

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR MULHERES ADULTAS FREQUENTADORAS DE ACADÊMICAS LOCALIZADAS EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

José Vinícius Pereira Pinheiro¹
Woshington Antônio de Sousa Ferreira¹
Kelly Aparecida do Nascimento²
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira³
Marcelo Maia Costa⁴
Fábio Florindo Soares⁵
Sérvulo Francklin de Oliveira⁶
servulopersonal@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O objetivo do estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática de musculação por mulheres adultas frequentadoras de acadêmicas localizadas em um Município da Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, realizada com 25 mulheres adultas praticantes de musculação, em uma academia localizada na Zona da Mata Mineira. Foi utilizado o questionário validado por Balbinotti (2009) que avalia dimensões motivacionais: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Nos resultados obtidos houve diferenças entre a saúde e a sociabilidade, sendo os valores médios de 5,08 (DP=± 1,58) e 3,13 (DP=± 1,35), respectivamente. A dimensão competitividade apresentou média de 3,21 (DP=± 1,84), a estética de 4,01 (DP=± 1,89), o prazer 4,47 (DP=± 1,55) e controle de estresse 4,40 (DP=± 1,62). Conclui-se que a dimensão saúde é o que mais motiva a prática de musculação, de acordo com os dados coletados, e pôr fim a sociabilidade vem como menor fator motivacional.

PALAVRAS-CHAVE: Fatores Motivacionais; Exercício físico; Mulheres Adultas; Academia de Musculação.

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física – UNIVÉRTIX – Matipó.

² Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNEC. Graduada em Pedagogia – UNEC. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC– Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA- Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universidad Europea del Atlântico – Santander – Espanha. Professor do Curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁶ Licenciado plena em Educação Física. Mestre em Avaliação dos Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos Individualizado em Pacientes Portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica UNEC. Professor do curso de Educação Física da Faculdade Vértice UNIVERTIX.

1. INTRODUÇÃO

A atividade física tem papel importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida do sujeito. A prática da musculação, nos dias de hoje, é considerada uma modalidade eficiente e tem aumentado de forma significativa o número de adeptos (BARROS *et al.*, 2015). Há muitos fatores motivacionais que levam as pessoas a frequentarem as academias para a prática do exercício físico, como melhoria da estética, benefícios relacionados a saúde, melhora da autoestima, ganho de força muscular, resistência, controle de estresse, prazer, sociabilidade e competitividade (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008).

Mulheres praticantes de musculação buscam uma imagem corporal, acabam se espelhando em atletas de alto nível e outras buscam melhorar a sua performance em esportes específicos. E, existem aquelas que fazem a prática de exercícios físicos para se recuperarem de lesões (MENEGUZZI e SILVA, 2015).

Se tratando da motivação para os jovens, pessoas com idade entre 18 e 25 anos, o principal fator motivacional para a prática de exercício físico, principalmente dentro da sala da musculação, tem sido estético. Assim, observa-se que são poucos os jovens que procuram as academias visando melhoria da saúde (RODRIGUES e BRANDÃO, 2017).

E levando em consideração que a prática regular de exercícios físicos proporciona ainda mais benefícios como minimização de estresse, controle de massa corporal, aprimoramento das capacidades cardiorrespiratória e musculoesquelética, o que repercute na prevenção de disfunções cardiovasculares e metabólicas, além de outros benefícios psicológicos e fisiológicos (GOMES *et al.*, 2018).

Desse modo, é fundamental que profissionais de Educação Física saibam desses fatores motivacionais, visto que dessa forma ele será cada vez mais capaz de alcançar o êxito de seus alunos nas academias, o que é de grande importância para seu sucesso profissional. Há uma grande associação desses fatores com o exercício físico em academias, isso interfere até mesmo em seu rendimento, alcance

de objetivo e na frequência do aluno nessa academia (FERREIRA, SOUZA e ARAÚJO, 2016).

Diante do exposto, relacionar a motivação com a prática de exercício físico em academias faz com que o profissional consiga montar treinos mais adequados e eficientes de acordo com o seu objetivo. Para que se desenvolvam os benefícios dos exercícios é necessário tempo, frequência e disciplina, para se tornar parte da sua rotina do dia a dia e isso não é uma tarefa fácil, até o seu próprio corpo sentir a necessidade de praticar exercício físico, alcançando seus objetivos relacionados a essa prática (NASCIMENTO, 1994).

Esse estudo tem como diferencial analisar os fatores motivacionais para a prática de atividades físicas em mulheres adultas praticantes de musculação em uma cidade de pequeno porte. Tem-se como questão norteadora: quais fatores têm maior influência para a prática regular de atividades físicas em academias de musculação, por mulheres adultas? Assim, o objetivo do estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática de musculação por mulheres adultas frequentadoras de acadêmicas localizadas em um Município da Zona da Mata Mineira.

Esse estudo torna-se relevante para compreender os benefícios para a sociedade, como por exemplo uma maior eficiência no trabalho dos profissionais, o que faz com que haja mais frequentadores das academias, mais sociabilidade, além de colaborar com a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida de pessoas sedentárias (DUARTE, 2019).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A palavra motivação vem de um conceito no vocabulário latim “*motivus*”, que significa movimento ou algo que é móvel, ou seja, a palavra motivação está diretamente ligada ao movimento. Quando algo motiva uma pessoa provoca nela um sentimento que a desperte fazendo-a se mover em busca de seus objetivos e realizações (NAKAMURA *et al.*, 2005).

Podemos dizer que motivação é o conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação para uma meta

ou, ao contrário, para se afastar dela e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a atividade (FENOUILLET e LIEURY 2000).

A motivação tem sido entendida ora como um fator psicológico, ou conjunto de fatores, ora como um processo. Existe um consenso generalizado entre os autores quanto à dinâmica desses fatores psicológicos ou do processo, em qualquer atividade humana. Eles levam a uma escolha, instigam, fazem iniciar um comportamento direcionado a um objetivo (BZUNECK, 2001). E levando em consideração a motivação da pessoa para a prática da musculação tem inúmeros benefícios.

Redonda (2006) enfatiza a importância e os benefícios da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, melhora qualidade de vida, socialização e até mesmo na prevenção de doenças cardiovasculares. A prática de musculação no meio recreativo diminui o nível de sedentarismo, beneficia a qualidade de vida do praticante, aumenta a interação social, diminui o estresse e melhora a socialização.

Nos tempos de hoje, a prática da musculação por mulheres adultas aumentou muito. Há uma grande influência da mídia, o padrão de corpo diferenciado propicia que as mulheres busquem academias com o desejo de melhorar a estética corporal. E de acordo com Bompá e Cornocchia (2000) esses benefícios fisiológicos e estruturais do corpo só podem ser obtidos com um sistematizado programa de treinamento. As mulheres estão cada vez mais “antenas” e informadas através das mídias sociais, deslumbradas com propagandas e campanhas publicitárias, vendendo ideias em outdoors, jornais, revistas, entre outros de que as academias têm resultado imediato e fórmulas milagrosas. Vende-se a ilusão de “receitas para a saúde”, aulas com exercícios físicos específicos que garantem que a aluna ficará com o corpo escultural igual à da modelo da revista ou atriz da televisão. De acordo com Carvalho (2001) está é uma época erotizada pela ideia da atividade física como saúde associada à beleza estética como o único caminho para o sucesso, para a felicidade e para o dinheiro.

E se sabe hoje de acordo com Tamayo e Paschoal (2003) que cada indivíduo tem um diferente tipo de se sentir motivado para a realização ou não de uma

determinada ação, isso está relacionado com os diversos fatores internos de cada um. Já em relação aos aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares, o estímulo pessoal é fundamental e, desta forma, a motivação é algo predominante na decisão de aderência e permanência a longo prazo (MORALES, 2002).

3. METODOLOGIA

O estudo tratou-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, que de acordo com Gil (2002) tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

O local de realização da pesquisa foi o município de Abre Campo-MG. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014) o município está localizado na Zona da Mata Mineira e possui população total de 13.465 habitantes.

A amostra foi composta por 25 mulheres adultas, praticantes de musculação em academias, com idade entre 18 a 45 anos. O critério de seleção dessas mulheres foi a faixa etária, segundo classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1994) que aceitaram participar do estudo e aceitaram, de forma remota, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinalando a opção “sim”.

Pelo fato de os pesquisadores terem uma convivência nessa academia em que foi aplicado o questionário, tivemos facilidade em enviá-los para a amostra que foi escolhida de forma aleatória, via WhatsApp e e-mail. A pesquisa foi realizada entre 30 de março a 06 de abril em uma única academia da cidade de Abre campo.

Todos os participantes da pesquisa foram informados sobre o objetivo do estudo, sobre o processo de coleta de dados que ocorreu de forma online, para concretização de suas participações. O estudo atendeu as recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2020), reconhecendo o sujeito da pesquisa como um ser autônomo, livre e merecedor de respeito, assim resguardaremos o participante desistir ou recusar se de participar do devido estudo.



Após o aceite de participação, foi aplicado um questionário validado por Balbinotti (2009) que avalia o motivacional para a prática de exercício físico em academia de musculação, por mulheres adultas. Este instrumento contém 132 itens agrupados em 22 blocos e procura avaliar o nível de motivação em seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

O questionário está disposto em uma escala de 7 pontos: (1) este item não representa um motivo que me levaria a praticar atividade física (2) isto me motiva pouquíssimo a praticar atividade física (3) isto me motiva pouco a praticar atividade física (4) isto me motiva "mais ou menos" a praticar atividade física (5) isto me motiva muito a praticar atividade física (6) isto me motiva muitíssimo a praticar atividade física (7) é por esse motivo que eu pratico atividade física (BALBINOTTI, 2009).

Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, e a partir disto, os resultados estão apresentados por meio de gráficos e tabelas provenientes destas análises. Na apresentação dos resultados obtidos em nosso estudo apresentamos uma etapa descritiva e outra quantitativa, organizadas através de tabelas e figuras. Sendo elas apresentadas através de uma descrição das dimensões por tempo de prática, após outra descrição das seguintes variáveis: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo foi realizado com mulheres com idade entre 18 a 45 anos, praticantes de musculação em uma academia da cidade de Abre Campo localizada na Zona da Mata Mineira, com objetivo de identificar os fatores motivacionais que as levam a aderir a essa prática de exercício físico.

A amostra foi composta por 25 mulheres adultas, praticantes de musculação, com idade média de 21,84 (DP= \pm 5,09) anos e 14,72 (DP= \pm 17,71) meses de prática. A figura 1, apresenta a distribuição deste tempo de prática agrupados:

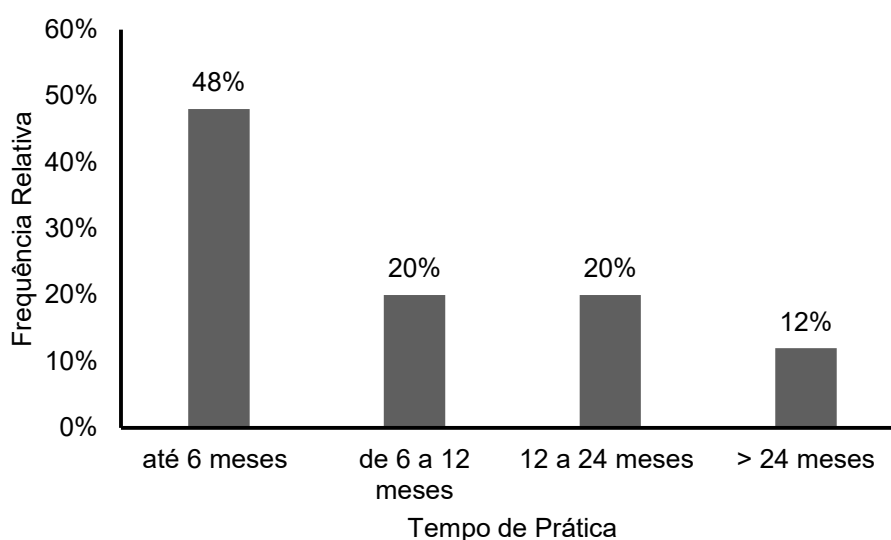


Figura 1: Tempo de prática de musculação em meses de mulheres da Zona da Mata Mineira. 2021.

Legenda: > = maior

Fonte: Dados coletados pelos autores

Na figura anterior podemos observar que quase metade das mulheres na pesquisa tem um tempo de prática de atividade física de até 6 meses (48,0%) e entre 6 a 24 meses (40,0%). Comparando os resultados com o estudo de Tavares (2016), observa-se que grande parte dos praticantes de exercício físico estão na faixa de 3 a 6 meses de prática, enquanto o segundo valor encontrado foi daqueles de 6 a 24 meses de prática.

Abaixo na tabela 1 apresenta os escores dos fatores motivacionais das participantes do estudo em seis dimensões.

Tabela 1: Fatores motivacionais para prática de musculação em mulheres da Zona da Mata Mineira. 2021.

Escores motivacionais	Média	Desvio Padrão
-----------------------	-------	---------------

Controle de estresse	4,40	1,62
Saúde	5,08	1,58
Sociabilidade	3,13	1,35
Competitividade	3,21	1,84
Estética	4,01	1,89
Prazer	4,47	1,55

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Verifica-se que houve diferenças entre a saúde e sociabilidade, sendo os valores médios de 5,08 (DP= \pm 1,58) e 3,13 (DP= \pm 1,35), respectivamente. A dimensão competitividade apresentou média de 3,21 (DP= \pm 1,84), a estética de 4,01 (DP= \pm 1,89), o prazer 4,47 (DP= \pm 1,55) e controle de estresse 4,40 (DP= \pm 1,62).

O fator na qual se avalia em que nível a pessoa se utiliza do esporte regular como forma de controlar o estresse e a ansiedade da vida cotidiana é denominado controle do estresse (BALBINOTTI *et al.*, 2007).

A Organização Mundial de Saúde - OMS (1994) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, social e mental. Saúde é o fator que avalia em que nível o praticante se utiliza da prática regular de esportes como forma de manutenção da saúde geral e de prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (BALBINOTTI *et al.*, 2007).

A Sociabilidade avalia em que nível o indivíduo utiliza as atividades esportivas de maneira regular como forma de fazer parte de um grupo, relacionar-se com outras pessoas, ou participar de algum clube (BALBINOTTI *et al.*, 2007).

Enfrentar situações desafiadoras que provoquem sentimentos antagônicos nos indivíduos significa competitividade (ROSE, 2002).

A competitividade avalia em que nível o indivíduo utiliza a modalidade esportiva como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer, sugerindo uma sensação de superioridade e/ou de destaque em um determinado esporte (BALBINOTTI *et al.*, 2007).

Estética é considerada um fator motivacional que avalia o nível no qual o indivíduo se utiliza da prática regular de esportes como forma de se obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade em que o mesmo está inserido (BALBINOTTI *et al.*, 2007).

O Prazer é um fator relacionado à sensação de bem estar, de diversão e a satisfação que a prática regular do esporte proporciona (BALBINOTTI *et al.*, 2007).

Observa-se que as seis dimensões motivacionais têm grande influência na prática da musculação em academias, sendo que a saúde apresentou maior valor de motivação em relação as outras dimensões.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados obtidos neste estudo foi possível avaliar e verificar os fatores motivacionais que mais influenciam a aderência das mulheres na prática da musculação em uma academia na cidade de Abre Campo-MG, tendo em vista que a motivação está sujeita à influência de vários fatores, evidencia-se a importância de conhecer os fatores de motivação e sua influência na aderência e permanência da prática desta modalidade.

Levando em consideração que o público alvo da pesquisa foi mulheres com idade média 21,84 (DP= \pm 5,09) anos, permitiu identificar que os fatores motivacionais são controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética, prazer. Identificou-se que os com maior influência foram a dimensão saúde e prazer. Assim, torna-se relevante averiguar os motivos que levam as mulheres a procurarem as academias, pois conhecendo tais motivos será possível atender às necessidades deste público, pelo profissional de educação física, durante a prescrição dos exercícios.

Houve grande limitação no estudo em relação ao responderem o questionário por ele gerar uma fadiga ao decorrer das perguntas, se tratando 132 questões.

Sugere-se que estudos futuros sejam realizados no período pós pandemia, para que se verifique se os dados se mantêm ou se haveria alterações nos escores.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-132). **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, n. 3, p. 384-394, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção pesquisa em Educação Física**, v. 6, n.2, p 73-80, 2007.

BARROS, G. R. *et al.* Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 66-75, 2015.

BOMPA, T. O.; CORNOCCIA, L.J. **Treinamento de força consciente**. Phorte, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília - DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bit.ly/1mTMIS3>. Acesso em: 10 nov. 2020.

BZUNECK, J. A. A motivação do aluno: aspectos introdutórios. **A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea**, v. 3, p. 9-36, 2001.

CARVALHO, I.C.M. **Educação, meio ambiente e ação política**. In: ACSELRAD, H. (Org). Meio ambiente e democracia. Rio de Janeiro, IBASE, 2001.

DUARTE, O. **História dos esportes**. 6 ed. São Paulo: Senac, 2019.

FENOUILLET, F; LIEURY, A. **Motivação e aproveitamento escolar**. São Paulo: Loyola, 2000.

FERREIRA. D. A; SOUSA. J. R.; ARAÚJO M. J. S. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em picos**. Campina Grande, Realize Editora, 2016.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, M. H. C. **Fatores motivacionais relacionados à prática regular de exercícios físicos em academias no município de Ouro Preto - MG**. 32 f. Monografia (Graduação em Educação Física Bacharelado) - Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2018.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro: IBGE; 2014. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013>.

REDONDA, M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v. 20, n 1, p. 135-37, 2006.



ROSE, J. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

MENEGUZZI, Felipe; DE SILVA, Lavindra. Planning in BDI agents: a survey of the integration of planning algorithms and agent reasoning. **The Knowledge Engineering Review**, v. 30, n. 1, p. 1-44, 2015.

MORALES, P. J. C. *et al.* **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. São Paulo: Sprint, 2002.

NAKAMURA, C.C. *et al.* Motivação no trabalho. Maringá. Management: **Revista de Ciências Empresariais**, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005.

NASCIMENTO, E. P. Hipóteses sobre a nova exclusão social: dos excluídos necessários aos excluídos desnecessários. **Caderno CRH**, v. 7, n. 21, p. 20-47, 1994.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças com disquete Vol. 1**. Edusp, 1994.

RODRIGUES, A. L. P.; BRANDÃO, D. C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com Personal Trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 168-175, 2017.

TAMAYO, A.; PASCHOAL, T. A relação da motivação para o trabalho com as metas do trabalhador. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 7, n. 4, p. 33-54, 2003.

TAVARES, Antônio Carlos; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.