

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA CIDADE DO INTERIOR DO CEARÁ*

Ana Paula Pinheiro da Silva¹

paulinhapinheiro86@gmail.com

Ana Luísa Batista Santos²

luisa.batista@uece.br

Bérgson Nogueira de Oliveira³

bergson.nogueira@hotmail.com

Márcia Cavalcante de Oliveira¹

marcia_cavalcanty@outlook.com

¹Universidade Regional do Cariri (URCA)

²Universidade Estadual do Ceará (UECE)

³Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

RESUMO

Objetivou-se identificar os fatores motivacionais (intrínseco e extrínseco) entre os sexos. Trata-se de um estudo descritivo quantitativo que aplicou o IMPRAF-54 com 240 praticantes de musculação. A motivação intrínseca indicou a dimensão saúde com $18,5 \pm 5,5$ para as mulheres e $35,1 \pm 1,4$ para os homens. Na extrínseca, as mulheres pontuaram $13,6 \pm 6,2$ (estética) e os homens $5,9 \pm 3,1$ (competitividade). Os praticantes de musculação são motivados pela aquisição de saúde e controle do estresse.

PALAVRAS-CHAVE

exercício; motivação; treinamento de resistência

INTRODUÇÃO

A musculação é o ato submeter a musculatura esquelética em contraposição a uma determinada força, através da utilização de pesos, tais como: anilhas, apropriações de máquinas e o próprio peso corporal (GODOY, 1994; BOMPA; CORNACCHIA; PASQUALE, 2004; FLECK, 2002). Nesse sentido, a prática de musculação é recomendada para além da aquisição da saúde. Haja vista que esta também pode ter objetivos voltados ao treinamento desportivo e na reabilitação física (ACSM, 2015).

* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



Os estudos de Codonhato *et al.* (2017), Martins (2010; 2017) e Vilarta (2007) afirmam que os resultados positivos do treinamento resistido vão além dos aspectos fisiológicos mencionados e que fatores tais como os psicológicos, cognitivos e o sócio afetivos, exercem um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas e, portanto, devem ser considerados igualmente satisfatórios.

Deste modo, a identificação dos fatores motivacionais para a prática de musculação, poderá nortear ações estratégicas para aumentar a motivação da população à prática. Portanto, os proprietários de academias, os profissionais de Educação Física e as autoridades públicas poderão fomentar a promoção da saúde ao compreender e atender às demandas do perfil motivacional dos praticantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

A pesquisa foi realizada em todas as academias de musculação do município de Iguatu-CE com registro no Conselho Regional de Educação Física – 5a. região, durante os meses de abril a junho de 2018. A amostra não probabilística por conveniência (THOMAS; NELSON, 2002), composta por 240 praticantes regulares de musculação com faixa-etária entre 18 e 35 anos, sendo 45,83% (n=110) sujeitos do sexo masculino e 54,17% (n=130) do sexo feminino.

Foram incluídos indivíduos praticantes há no mínimo seis meses consecutivos, com faixa etária entre 18 a 35 anos. Visto que, a referida população, constitui a maior parcela de adeptos à prática em questão (AMORIM, 2010). Os analfabetos foram excluídos do estudo, tendo em vista que o instrumento de coleta dos dados (IMPRAF-54) é um questionário auto preenchível.

O instrumento utilizado foi o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-54), criado e validado no Brasil, na qual permite avaliar indivíduos de 13 a 83 anos (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Composto por 54 itens divididos em nove blocos e subdivididos em seis domínios (Controle do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), avaliados por meio de uma escala Likert. Realizou-se um somatório dos itens por dimensão, resultando num escore bruto. Feito isso, os dados foram importados para uma planilha do Microsoft® Excel 2010 e para o *Statistical Package for the Social Sciences 22.0 for Windows*. Foram realizadas as análises de taxa de percentual e estatísticas descritivas (frequência absoluta e relativa, desvio padrão, mínimo e máximo).

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 2.702.943.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, pode-se observar os aspectos motivacionais entre os sexos, encontram-se as dimensões motivacionais e seus respectivos valores de média, mínimo e máximo.

Tabela 1. Dimensões dos Fatores Motivacionais Intrínsecos e Extrínsecos à prática de musculação no município de Iguatu-CE, 2018.

Dimensões	Feminino		Masculino	
	Média ± (dp)	mín-máx	Média ± (dp)	mín-máx
Controle de estresse	11,4 ± 3,8	10-40	6,1 ± 2,1	7-40
Saúde	18,5 ± 5,5*	10-40	35,1 ± 1,4*	11-40
Sociabilidade	9,8 ± 6,2	10-40	3,2 ± 3,7	12-40
Competitividade	9,8 ± 6,2	11-33	5,9 ± 3	11-40
Estética	13,6 ± 6,2	15-37	2,9 ± 3,2	10-37
Prazer	10,8 ± 5,4	9-40	11,1 ± 3,3	10-40

Fonte: Dados da autora, 2018.



A dimensão que obteve o maior destaque, em ambos os sexos, foi a da saúde. Nieman (2011) corrobora com estes achados, pois encontrou que as pessoas que praticam exercícios regularmente são motivadas pelas melhorias na saúde e na qualidade de vida.

Os sujeitos do sexo feminino apresentaram 64% de motivação intrínseca (saúde, prazer, estresse) e 36% de motivação extrínseca (sociabilidade, competitividade e estética). Já os sujeitos do sexo masculino pontuaram 95% no que concerne os fatores intrínsecos (saúde, prazer, estresse), e apenas 5% pelos extrínsecos (sociabilidade, competitividade e estética). Portanto, observou-se que as mulheres dão mais importância à fatores externos do que os homens.

Para Pina *et al.* (2014) tal particularidade, pode estar associada aos padrões culturais de cada época que são atuantes na construção de vias comportamentais nos sujeitos. Deste modo, a influência midiática, explícita ou subjacente, delimita o tipo de comportamento dos sujeitos e que tal ação é distinta entre os sexos.

O gráfico 1, apresenta o perfil motivacional geral dos participantes do estudo, segundo as dimensões avaliadas.

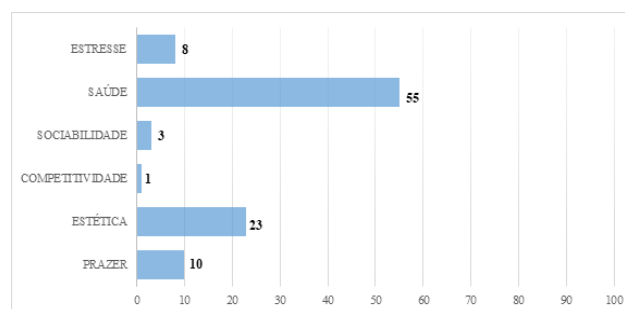


Gráfico 1 – Perfil motivacional dos praticantes de musculação do município de Iguatu-CE, 2018.

Fonte: Dados da autora, 2018.

Os resultados do perfil motivacional geral dos indivíduos indicam que há prevalência da dimensão saúde (55%) e, em contrapartida, com menor expressão, a dimensão competitividade (1%). Na comparação geral dos fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos, obteve-se maior representatividade da motivação intrínseca (saúde, prazer, estresse) com 73%, frente a 27% da motivação extrínseca (sociabilidade, competitividade e estética) para a adesão à prática regular de musculação.

Um estudo semelhante realizado por Lima (2012), com 428 participantes, de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, na academia dos servidores da UFSC, em Florianópolis, concluiu que mulheres buscam a prática regular de musculação impulsionadas por saúde e em menor prevalência pelo prazer. Os homens eram motivados, principalmente, por saúde e em menor representatividade pelo controle de estresse.

No gráfico 2, pode ser observado o perfil motivacional por sexo, segundo as dimensões avaliadas.

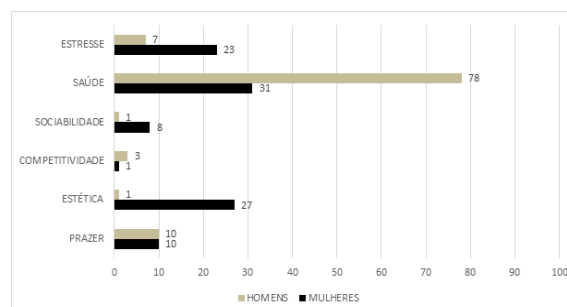


Gráfico 2 – Perfil motivacional de homens e mulheres praticantes de musculação do município de Iguatu-CE, 2018.

Fonte: Dados da autora, 2018.



Ao comparar os perfis motivacionais no gráfico 2, verifica-se nos sujeitos do sexo feminino uma aproximação das dimensões: saúde (31%), estética (27%) e estresse (23%). Já no sexo oposto a dimensão motivacional com maior predominância entre os sujeitos é a saúde com 78%, esta se destaca em relação às demais mesmo quando as outras cinco dimensões são somadas (22%).

Na revisão bibliográfica realizada por Martins Richyelle *et al.* (2017) observou-se a predominância da saúde e controle de estresse como principais agentes motivacionais em mulheres praticantes de musculação devido ao fato de que, comumente, é atribuído às mulheres múltiplas funções (tarefas domésticas, familiares, entre outras.), promovendo o aumento dos níveis de stress e débito na saúde e qualidade de vida. Entretanto, os homens sofrem menor pressão dos agentes externos (mídia e a sociedade) para a adequação aos padrões estéticos e comportamentais estabelecidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os praticantes de musculação são motivados prioritariamente pela aquisição da saúde e, em última instância, pela sociabilidade. Os resultados voltados para a busca da saúde e controle do estresse em ambos os sexos podem ser consequências das conjunturas da sociedade atual, que tem apresentado índices alarmantes acerca do adoecimento mental populacional. Diante do exposto, sugere-se, aos estabelecimentos que invistam em seus profissionais promovendo oficinas e/ou cursos através de parceria com instituições de Ensino Superior. Aos profissionais de Educação Física, sugere-se a aplicação de anamneses, avaliações físicas e variação de metodologias do treinamento.

Por fim, recomenda-se à comunidade acadêmica que sejam desenvolvidos estudos similares, com maior percentual amostral, com o intuito de reforçar e complementar os achados do presente estudo, aprimorar o embasamento acadêmico-científico e efetivar melhorias para todos os envolvidos.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF RESISTANCE TRAINING IN A CITY OF INTERIOR OF CEARÁ

ABSTRACT

The objective was to identify the motivational factors (intrinsic and extrinsic) between sexes. It is a quantitative descriptive study which applied IMPRAF-54 with 240 resistance training practitioners. The intrinsic motivational indicated the health dimension with $18,5 \pm 5,5$ for women and $35,1 \pm 1,4$ for men. In the extrinsic, women scored $13,6 \pm 6,2$ (aesthetic) and men $5,9 \pm 3,1$ (competitiveness). The practitioners of resistance training are motivated by acquiring health and stress management.

KEYWORDS: *exercise; motivation; resistance training.*

FACTORES MOTIVACIONALES PARA LA PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN UNA CIUDAD DEL INTERIOR DEL CEARÁ

RESUMEN

Se objetivó identificar los factores motivacionales (intrínseco e extrínseco) entre los sexos. Se trata de un estudio descriptivo cuantitativo que aplicó el IMPRAF-54 con 240 practicantes de entrenamiento de resistencia. La motivación intrínseca indicó la dimensión salud con $18,5 \pm 5,5$ en las mujeres y $35,1 \pm 1,4$ para los hombres. En la extrínseca, las mujeres puntuaron $13,6 \pm 6,2$ (estética) y los hombres $5,9 \pm 3,1$ (competitividad). Los practicantes de entrenamiento de resistencia son motivados por la adquisición de salud y control del estrés.

PALABRAS CLAVES: *ejercicio; motivación; entrenamiento de resistencia.*



REFERÊNCIAS

- ACMS. *Aptidão físicas na infância e na adolescência: Posicionamento oficial do colégio americano de medicina esportiva*. 2015. Disponível em: <<http://www.acsm.org.br.htm>>. Acesso em 25 de dezembro de 2018.
- AMORIM, D. P. *Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos*. 2010. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BOMPA, T. O.; CORNACCHIA, L. J.; PASQUALE, M. *Treinamento de força levado a sério*. São Paulo: Ed. Manole, 2004.
- CODONHATO, R. et al. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. *Corpoconsciência*. v. 21, n. 1, p. 92-99, 2017.
- FLECK, S. J., *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- GODOY, E. *Musculação fitness*. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- LIMA, R. S. *Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia*. 2012. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.
- MARTINS, C. R. *Prevalência de Insatisfação com a Imagem Corporal e Fatores Associados em Adolescentes*. 2010. 91 f. Dissertação de Mestrado, Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.
- MARTINS, R. et al. Relação das Mulheres com a Atividade Física: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. v. 1, n. 2, p. 350, 2017.
- NIEMAN, D. C. *Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios*. 6 ed. Barueri: Manole, 2011.
- PINA, F. L. C. et al. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*, v. 19, n. 2, p. 174, 2014.
- SANTOS, A. A. *Os objetivos dos (as) praticantes de musculação da academia do clube Antônio Ferreira Pacheco*. 2016. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2016.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2002.
- VILARTA, R. *Saúde Coletiva e Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física*. Campinas-SP: Ipes Editorial, 2007.

