



MOTIVAÇÃO DE ADERENTES E DESISTENTES DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Carla Maria de Liz¹
Alexandro Andrade²

PALAVRAS-CHAVE: Aderência. Motivação. Exercício Resistido. Teoria da Autodeterminação.

INTRODUÇÃO

De acordo com o *American College of Sports Medicine* (ACSM's, 2000), a adesão¹ ocorre para apenas 5% dos adultos sedentários que ingressam em um programa estruturado de exercícios físicos. Entre os aspectos que envolvem a prática regular destacam-se os motivacionais, os quais estão relacionados à iniciação, permanência ou abandono da prática. A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985) é uma das teorias que mais tem influenciado o estudo da motivação, pois abrange o grau em que a motivação é menos ou mais autodeterminada pelo indivíduo, considerando que as regulações externas podem se manifestar de diferentes maneiras (DECI e RYAN, 2000). Com a identificação das regulações motivacionais é possível compreender a motivação dos indivíduos no processo de aderência a prática de exercícios físicos (RYAN, 1997).

OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi investigar os motivos de adesão e desistência da prática, bem como a motivação de aderentes e desistentes da musculação em academias.

METODOLOGIA

A população deste estudo foi composta por aderentes² e desistentes³ da musculação em academias de Florianópolis, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos. A amostra foi selecionada de maneira não probabilística intencional. Foram utilizados três instrumentos elaborados e estruturados com base no “Questionário de autoavaliação do estilo de vida, ocorrência e controle subjetivo do estresse” de Andrade (2001) e na revisão de estudos sobre

¹ Prática regular de exercício físico durante um período de no mínimo seis meses (BUCKWORTH e DISHMAN, 2002).

² Praticantes de musculação a mais de 6 meses.

³ Desistentes da musculação a no mínimo 1 mês.

o tema proposto⁴ e outros dois instrumentos: “Questionário de classificação socioeconômica – ABEP (2008)” e o “Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico / *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2) (MARKLAND e TOBIN, 2004)”. Os dados foram tabulados e analisados no programa “*Statistic Package for Social Sciences*” – SPSS versão 17.0. Utilizou-se de estatística não paramétrica para a análise dos dados ($p < 0,05$).

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 252 aderentes (A) e 26 desistentes (D) da musculação, sendo 143 homens (A=133/ D=10) e 135 mulheres (A=119 / D=16). A média de idade dos aderentes foi de 34 anos (± 12) (mín.18, máx.65) e dos desistentes de 28 anos (± 11) (mín.18, máx.52). Os principais motivos de aderência à musculação foram os relacionados à busca pela melhoria da saúde, seguido dos motivos “fortalecimento muscular e ósseo”, “melhoria da estética” e “disposição”. Os principais motivos para desistência da prática da musculação foram: “falta de tempo”, “problemas econômicos e financeiros”, “não gostar ou não priorizar a prática de musculação” e “má orientação profissional”. Os aderentes mostraram-se mais autodeterminados para a prática da musculação do que os desistentes, sendo influenciados por regulações motivacionais mais internas, confirmando os pressupostos da TAD. Os motivos de aderência relacionados à busca pela melhoria da saúde, estética corporal e lazer, estiveram associados às regulações mais internas. De acordo com a TAD, estes motivos são mediados por regulações externas, no entanto, a teoria específica que as pessoas podem ser motivadas por razões diversas, que podem ser modeladas ao longo de um continuum de autonomia, ou seja, com o tempo, as pessoas podem desenvolver motivações mais intrínsecas (GAGNÉ, RYAN e BARGMANN, 2003). As pessoas que desistem da musculação por “Falta de tempo” não são amotivadas para a prática. Na sociedade atual, atividades prazerosas, em alguns casos, são deixadas em segundo plano, em função de obrigações familiares, escolares, profissionais, etc. Nestes casos, a existência de alguma motivação extrínseca, como o caso da regulação identificada, pode fazer com que o exercício se torne uma prioridade, por questões relacionadas à saúde, qualidade de vida, socialização, etc.

CONCLUSÕES

⁴ Os questionários elaborados foram: 1 - “Questionário de caracterização do participante”, 2 - “Questionário dos hábitos de saúde, atividade física e musculação” e o 3 - “Questionário dos motivos de avaliação da aderência e desistência da musculação”.

Os principais motivos de adesão à musculação foram a busca pela melhoria da saúde, fortalecimento muscular, estética e disposição. Os motivos de desistência foram a falta de tempo, problemas econômicos e financeiros, não gostar ou não priorizar a prática de musculação e má orientação profissional. Os aderentes são mais autodeterminados do que os desistentes para a prática de musculação, corroborando com os pressupostos da TAD.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Rio de Janeiro, Revinter.

ANDRADE, Alexandre. Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação "atividade física e saúde". 2001. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção) – Centro Tecnológico. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

BUCKWORTH, Janet; DISHMAN, Rod K. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. p.330.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.

DECI, Edward L; RYAN, Richard M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

GAGNÉ, Maryléne; RYAN, Richard M.; BARGMANN, Kelly. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. Journal of Applied Sport Psychology, v. 15, n. 4, p. 372-390, 2003.

MARKLAND, David; TOBIN, Vanessa. A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, v. 26, n. 2, p. 191-196, 2004.

RYAN, Richard M.; FREDERICK, Christina M.; LEPES, Deborah; RUBIO, Noel; SHELDON, Kennon M. Intrinsic motivation and exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, v. 28, p. 335-354, 1997.

¹ Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – CEFID, da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. E-mail: carla.maria.liz@gmail.com

² Professor Dr. do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – CEFID, da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Coordenador do Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício – LAPE. E-mail: alexandro.andrade@udesc.br