

# INFLUÊNCIA DE FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

SILVA, Letícia Campos ; CAMARGOS, Gustavo Leite ;  
CORREA, Alexandre Augusto Macedo ; SILVA, Davi Correia da

Curso de Educação Física – UNIFAGOC



gustamargos@hotmail.com  
davizirt@hotmail.com

## RESUMO

*Este estudo teve como propósito identificar os fatores motivacionais que influenciam na prática da musculação em praticantes residentes da cidade de Ubá-MG. Para isso, contou com a participação de 60 pessoas, com idade maior de 18 anos, de ambos os sexos, as quais responderam à Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), que possuía cinco fatores: diversão, saúde, aparência, competência e social, e questões sociodemográficas. Para a análise e as estatísticas descritivas, foi efetuada a análise de variância (ANOVA). Os resultados obtidos demonstraram que o principal motivo para a prática da musculação foi a dimensão Saúde e Fitness.*

**Palavras-chave:** *Motivação. Musculação. Psicológico.*

## INTRODUÇÃO

O número de praticantes de musculação tem crescido cada vez mais. Nos Estados Unidos, por exemplo, estima-se que mais de 45 milhões de pessoas pratiquem essa modalidade (GIANOLLA, 2003). Com isso, são diversos os fatores motivacionais que contribuem para sua prática e crescimento. Pesquisa realizada por Hellín, Moreno e Rodriguez (2004) identificou que os jovens tinham uma maior preocupação com a estética, enquanto sujeitos com idade avançada praticavam a musculação por motivos lúdicos. Em relação ao gênero, os autores encontraram que as mulheres apresentaram maior preocupação com a imagem corporal do que os homens.

Dessa forma, entende-se que o fator motivacional é de suma importância para a prática de musculação, uma vez que, para se atingir resultados positivos, bem como para melhorar a qualidade de vida, é necessária uma prática contínua e sistematizada do exercício; para isso, as pessoas devem estar motivadas e engajadas, tendo em mente que os resultados nem sempre são imediatos (MELLO; BOSCOLO; ESTEVES; TUFIK, 2005). De acordo com Samulski (1995), a motivação é um aspecto fundamental para o processo de treinamento, pois é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Para explicar esses fatores intrínsecos e extrínsecos, Deci e Ryan (1981) elaboraram a “Teoria da Autodeterminação” (self-determination theory – SDT), que considera o bem-estar psicológico como parte fundamental da busca para os desafios da vida. Quando a

motivação é intrínseca, a própria execução da atividade é prazerosa e interessante para a pessoa, não há a necessidade de fatores externos (ASSOR; VANSTEENKISTE; KAPLAN, 2009). Nesse sentido, a atividade física passa a gerar as sensações de prazer e bem-estar sem a intenção de obter outras recompensas (TRESCA; DE ROSE JUNIOR, 2000).

Em relação à motivação extrínseca, a pessoa se torna movida por fatores externos e se envolve na atividade pensando nas consequências: a prática da atividade por si só não basta. A pessoa realiza a tarefa pensando no que ganhou para realizá-la ou irá ganhar em seguida (ASSOR; VANSTEENKISTE; KAPLAN, 2009). Além da motivação intrínseca e extrínseca, temos a amotivação, em que a pessoa não se sente motivada e não encontra um sentido ou significado para a atividade (DECI; RYAN, 2002). De forma geral, a motivação é a responsável pela melhora do desempenho e a persistência dos praticantes é a direção e a principal fonte de êxito (MOROUÇO, 2007).

Estudos baseados no tema mostraram que, para algumas pessoas, o bem-estar que a prática da musculação proporciona, a melhora da saúde e da estética são os principais motivos para a sua escolha (ANDRADE; LIZ, 2015; AMORIM, 2010; SOUZA; OLIVEIRA; ESPÍRITO-SANTO, 2012; BARROS; CASTELLANO; SILVA; DE PAULO, 2015). Para aquelas que permaneceram mais tempo, foi encontrado satisfação e prazer ao realizar a atividade (WEINBERG; GOUD, 2011).

Conhecer esses motivos fará com que os profissionais possam saber a necessidade do aluno, em qual ponto ele precisa ser motivado e trabalhar levando em consideração esse aspecto e, assim, atingir seus objetivos e evitar possíveis desistências. Por isso, o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais que influenciam na prática da musculação em praticantes residentes da cidade de Ubá, Minas Gerais.

## **METODOLOGIA**

### **Amostra**

Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, realizado na cidade de Ubá-MG. Participaram 60 alunos de três academias da cidade, sendo 30 homens e 30 mulheres, com idade superior a 18 anos.

### **Procedimentos**

Os procedimentos realizados seguiram as recomendações do Conselho Nacional de Ética em Pesquisas (CONEP), com garantia de confidencialidade das respostas e das pessoas, juntamente com o uso do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Após a autorização das academias, foi entregue o termo de consentimento aos alunos para que lessem e assinassem se estivessem de acordo. Em seguida, foi aplicada a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R). O procedimento

se deu à medida que os alunos fossem chegando, a fim de evitar o cansaço do exercício. As dúvidas foram esclarecidas à medida que surgiam.

## **Instrumentos**

Como base foi utilizada a “Teoria da Autodeterminação”, a qual aponta que as motivações de cada indivíduo diferem e são determinadas por contextos, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos.

Além disso, foi utilizada a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), que avalia os motivos que levaram os participantes a começar a atividade. Esses motivos eram classificados em Diversão/Interesse, Saúde e Fitness, Aparência, Competência e Social. Essa escala contém 30 itens que vão desde diversão, competência, aparência, saúde e social, e são respondidos com a pontuação de sete pontos, entre 1 = discordo totalmente a 7 = concordo totalmente. Posteriormente, também responderam sobre as questões de caráter sócio-demográfico e outras como, por exemplo, o tempo de prática por semana (RYAN et al., 1997).

## **Análise Estatística**

Foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão), o teste Komogorov-Smirnov e a ANOVA. Todos os testes foram realizados por meio do SPSS versão 20.0, considerando  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS**

O número de praticantes resultou em 30 homens e 30 mulheres, sendo a idade de 20 a 30 anos a que apresentou um maior número, com o total de 35 pessoas. As demais idades não passaram de 10 pessoas, sendo divididas em maiores de 18 anos e menores de 20 anos, de 30 a 40 anos, de 41 a 50 anos e maiores de 50 anos.

Os resultados apontam que o principal motivo para a prática da musculação foi a dimensão Saúde e Fitness, pois apresentou diferença significativa em relação a todas às dimensões. Além disso, o post hoc de Tukey também aponta que a dimensão Social apresentou diferença significativa em relação às dimensões Aparência e Competência. Por sua vez, a dimensão Aparência também apresentou diferença significativa em relação às dimensões Competência e Social.

**Tabela 1:** Média e desvio padrão das dimensões do questionário MPAM-R

	Diversão/Interesse	Saúde e Fitness	Aparência	Competência	Social	p
MPAM-R	4,12 ± 0,88	6,60 ± 0,52	3,83 ± 0,87	3,93 ± 0,64	4,56 ± 1,38	< 0,001

Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática da musculação de praticantes residentes da cidade de Ubá, Minas Gerais. A partir das análises dos resultados, foi possível perceber maiores valores para a dimensão “Saúde e Fitness”. Além disso, as dimensões “Social” e “Aparência” apresentaram diferenças significativas.

No que se refere à saúde, segundo Malinski e Voser (2012), deve-se ao fato de que, atualmente, a atividade física cresce junto com a preocupação das pessoas em melhorar a qualidade de vida. A saúde, nesse caso, foi ligada à prática das atividades físicas como uma prevenção ou melhoria de doenças (BURINI; COELHO, 2009). Das sessenta pessoas coletadas na pesquisa, trinta e nove não praticam outra atividade física e trinta e três delas começaram a prática da musculação de um mês a um ano.

A dimensão Social apresentou diferença significativa em relação às dimensões Aparência e Competência. Entre os participantes, estavam os idosos. Devido a esse fator, provavelmente maior parte vindo deles, essa dimensão também teve significância. De acordo com Queiroz e Netto (2007), muitos idosos sofrem com solidão, viuvez, perda de amigos ou aposentadoria, e a vivência com novas pessoas se torna uma oportunidade de melhoria desses problemas.

Em contrapartida, o número de jovens que buscam a valorização do corpo e da estética vem crescendo, refletida nos meios de comunicação que expõem um modelo ideal de corpo (COURTINE, 1995). Por isso, essa faixa etária foi a que prevaleceu diante das demais. Os perfis citados pelos jovens não vão de encontro ao padrão imposto nas mídias. A maioria se diz não estar satisfeita e, através da academia, querem atingir seus objetivos (LOPES; MENDONÇA, 2016). A dimensão Aparência apresentou diferença significativa em comparação às dimensões Competência e Social.

O estudo apresentou limitações referentes à quantidade de pessoas da amostra, ou seja, por estar em número reduzido, o resultado se limita apenas a esse grupo. No que se refere à Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), pode-se considerar a dúvida de cada pessoa ao responder às questões, mesmo com as orientações necessárias.

## CONCLUSÃO

Concluiu-se que o principal motivo para a prática da musculação está relacionado a saúde e fitness. Entender esses motivos pode vir a contribuir na relação professor/aluno e na construção de conhecimento das áreas de Psicologia do Esporte e Musculação.

Novos estudos podem ser aprofundados, podendo analisar uma faixa etária específica ou com a divisão dos sexos. O estudo pode ser realizado de uma forma mais completa, utilizando a avaliação física feita no momento da pesquisa e verificando o peso, a altura e o IMC para a coleta, uma vez que muitas das pessoas entrevistadas, apesar de estarem nas academias, não tinham certeza do seu peso ou da sua altura. Além da avaliação, sugere-se uma anamnese com perguntas referentes ao pessoal e à atividade em si. Não ter esses dados com certeza absoluta implica uma possível alteração nos resultados. Outras análises podem ser feitas com o motivo de desistirem da sua prática.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; LIZ, C. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2015.

AMORIM, D. Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. Porto Alegre, 2010.

ASSOR, A.; VANSTEENKISTE, M.; KAPLAN, A.; SILVA, M.; WENDT, G.; ARGIMON, I. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010.

AZEVEDO, M. G.; SIMÃO, R.; POLITO, M.; MONTEIRO, W. Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, Edição Suplementar 2, São Paulo, v. 8, n. 47, p. 494-498, 2014.

BALDISSERA, L; MACHADO, D.; ALVES, L.; ZAWADZKI, P. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para saúde, estilo de vida e qualidade de vida. *Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba*, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul./dez. 2017.

BARROS, G.; CASTELLANO, S.; SILVA, S.; DE PAULO, T. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, v. 5, n. 1, p. 66-75, jan./mar. 2015.

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*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar. 2008.

BECKER JÚNIOR, B. El efecto de tecnicas de imaginacion sobre patrones e lectroencefalograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimiento de praticantess de baloncesto com puntuaciones altas y bajas en el tiro libre. 1996. Tesis (Doctoral) - Facultad de Psicologia, Universidad de Barcelona, Barcelona, 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 399, de 22 de fevereiro de 2006. Divulga o pacto pela saúde 2006 – consolidação do SUS e aprova as diretrizes operacionais do referido pacto. 2006. Diário Oficial [da] União. Brasília, DF. 22 fev. 2006.

- BURINI, R.; COELHO, C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Revista de Nutrição, Campinas, 2009.
- COURTINE, J. Stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.
- CHAGAS, M. H.; SAMULSKI, D. M. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte. I Semana de Iniciação Científica da UFMG. Anais. Belo Horizonte, 1992.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M.; SILVA, M.; WENDT, G.; ARGIMON, I. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010.
- GIANOLLA, F. Musculação – conceitos básicos. São Paulo: Editora Manole, 2003.
- HELLÍN, P.; MORENO, J. A.; RODRIGUEZ, P. L. Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte, v. 4, n. 2, p. 101-116, 2004.
- HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. C.; LYKAWKA, M. G. A. Motivação no esporte de elite: comparação de cate. Motivação no esporte de elite gorias do Futsal e futebol. Brasil, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>>. Acesso em: out. 2018.
- LESSA, P.; OSHITA, T. A. D.; VALEZZI, M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. Iniciação Científica CESUMAR, v. 09, n. 2, p. 109-117. 2007.
- LOPES, A.; MENDONÇA, E. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. Revista Subjetividades, Fortaleza, ago. 2016.
- MALINSKI, M. P.; VOSER, R. V. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. 2012.
- MELLO, M.; BOSCOLO, R.; ESTEVES, A.; TUFIK, S. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 11, n. 3, mai0/jun. 2005.
- MOROUÇO, P. Avaliação dos factores psicológicos inerentes ao rendimento: estudo realizado em nadadores cadetes do Distrito de Leiria. Psicologia.com.pt: o portal dos psicólogos, Porto, p. 1-20. Disponível em: <[www.http://psicologia.com.pt](http://psicologia.com.pt)>. Acesso em: out. 2018.
- QUEIROZ, Z. P. V.; NETTO, M. P. Envelhecimento bem-sucedido: Aspectos Biológicos, Psicológicos e Socioculturais. In: Papaléo Netto, Matheus. Tratado de Gerontologia. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.
- RAMOS, A. T. Treinamento de força na atualidade. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- RUBIO, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 9-13.
- RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. 1997. Intrinsic motivation and exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, n. 28, p. 335-354.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária - UFMG, 1995.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SIMÕES, M. S. C.; SAMULSKI, D.; SIMIM, M.; SANTIAGO, M. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

SOUZA, J.; OLIVEIRA, D.; ESPÍRITO-SANTO, G. Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da baixada fluminense, v. 8, n. 2, p. 66-77, out. 2012.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. *Revista de Ciência e Movimento*, Brasília, DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

TRESCA, R.P.; DE ROSE JUNIOR, D.; LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 21, n. 3, p.177-87, jul./set. 2007.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R.; OLIVEIRA, L.; VIEIRA, J. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 679-89, out./dez. 2012.

WEINBERG, R. S. *Psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D.; ZANETTI, M. Psicologia do esporte e fitness. *Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana*, v 1, n. 1, nov. 2009.

WINTERSTEIN, P. J.; DE ROSE JR., D. *Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 2002.