

Fatores motivacionais para a prática de musculação

Motivational factors for bodybuilding practice

DOI:10.34117/bjdv7n5-075

Recebimento dos originais: 06/04/2021

Aceitação para publicação: 06/05/2021

Moisés Augusto de Oliveira Borges

Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

Instituição: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

Endereço: Campo Grande, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 23095-500

E-mail: m.oliveiraborges@hotmail.com

Gabriela Simões

Mestranda em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação, Contextos Contemporâneos e Demandas Populares da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (PPGeduc/UFRRJ)

Instituição: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

Endereço: Austin, Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, CEP: 26087-020

E-mail: gabssimoes9@gmail.com

Maria de Lourdes Augusta de Oliveira

Especialista em Psicomotricidade

Instituição: Instituto de Educação Superior SINAPSES

Endereço: Campo Grande, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 23095-500

E-mail: mlou.ped@gmail.com

Rafael dos Santos Pereira

Especialista em Ciências da Performance Humana

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ

Endereço: Duque de Caxias, RJ, CEP 25050-100

E-mail: rsp544@gmail.com

Leonardo da Silva Santos

Especialista em Educação Física Escolar

Instituição: Faculdade São Luís

Endereço: Japeri, RJ, CEP: 26440-605

E-mail: leoufrj2019@gmail.com

Pedro Adolpho Pessanha Furtado

Licenciado e Bacharel em Educação Física

Instituição: UNIASSELVI

Endereço: São João de Meriti, Rio de Janeiro, CEP: 25550-531

E-mail: pedro.edfisica@outlook.com

Lorena Rodrigues Vieira Mendes

Licenciada em Educação Física

Instituição: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ
Endereço: Campo Grande, Rio de Janeiro - RJ, CEP: 23050-102
E-mail: lorenarvmendes@gmail.com

José Camilo Camões

Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

Instituição: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ
Endereço: Seropédica, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 23890-000
E-mail: camilocamoes@gmail.com

RESUMO

O mundo moderno contribui para o aumento do sedentarismo, sendo este o principal problema de saúde pública na sociedade atual. Considerando a importância da prática regular de atividade física, esse estudo objetivou investigar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres a praticarem musculação, além de comparar as motivações em função do sexo. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R), que foi respondido por 42 praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idade média de $21,9 \pm 2,6$ anos. Os resultados indicaram que no grupo do sexo feminino e masculino, respectivamente, o principal fator motivacional é a Saúde, seguido dos fatores Diversão, Competência, Aparência e, por último, Social, sendo este o fator que menos os motiva à prática do treinamento contra resistido. Quando comparados os grupos, não houve diferença estatística significativa de maneira geral e em função dos fatores, indicando que os fatores que mais e menos motivam o grupo investigado independem do sexo.

Palavras-Chave: Saúde, Motivação, Psicologia do Esporte, Treinamento Resistido.

ABSTRACT

The modern world contributes to the increase in sedentary lifestyle, which is the main public health problem in today's society. Considering the importance of regular physical activity, this study aimed to investigate the motivational factors that lead men and women to practice weight training, in addition to comparing motivations according to sex. The instrument used for data collection was the Scale of Motivation to Practice Physical Activities (MPAM-R), which was answered by 42 bodybuilding practitioners, of both sexes, with an average age of 21.9 ± 2.6 years. The results indicated that in the female and male group, respectively, the main motivational factor is Health, followed by Fun, Competence, Appearance and, finally, Social factors, which is the least motivating factor for the practice of training against resisted. When comparing the groups, there was no statistically significant difference in general and depending on the factors, indicating that the factors that more and less motivate the investigated group are independent of sex.

Keywords: Health, Motivation, Sport Psychology, Resistance Training.

1 INTRODUÇÃO

O corpo é o responsável por permitir que o ser humano se movimente no meio em que vive. Da relação do indivíduo com o corpo, tem-se a corporeidade que é um conceito

que trata o corpo, o movimento e a afetividade, envolvendo a racionalidade e as relações estabelecidas pelo ser com seu meio sociocultural (HELENA, 2016). Atualmente, o culto ao corpo e a busca pela beleza é o que rege a sociedade devido a influência causada pelo investimento da mídia, a indústria de beleza e as redes sociais sobre esta geração, fazendo com que valorizem a magreza e os corpos esculturais, tornando-os pré-requisitos para uma vida bem-sucedida e garantia de felicidade e euforia (PALHARES, 2019). Todavia, de acordo com Romero et al. (2017), a busca pela atividade física nos últimos tempos tem crescido significativamente, com muitos indivíduos preocupando-se em alcançar uma boa qualidade de vida através das modalidades esportivas.

Cuidar do corpo requer determinação e motivação para realizar as atividades necessárias. Liz e Andrade (2013) afirmam que, dos aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares, o que aparece em destaque é o motivacional, sendo relacionado com a iniciação, permanência ou abandono da prática. A motivação é considerada como o fenômeno que leva o indivíduo a realizar algum ato, seja por impulsos, desejo ou medo, ou seja, o que move o comportamento humano (BARRERA, 2010). Segundo Schultz e Schultz (2002), para um sujeito ter engajamento de iniciar uma modalidade esportiva é necessário motivação, independente do objetivo a ser alcançado.

Em função da dicotomia da motivação, Ryan e Deci (2000) propõem a divisão em motivação intrínseca e motivação extrínseca. A motivação intrínseca constitui a essência do indivíduo, sendo caracterizada por aspectos como preferência, satisfação, bem-estar e persistência motivacional por um período longo (RYAN; DECI, 2017). Enquanto a motivação extrínseca se refere à aspectos externos ao indivíduo, englobando comportamentos e objetivando atingir resultados, ou seja, sem o foco na atividade em questão (RYAN; DECI, 2017).

No que diz respeito da modalidade aprofundada nessa pesquisa, buscando abranger um público maior de pessoas que não praticavam o halterofilismo por competição ou na construção de corpos com grande hipertrofia muscular, houve a substituição deste antigo termo pelo novo conceito – a musculação (FURTADO, 2009). Furtado (2009, p. 8) afirma a transferência do foco fitness para o wellness no âmbito das academias de musculação, indicando que “o fitness se caracteriza pela ênfase no condicionamento físico do indivíduo”, enquanto o wellness difere deste conceito por ser a integração de todos os aspectos da saúde e da aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física), que, por consequência, expande o seu potencial para o viver bem.

Na atualidade, a modalidade de musculação auxilia na prevenção de doenças crônicas e no aumento de massa magra, gerando bem-estar fisiológico para o indivíduo que busca realizar essa prática corporal (TAVARES; PLANCHE, 2016). Mantendo o conceito de *wellness*, de acordo com os benefícios da atividade física para a saúde mencionados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), torna-se importante estudar o que motiva o indivíduo à prática de atividades físicas para que seja possível compreender os fatores e demandas associadas ao ingresso, persistência e/ou abandono da atividade regular.

Além do que foi supracitado, o encorajamento para esta pesquisa se deu também por inquietudes provocadas nos autores quanto à motivação da prática de atividades físicas pelo treinamento de contra resistência, buscando ampliar os dados sobre o que motiva a realização da modalidade por praticantes de ambos os sexos. Nesse sentido, esse estudo objetivou investigar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres a praticarem musculação, além de comparar as motivações em função do sexo.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Essa pesquisa se caracteriza como descritiva, transversal e de abordagem quantitativa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

A amostragem obedeceu a critérios de conveniência, sendo escolhida uma academia do Estado do Rio de Janeiro/Brasil, conveniente aos pesquisadores. A amostra foi composta por 42 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 26 anos. A escolha da amostra e o tamanho amostral se deram pela assiduidade do grupo em questão, sendo os participantes alunos que frequentavam a academia por, no mínimo, cinco vezes na semana, sempre no turno da noite, há, pelo menos, doze semanas ininterruptas. Foram excluídos os indivíduos que não estavam dentro dos critérios estipulados acima, bem como os alunos lesionados ou em fase de recuperação pós-exercício, e que se sentiram impossibilitados de responder o questionário de forma individual.

2.2 ASPECTOS ÉTICOS

Este estudo segue as normas da resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e se iniciou somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (COMEP-UFRRJ), aprovada com o parecer de nº 1318/19.

2.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

No primeiro contato com a amostra, os pesquisadores explicaram os objetivos do estudo, com o intuito de saber se haveria interesse dos mesmos em participar da pesquisa. Ao sinalizar interesse em participar, os pesquisadores entregaram, individualmente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), juntamente com o instrumento de coleta de dados, explicando a forma de preenchimento e permanecendo presentes durante todo o procedimento.

A coleta de dados foi realizada após o preenchimento e assinatura do TCLE e a partir do preenchimento da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R), de forma individual e com duração aproximada de 10 minutos. Logo após os respondentes terem finalizado o seu treinamento do dia. Os participantes não sabiam previamente a data da coleta, tampouco o instrumento que seria utilizado. Essa estratégia de coleta de dados foi adotada para que os alunos não perdessem a espontaneidade ao responderem o instrumento.

A MPAM-R, criada por Ryan et al., (1997), possuiu sua base nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação (TAD), referindo-se a uma macroteoria da motivação humana que tem relação com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais. Optou-se por essa escala pela sua relevância e finalidade mencionada pelos autores que a validaram, ou seja, ao ser utilizada por Educadores Físicos ou Psicólogos do Esporte, tem como finalidade investigar as principais motivações dos praticantes para que seja possível intervir positivamente à saúde e incentivar à prática da atividade física (GONÇALVES; ALCHIERE, 2010a).

A MPAM-R é composta por 30 itens/afirmações, organizados em uma escala do tipo likert de sete (7) pontos, variando entre (1) discordo totalmente e (7) concordo totalmente. Além disso, a escala é dividida em cinco fatores, a saber: diversão, competência, aparência, saúde e social. Os alfas para cada um dos fatores é de 0,88; 0,85; 0,79; 0,84 e 0,75, respectivamente. Sendo assim, os participantes responderão à questão "Pratico atividade física..." por meio dos itens que compõem a escala, sendo estes exemplificados acima. (GONÇALVES; ALCHIERE, 2010a).

2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise dos dados foi realizada estatisticamente no Software IBM SPSS Statistics, versão 25.0.0.0. A análise descritiva foi feita a partir do cálculo de frequência, medidas de tendência central e dispersão. O teste de normalidade de Shapiro-Wilk determinou que os dados são paramétricos, sendo aplicado o Teste t para amostras independentes ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo foi realizado com 42 indivíduos de ambos os sexos, com idade média de $21,9 \pm 2,6$ anos. A partir dos resultados obtidos com o grupo investigado, foi possível identificar o principal fator motivacional e o fator que menos motiva os praticantes de treinamento contra resistido. Considerando a totalidade da amostra ($n = 42$), a partir da análise simples das médias, o fator Saúde se destaca como o principal fator motivacional (6,21), seguido do fator Diversão (5,78). Em contrapartida, o fator Social foi considerado o menos motivador (3,38). Esse resultado vai de encontro aos resultados obtidos por Bezerra et al., (2019), onde a socialização foi considerada o principal fator motivacional para a prática de atividade física por jovens brasileiros.

Ainda, com o objetivo de investigar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres a praticarem musculação e comparar os escores motivacionais, a amostra foi dividida em dois grupos: Masculino ($n = 21$) e Feminino ($n = 21$). O grupo Masculino apresentou média de idade de $21,7 \pm 2,6$ anos, enquanto o Feminino apresentou média de $22,1 \pm 2,8$ anos.

Em seguida, posterior à análise dos dados da MPAM-R de cada grupo, realizou-se uma comparação entre os resultados obtidos para o grupo masculino e o grupo feminino, em função dos fatores motivacionais que influenciam na realização da prática de musculação (Tabela 1). As comparações tiveram como intuito investigar se haveria diferença com significância estatística entre os fatores motivacionais para cada grupo.

Tabela 1. Comparação dos fatores motivacionais por sexo.

FATORES	Feminino (n= 21)		Masculino (n= 21)		P valor*
	Md	DP	Md	DP	
Diversão	5,62	0,49	5,94	0,36	0,09
Competência	5,40	0,43	5,55	0,39	0,26
Aparência	5,22	1,77	5,19	1,06	0,49

Saúde	6,33	0,37	6,08	0,39	0,16
Social	3,13	0,83	3,62	0,92	0,20

Legenda: Md= Média; DP= Desvio Padrão; * $p \leq 0,05$.

Como apresentado na tabela 1, não houve diferença com significância estatística em nenhum dos fatores investigados ao comparar os grupos do sexo feminino e masculino. Dessa forma, os dados nos permitem afirmar que os fatores motivacionais – Saúde e Diversão –, de um grupo motivam de mesma intensidade o outro grupo.

Corroborando com os resultados encontrados e recorrendo a mesma escala, Gonçalves e Acheire (2010b) afirmam que, apesar de não apresentar uma variação estatística significativa, as mulheres praticavam atividade física com motivação maior pela saúde do que os homens. Com base nesse raciocínio, os autores indicam que:

“[...] a inserção da prática de atividades físicas no universo feminino está associada à manutenção da saúde e valorização dos cuidados com a imagem corporal, ressaltando-se que as mulheres apresentam uma percepção mais sensível do corpo e por isso buscam mais praticar atividades físicas do que os homens.” (GONÇALVES; ACHIERE, 2010b, p. 130).

Ainda nessa perspectiva, Moutão (2006) identificou o bem-estar/saúde como a principal motivação para prática de atividades fitness. Assim, cuidar do corpo é uma forma de se ter uma vida saudável, de acordo com o que foi encontrado próximo aos participantes da pesquisa. A saúde e a diversão, encontradas como os principais fatores motivacionais em ambos os grupos, são integrantes do que constitui o bem-viver, que, de acordo com Nogueira (2002), é sinônimo para bem-estar ao referir-se a saúde física, a felicidade e o prazer.

Cabe destacar que a troca do foco fitness para o wellness nas academias resultou em uma crescente de praticantes nas academias em busca do bem-estar. O conceito de bem-estar está relacionado com a qualidade de vida e, por consequência, a corporeidade, que faz do corpo um instrumento para se relacionar com o mundo. (FURTADO, 2009).

Ademais, acredita-se que estes fatores principais – Saúde e Diversão, seguidos de Competência, quando usados em prol da prática de musculação, transformam o corpo em uma ferramenta para o bem-estar físico, psicológico e emocional, retomando a ideia do bem-viver, permitindo que se tenha por meio do corpo a sua relação com o mundo e com a sua corporeidade. Estudos recentes sobre motivação de jovens e adultos para práticas esportivas também apontaram os fatores Diversão e Saúde como os maiores motivadores (APOLINÁRIO et al., 2019; PAULA et al., 2019).

Vale destacar que o fator Diversão representa a satisfação, a adesão e a continuidade da prática de atividade física. Sendo então considerado um fator de motivação intrínseca. Já o fator Saúde, este costuma ser direcionado a obtenção de recompensas ou outros resultados, não necessariamente advindos da prática em si. Neste caso, o fator Saúde é considerado como um fator de motivação extrínseca. (RYAN; DECI, 2000).

Com relação ao fator motivacional Aparência, embora o escore elevado, foi apenas o quarto fator de motivação para a amostra em questão, embora que alguns autores considerem o fator Aparência/Estética um grande influenciador motivacional. Nesse sentido, Santos et al. (2018) destacam que o fator motivacional que mais prevalece no grupo do sexo masculino tende a ser a Aparência. Sendo, também, um grande motivador do grupo feminino, como observado nesse estudo.

Além disso, em razão de corpos magros e/ou de alta definição muscular serem habitualmente associados pela mídia à saúde física, autores apontam que o conceito de estética poderia ser facilmente confundido com saúde (BORGES ROCHA SAMPEDRO et al., 2014). E, no caso do presente estudo, o fator Saúde foi apontado como o maior fator motivacional. Por último, o fator Social foi o de menor motivação, estando abaixo do que seria considerado a pontuação média da escala.

4 CONCLUSÃO

Os resultados indicaram que no grupo do sexo feminino e masculino, respectivamente, o principal fator motivacional é a Saúde, seguido dos fatores Diversão, Competência, Aparência e, por último, Social, sendo este o fator que menos os motiva à prática do treinamento contra resistido. Quando comparados os grupos, não houve diferença estatística significativa de maneira geral e em função dos fatores, indicando que os fatores que mais e menos motivam o grupo investigado independem do sexo.

REFERÊNCIAS

APOLINÁRIO, M. R., et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 18, n. 2, p. 101-107. 2019.

BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do inventário de Motivação à Prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências do Movimento Humano, Programa de Pós-Graduação da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12726/000630968.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2021.

BARRERA, S. D. Teorias cognitivas da motivação e sua relação com o desempenho escolar. *Póiesis Pedagógica*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 159-175, 2010.

BEZERRA, M. A. A.; et al. Motivação para prática desportiva de adolescentes escolares. *Braz. J. of Develop.*, v. 5, n. 11, p. 22685-22694, 2019.

BORGES ROCHA SAMPEDRO, L.; et al. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. *Pensar a Prática*, v. 17, n. 1, 2014.

FURTADO, R. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Pensar a prática*, v. 12, n. 1, 2009.

GONCALVES, M.; ALCHIERI, J. Adaptação e validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R). *Avaliação Psicológica*, v. 9, n. 1, p. 128-138, 2010a.

GONÇALVES, M.; ALCHIERI, J. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010b.

HELENA, L. Olá, país. Corporeidade. O que é isso? 2016. Disponível em: <http://www.olapais.com.br/blog/2016/06/27/corporeidade-o-que-e-isso/>. Acesso em: 25 mai. 2019.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias. In: *Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE) e V Congresso Internacional de Ciências do Esporte (CONICE)*, Brasília, 2013. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2013/5conice/paper/view/5123/2529>. Acesso em: 25 mai. 2019.

MOUTÃO, J. Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios. 2005. 167f. Dissertação (Mestrado) - Psicologia do desporto e do exercício, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real, 2005.

NOGUEIRA, V. M. R. Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, [s.l.], v. 23, n. 1, p.107-122, 2002.

PALHARES, T. et al. Bem-estar mental e emocional na atualidade: Saúde além do corpo. Rio de Janeiro: Conquista, 2019, p. 112.

PAULA, C. F. C.; et al. Estudo comparativo da motivação entre atletas amadores universitários e não universitários de rugby. *Rev Biomotriz*, v. 13, n. 4, p. 55-65. 2019

ROMERO, B. F.; et al. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. *Pensar a Prática*, v. 20, n. 1, p. 73-87, mar. 2017.

RYAN, R. M.; et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354, 1997.

RYAN, R.; DECI, E. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p.54-67, 2000.

RYAN, R.; DECI, E. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. 2017.

SANTOS, F. C.; et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica FAGOC-Multidisciplinar*, v. 3, n. 1, 2018.

SCHULTZ, D.; SCHULTZ, S. E. *Teorias da personalidade*. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

TAVARES, A. C. J.; PLANCHE, C. T. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. *Revista Equilíbrio Corporal Saúde*, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WHO. *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000–2016*. Geneva: World Health Organization, 2018.