesus; OLIVEIRA, Valter de Jesus. Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **CPAQV: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 13, n. 1, 2021. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/347511446_ADESAO_A_PRATICA_DE_MUSCULACAO_NAS_ACADEMIAS_DO_BRASIL. Acesso em: 18 fev. 2026.

CÁRDENAS, Alfredo Ribeiro; AMBONI, Nério; DIAS, Júlio da Silva. Análise da sazonalidade em uma academia de ginástica de Florianópolis, Santa Catarina. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 29-37, 2014. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/podium/article/view/10441>. Acesso em: 18 fev. 2026.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1989.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, mar./abr. 1995.

IRIART, Jorge Alberto Bernstein; CHAVES, José Carlos; ORLEANS, Roberto Ghignone de. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 773-782, abr. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zsg5mPyZ5M5m4NdZKT8Bb6L/?lang=pt>. Acesso em: 23 jun. 2026

LIMA JUNIOR, Luiz Carlos de; SANTOS, Lucas Gomes Guedes dos. Fatores

motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim de Conjuntura: BOCA**, Boa Vista, v. 10, n. 30, p. 42-58, 2022. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/614>. Acesso em: 18 fev. 2026.

MANFRO, Pedro Xavier. **Análise do comportamento sazonal de praticantes de musculação em uma academia de pequeno porte em Porto Alegre, Rio Grande do Sul**. 2015. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/133068> Acesso em: 23 jun. 2026.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MOREIRA, Mario Henrique Agostinho. **Sazonalidade de clientes em academias fitness: uma proposta para redução do impacto em estabelecimentos de Florianópolis e Brusque, Santa Catarina**. 2017. 145f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Centro de Ciências da Administração e Socioeconômicas, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3300295. Acesso em: 23 jun. 2026.

MOREIRA, Mario Henrique Agostinho; DIAS, Julio da Silva; MORAES, Mario Cesar Barreto; ROLT, Carlos Roberto De. Um estudo comparado sobre a sazonalidade em academias de ginástica de Florianópolis e Brusque. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 278-292, mai./ago. 2018. Disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3300295. Acesso em: 23 jun. 2026.

NASCIMENTO, Reginaldo Luiz do *et al.* Análise do período de ingressantes em academia de ginástica de acordo com o sexo e faixa etária. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 14, n. 4, e1314448437, 2025. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/48437>. Acesso em: 23 jun. 2026.

PINTO, Maria Eliane Alves; CAMACHO, Naiara Trivério. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Revista Ciência Amazônida**, Porto Velho, 2018. Disponível em: <http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/amazonida/article/view/4140>. Acesso em: 23 jun. 2026

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. New York: The Guilford Press, 2017.

SABA, Fábio Keith Fukunaga. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SAGE, George H. **Introduction to motor behavior: a neuropsychological approach**.

Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Company, 1977.

SANDRONI, Paulo (Org.). **Novíssimo dicionário de economia**. São Paulo: Editora Best Seller, 1999.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2017.

SOCIEDADE INTERNACIONAL DE CIRURGIA PLÁSTICA ESTÉTICA (ISAPS). **A mais recente pesquisa global da ISAPS demonstra aumento significativo em cirurgias estéticas em todo o mundo**. Mount Royal, NJ: PRNewswire, 9 jan. 2023. Disponível em: <https://www.isaps.org/media/hdmi0del/2021-global-survey-press-release-portuguese-latam.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2026.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Foundations of sport and exercise psychology**. 4. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.

WENDT, Andrea; CARVALHO, Wellington Roberto Gomes de; SILVA, Inácio Crochemore Mohnsam; MIELKE, Grégore Iven. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 24, p. 1-9, 2019.