

## MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Arine Oliveira Andrade<sup>1</sup>; Delso Honório da Silva Junior<sup>2</sup>; Leonardo Martins da Silva<sup>3</sup>; João Pedro Arantes<sup>4</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: arine@gmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: delso\_159@hotmail.com
3. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: leonardomartins405@gmail.com
4. Professor Orientador; e-mail: jp.arantes@uol.com.br

Área do Conhecimento: **Educação Física**

**Palavras-chave:** Motivação; Exercício resistido; Musculação.

### INTRODUÇÃO

A musculação surgiu na Grécia e destacou-se no Império Romano, aplicado sempre como técnicas de preparação de formação de soldados, que utilizavam objetos pesados para realizar os exercícios, e na contemporaneidade é conhecida como exercícios resistidos, sendo uma referência mais acadêmica (SANTARÉM, 2012). Nos dias atuais a modalidade auxilia no aumento do condicionamento muscular e na força, sendo utilizado para prevenção de doenças crônicas e melhora na autoestima (TAVARES; PLANCHE, 2016). Fleck; Kraemer (2017) enfatiza que os praticantes de exercícios contra a resistência se beneficiam com o aumento da massa magra, diminuição de percentual de gordura, e aumento do rendimento físico em práticas esportivas e da vida diária, colaborando com a qualidade de vida. Segundo o Colégio Americano da Medicina do Esporte (ACSM), o treinamento resistido passou a ser incluso como componente complementar de um projeto relacionado a condicionamento físico e qualidade de vida (GRAVES, 2006). Crisóstomo (2010) alega que a palavra motivação vem do latim *moveree* significa mover, sendo um processo essencial na vida de qualquer indivíduo. De acordo com Balbinotti et al. (2011) quando uma ação é realizada por intervenção interna é denominado motivação intrínseca, no caso da externa é denominada motivação extrínseca. Weinberg; Gould (2017) aponta que a prática esportiva é motivada por uma série de aspectos pessoais; que envolve a individualidade, utilidade, preferências, razões, objetivos e perspectivas; aspectos situacionais como forma de liderança, oportunidades, afazeres atrativos, influências socioculturais. Tais aspectos e estágios alteram-se de acordo com deveres e interesses de cada indivíduo ao passar do tempo. Acredita-se que indivíduos que não praticam atividade física, é que não encontraram um real motivo para aderir em sua vida, pois muitos desconhecem dos benefícios que lhes trará, e muitos iniciam a prática somente ao receber orientação médica para tratar a doença que poderia ser evitada (BALBINOTTI et al. 2011). A motivação é um dos principais motivos referentes à prática de exercícios resistidos considerado um dos fatores mais importantes para aderência a prática de atividade física, que influencia diretamente ou indiretamente na frequência do indivíduo na atividade e é um processo ativo, dependendo de fatores pessoais intrínsecos e ambientais extrínsecos (SAMULSKI, 2002).

### OBJETIVO

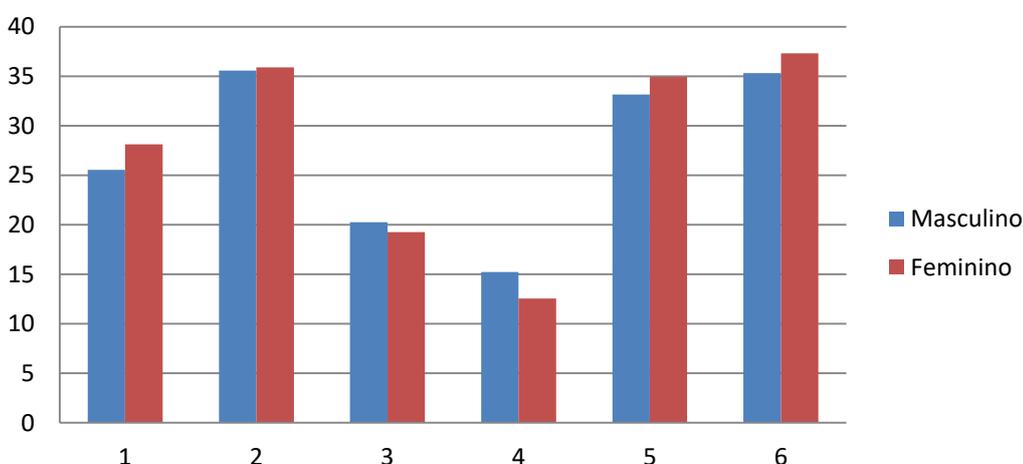
Verificar a motivação em praticantes de exercícios resistidos.

## METODOLOGIA

Foram utilizados 60 alunos de musculação, divididos em dois grupos: Grupo A 30 do gênero masculino e Grupo B 30 do gênero feminino, com faixa etária entre 18 a 60 anos, de duas academias localizadas na Região do Alto Tietê. Os critérios de inclusão, indivíduos maiores de 18 anos, praticantes de musculação, não possuir alterações neurológicas e ter no mínimo três meses de prática de musculação, os critérios de exclusão foram não aceitarem em participar do estudo, indivíduos maiores de 65 anos, e atletas profissionais. Após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética da Universidade de Mogi das Cruzes (CAEE: 56350116.8.0000.5497), foi feita a seleção dos voluntários de acordo com os critérios de inclusão onde foi solicitada a autorização do proprietário do estabelecimento e após ter o consentimento do mesmo houve um contato direto com os alunos. Já com autorização do responsável pela academia, foi apresentado aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos os alunos participantes tiveram em mãos, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinados em duas vias iguais, sendo que uma via ficou com o pesquisador e a outra em sua posse. Para a coleta de dados foi utilizado um inventário de Balbinotti; Barbosa (2006) que consistiu em 54 perguntas divididas em 9 blocos, cada um contendo seis perguntas. As perguntas são divididas em seis dimensões de motivação para a prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) e esses são divididos em cada bloco em ordem sistematizada, a primeira questão de cada bloco se refere ao controle de estresse como motivação, a segunda à saúde, a terceira sociabilidade, a quarta competitividade, a quinta estética, e a sexta está relacionada ao prazer. As respostas são dadas pela escala de Likert, graduada em cinco pontos indo de (1) "isto me motiva pouquíssimo" e (5) "isto me motiva muitíssimo. Foi utilizada a estatística descritiva além de análise fatorial exploratória. O método estatístico utilizado foi a média e teste T-student, pelo programa Bioestat 5.0 comparando as demandas. O nível de significância será de 0,05 compatíveis com a margem de erro aceitável em Educação Física.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Média geral das demandas



**Figura 1** – Comparação da média geral dos escores entre os gêneros a cada demanda

É possível observar o resultado geral das médias das dimensões entre os gêneros supracitados: A dimensão (1)-Controle de estresse, o gênero feminino obteve a média dos escores de (28,1) e o masculino (25,5). A dimensão (2)- Saúde para o público feminino obteve a média de (35,5), os homens sendo a demanda mais motivadora com o resultado de (35,9); (3)- Sociabilidade, o sexo feminino alcançou (19,2), o masculino a média de (20,2); A (4)-competitividade por sua vez a menor demanda motivacional nesse estudo entre os gêneros, as mulheres atingiram o resultado de (12,5), e o sexo masculino (15,2); Em relação a (5)- Estética a média feminina chegou ao valor de (34,9), e a média masculina (33,1); A demanda (6)-Prazer a dimensão mais motivadora entre os gênero feminino obtendo a média de (37,3) e os homens (35,3).

## CONCLUSÃO

Através do presente estudo foi possível verificar que existem diversos fatores que contribuem com a motivação a prática do exercício resistido, sendo a dimensões prazer e saúde com maior escore entre os gêneros, comparado com valores de estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade. A menor dimensão para a motivação nessa pesquisa foi a competitividade obtendo a menor média em relação aos escores obtidos O sexo masculino através dos escores obteve maior alcance nas dimensões de Sociabilidade e Competitividade, o gênero feminino nas dimensões Controle de estresse, Saúde, Estética e Prazer. Portanto é de grande importância o papel do profissional de educação física em compreender o objetivo e a motivação intrínseca do aluno, desta forma auxiliá-lo a atingir seu objetivo, de forma prazerosa, e evitar a desmotivação pela prática desportiva. Faz-se necessária a realização de mais estudos com um número maior da amostra entre jovens, adultos e idosos a fim de corroborar de forma mais efetiva e expressiva em relação a motivação á prática de exercício resistido nas diferentes faixas etárias e gêneros.

## REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Inventário de motivação á pratica regular de Atividades Física (IMPRAF – 126) **Laboratório de Psicologia do Esporte**, 2006
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Baide; ZAMBONATO, Flávio; BARBOSA, Marcos Levi Lopes; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; BALBINOTTI, Carlos Adelar. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.3, p.384-394, jul./set. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/02.pdf>. Acesso em: 25 abril 2017, 19:47.
- CRISÓSTOMO, I. **A motivação como ferramenta de crescimento**. 2010. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/negocios/a-motivacao-como-ferramenta-de-crescimento/22535/> Acesso em: 10 set 16:00
- FLECK; Steven J, KRAEMER; William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Ed. Artmed, 4ª ed, 2017.
- GRAVES, James; FRANKLIN; Barry. **Treinamento resistido na Saúde e Reabilitação**, Rio de Janeiro, Ed. Revinter, 1ª ed., 2006
- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**. Barueri. Editora Manole Ltda, 2002.

SANTARÉM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Barueri SP: Manole, 2012.

TAVARES, Antonio C. Junior; PLANCHE, CitelliTaynara. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilibrio Corporal Saúde**, São Paulo, v.8,n.1,p28-32,2016.

Disponível em: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/reces/article/view/4514> . Acesso em: 10 set 2016, 14:30

WEINBERG, Robert; GOULD. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. São Paulo. **Editora Diemi Deitos** 7ª Edição, 2017