

MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Douglas Alves de Oliveira¹; William dos Santos Ferreira²; João Pedro Arantes³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: douglas_alves8@hotmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: willian47896@hotmail.com
3. Professor Orientador; e-mail: jp.arantes@uol.com.br

Área do Conhecimento: **Educação Física**

Palavras-chave: Aderência; exercício físico; personal trainer.

INTRODUÇÃO

O exercício físico, conhecido também como musculação, exercício resistido e treinamento de força, são exercícios realizados na maioria das vezes com um peso ou carga, contra uma resistência realizando a contração muscular (SANTAREM, 1999). Nos últimos anos, estudos mostraram os benefícios do treinamento de força, como a melhora do sistema cardiovascular e endócrino, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora do perfil lipídico, o equilíbrio da pressão arterial e da taxa metabólica de repouso (PRESTES et al, 2016). Em relação a prática de exercício físico e treinamento de força, o Personal Trainer é incluso, atuando em academias, estúdios, clubes, praças e outros lugares, realizando tarefas como; avaliar o perfil do aluno e seus objetivos, prescrever programas de exercícios (CASTRO, 2009), o Personal Trainer é um profissional graduado em Educação Física e credenciado no sistema CONFEF/CREF para poder atuar regularmente (LEAL et al, 2011). De acordo com Silva; Abreu; Pereira (2016 apud. REGIS; CALADO, 2001) a motivação é uma reação ao estímulo que leva uma pessoa a tomar determinada atitude. Ainda sobre motivação, sua palavra tem origem do motivo (mover), logo, motivação seria mover para a ação (FARIA, 2004).

OBJETIVO

Verificar a motivação em praticantes de musculação.

METODOLOGIA

Foram selecionadas 30 pessoas de ambos os gêneros com idade variando de 19 a 45 anos, divididos em dois grupos. O grupo A (15 pessoas que praticam musculação sob um acompanhamento de um Personal Trainer particular) e Grupo B (15 pessoas que praticam musculação sem um acompanhamento de um Personal Trainer particular) em uma academia da região do Alto Tietê. O critério de inclusão são alunos matriculados na academia e que praticam musculação no mínimo três semanais, com faixa etária entre 19 e 45 anos, do gênero masculino e feminino, os critérios de exclusão são pessoas que praticam musculação menos de três vezes semanais, com idade inferior a 19 anos e superior a 45 anos. Foi utilizado um Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 126) de Balbinotti; Barbosa (2006) (ANEXO A), onde foram avaliadas 6 demandas (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) dos praticantes de musculação. As demandas são classificadas de 1 (isto me motiva pouquíssimo) a 5 (isto me motiva muitíssimo). O procedimento adotado, foi pedida uma autorização (ANEXO B) ao dono da academia, depois foi entregue a cada participante um Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (TCLE) (ANEXO C) onde eles assinaram duas guias, onde uma das guias ficou com o participante e outra guia com o pesquisador, depois foi apresentado o projeto de pesquisa e aplicação do Inventário. Os dados obtidos foram conferidos e analisados para obtenção dos resultados. Para a estatística a análise dos dados foi processada de maneira quantitativa, onde foram agrupadas nos seis fatores motivacionais discriminados a seguir: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética, prazer e representados por gráficos que permitam melhor compreensão, utilizando 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. Para se garantir a validade dos resultados da pesquisa, o nível de significância foi de 0,05 compatíveis com a margem de erro aceitável em Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao comparar a média dos grupos, a demanda Estresse com Personal exibe (3,1) e sem Personal (3,4). Para a demanda Saúde, a média calculada foi de (4,4) para o grupo com Personal e (4,2) para o grupo sem Personal. Já em Sociabilidade, as médias encontradas foram (2,5) no grupo com Personal e (2,8) no grupo sem Personal. Em Competitividade, o grupo com Personal apresenta (1,5) e o grupo sem Personal (1,7). Na demanda Estética, o grupo com Personal tem a média (4,3) enquanto o grupo sem Personal (3,9). E na demanda Prazer, o grupo com Personal tem a média (4,4) e sem Personal também com (4,4). Não houve diferença estatística entre as demandas.

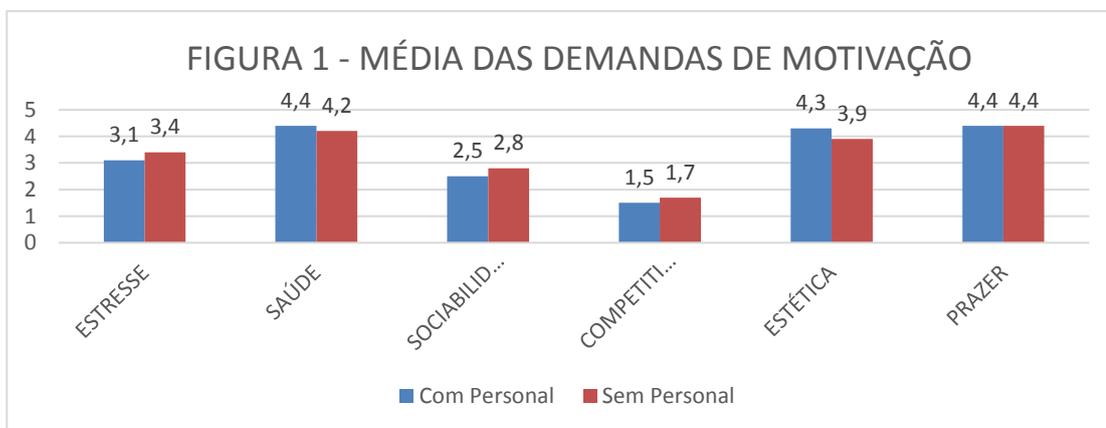


Figura 2- controle de estresse

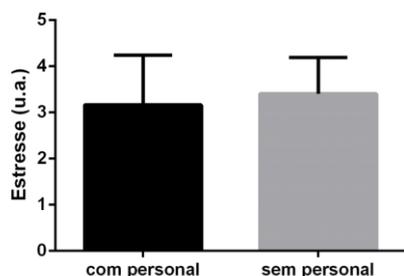


Figura 3- Saúde

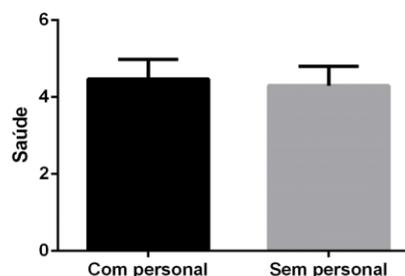
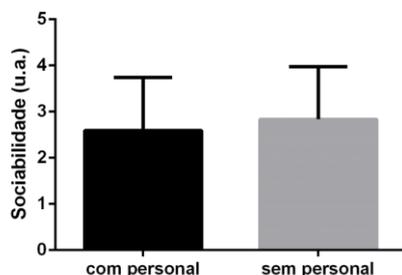
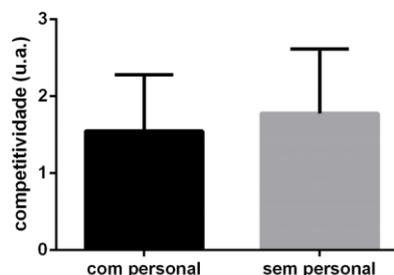
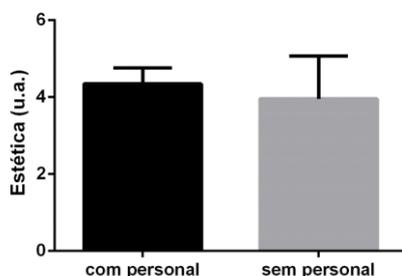
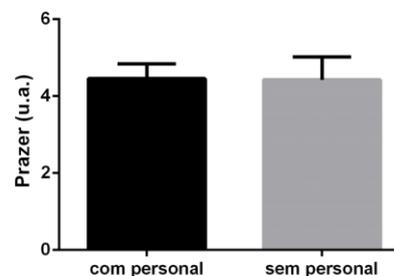


Figura 4- Sociabilidade**Figura 5- Competitividade****Figura 6- Estética****Figura 7- Prazer**

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados mostraram que as demandas de maior interesse para quem pratica musculação é saúde, estética e prazer, tanto para grupos com Personal trainer quanto para grupo sem Personal trainer, embora não houve diferenças estatísticas significativas entre os dois grupos, os resultados da média das demandas de motivação, mostra que pessoas que procuram um Personal trainer estão mais motivadas em buscar saúde e estética do que o grupo que treina sem um Personal trainer, e também mostrou que as demandas controle de estresse, sociabilidade e competitividade são maiores para pessoas que treinam sem Personal trainer do que pessoas que treinam com um acompanhamento de um Personal trainer. Já na demanda prazer, a média dos dois grupos foram semelhantes.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

CASTRO, Suellen C. **O perfil do cliente do profissional de Educação Física que atua como Personal Trainer na região metropolitana de Belo Horizonte**. 2009. 39 f. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009. Disponível em: <http://150.164.124.4/efffto/DATA/defesas/20150710161048.pdf>. Acesso em: 02 abril 2017.

FARIA, Terezinha G. **Análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas de ambos os sexos participantes de esportes individuais e coletivos com diferentes níveis de experiência.** 2004. 94 f. Tese. (Mestrado em comportamento motor: psicologia do esporte) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/24771/D%20-%20FARIA;jsessionid=C8748EF55A59E02543B7416222D4306A?sequence=1>. Acesso em: 07 maio 2017.

LEAL, P. H. S; et al. **Perfil profissional de Personal Trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO,** n.5, jun./dez. 2011. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/74/72>. Acesso em: 02 abril 2017.

PRESTES, Jonato; et al. **Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias.** 2. ed. Barueri-SP; Manole, 2016.

SANTAREM, J. M. **Atividade física: qualidade dos exercícios resistidos.** Mai. 1999. Disponível em: www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/qualidade. Acesso em: 29 abril 2017.

SILVA, Antonia J. B.; ABREU, Maria G. M. S.; PEREIRA, Eduardo S. **Motivações dos praticantes de musculação de uma academia em Canindé-CE.** Revista ENAF Science, v.11, n.1, p.196-205, jun. 2016. Disponível em: http://www.researchgate.net/profile/Paula_Soares14/publication/307907419_Avaliacao_do_Complexo_Adonis_em_atletas_de_culturismo/links/57d15d8308ae6399a38b42c3.pdf#page=196. Acesso em: 09 março, 2017.