

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO
ENTRE JOVENS DE 18 A 25 ANOS DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA-CE**Abraham Lincoln de Paula Rodrigues¹
Rodrigo do Vale dos Santos²**RESUMO**

Com o crescimento do número de alunos de musculação nas academias, tornou-se cada vez mais importante entender os motivos que os levam a iniciar na modalidade, assim como os fatores que contribuem para a sua adesão ao treinamento. A partir desta compreensão, podem-se direcionar metas e traçar estratégias visando atender os anseios e expectativas do público, visando desta forma, evitar o abandono por parte dos alunos. O objetivo do estudo foi analisar os fatores motivacionais que levam jovens de 18 a 25 anos à prática e adesão ao treinamento de musculação. Fizeram parte do estudo, 22 sujeitos de ambos os sexos com faixas etárias entre 18 e 25 anos. Os locais onde foram realizadas as entrevistas foram: uma academia localizada no bairro de Fátima e uma academia localizada no bairro Conjunto Ceará. Foram citados como motivos principais para a escolha inicial da modalidade a busca por melhorias estéticas e a busca por saúde. Em relação aos principais fatores apontados como determinantes para a aderência no treinamento encontrou-se como principais respostas as melhorias obtidas na estética e na saúde. Conclui-se que os principais fatores que motivaram os indivíduos a iniciar e aderir à prática da musculação foram as questões relacionadas à estética e os benefícios relacionados a saúde. Possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência.

Palavras-chave: Motivação. Musculação. Academias.

1-Laboratório de Biomecânica da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

2-Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

ABSTRACT

Motivational aspects to practice weight among young people 18-25 years in the city of Fortaleza-CE

With the growing number of students in bodybuilding gyms, it has become increasingly important to understand the motives that lead them to start in the sport, as well as the factors contributing to its adherence to training. From this understanding, one can target goals and develop strategies to meet the public's wishes and expectations, aiming thereby avoid abandonment by students. The aim of the study was to analyze the motivational factors that lead young people 18-25 years of practice and adherence to weight training. Participated in the study, 22 subjects of both sexes with ages between 18 and 25 years. The places where the interviews were conducted were: a gym located in the Fatima neighborhood and a gym located in Ceará set neighborhood. They were cited as the main reasons for the initial choice of mode the search for aesthetic improvements and the search for health. On the main factors identified as determinants for adhesion in training met as answers improvements in aesthetics and health, besides the feeling of well being and the search for better results. It is concluded that the main factors that motivated individuals to start and join the practice of bodybuilding were the issues related to aesthetics and benefits related to health. Possibly, this fact is connected to the importance and the increasing concern of the population with the care dedicated to the body and appearance.

Key words: Motivation. Bodybuilding. Gyms.

E-mails dos autores:

lincoln7777@hotmail.com

rodrigodovalee@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Segundo Malavasi e Both (2005) quando uma pessoa inicia a prática de alguma atividade física, a maior dificuldade é a aderência dessa atividade em longo prazo. A motivação é um dos fatores mais importantes no engajamento efetivo dos alunos nos diversos programas de treino nas diversas modalidades esportivas. Este fato pode ser verificado através de observações nas academias de musculação em Fortaleza.

De acordo com Ryan e Deci (2000) a motivação é fundamental para os jovens atletas seguirem as orientações dos seus treinadores e para que a prática diária do treino se torne um hábito. Logo, a motivação é como foi dito, um dos principais fatores que levarão o sujeito a continuidade da prática de determinada atividade.

A identificação dos fatores que dificultam a prática de exercícios físicos pode ser uma estratégia para estimular as mudanças de comportamento e adoção de um estilo de vida ativo. Com essas informações, os esforços podem ser direcionados visando diminuir essas barreiras e novas ações oportunizadas para que ocorra a aderência em programas de musculação (Hug e colaboradores, 2009).

Ao longo dos anos vários estudos têm desenvolvidos para identificar as principais barreiras para a adesão nos programas de exercícios em ambientes indoor, como por exemplo, nas academias de ginástica. Todavia, para atividades físicas, em geral, realizadas em ambientes indoor não há um consenso em relação às principais barreiras que levam a evasão.

Em seu estudo Schwetschenau e colaboradores (2008) mostraram que ora são reportados fatores relacionados ao ambiente, como instalações inadequadas e equipamentos, ora são apontadas barreiras pessoais, como falta de tempo.

Essa falta de consenso na identificação das principais barreiras que levam a evasão nas atividades físicas realizadas nas academias dificulta a prática profissional de professores de Educação Física, no planejamento dos programas de treinos dos seus alunos, e é motivo de preocupação para os proprietários de academias e centros esportivos, que buscam

aprimorar estratégias para adesão e manutenção de seus clientes nas academias.

Com o crescente número de alunos de musculação nas academias de Fortaleza, notou-se a importância de buscar conhecer e entender os motivos que os levaram a iniciar na modalidade, assim como os fatores que contribuíram para que esses jovens se mantivessem engajados na prática regular da atividade física.

A partir da compreensão desses fatores, pode-se buscar direcionar as metas dos alunos que optam pela musculação de acordo com seus anseios e atendendo melhor suas expectativas, elaborando estratégias as quais visem evitar o abandono por parte do aluno, pois este é um dos principais problemas enfrentados pelos gestores de academias.

Dessa maneira, o estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais que levam jovens entre 18 a 25 anos de idade à prática de musculação em Fortaleza.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra do estudo foi composta por escolhidos 35 indivíduos escolhidos de forma aleatória, de ambos os sexos com faixas etárias entre 18 e 25 anos, praticantes de musculação há pelo menos três meses. Todos foram informados sobre a pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Esta pesquisa teve o seu projeto submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, sob o protocolo: COMEPE no230/11.

As entrevistas foram realizadas em uma academia localizada no bairro de Fátima e uma academia localizada no bairro Conjunto Ceará, ambas localizadas na cidade de Fortaleza e foram escolhidas por proporcionar a prática da musculação, além de possuírem um grande número de alunos nessa faixa etária.

Foi aplicado um questionário misto com duas perguntas abertas e seis perguntas fechadas, tratando a respeito de características gerais dos entrevistados e sobre os principais aspectos motivacionais para a prática de musculação nesse público específico nas academias de Fortaleza. Para análise dos dados utilizou-se o programa estatístico SPSS versão 15.0.

RESULTADOS

A figura 1 mostra os principais motivos apontados pelos entrevistados para a escolha inicial pela musculação. Dentre os motivos apresentados a questão relacionada à melhora na estética corporal destacou-se, sendo indicada pela maioria dos entrevistados (14), seguida das questões relacionadas à saúde (10). Foram ainda apontados pelos entrevistados melhora no condicionamento físico (três), lazer (dois), evitar o sedentarismo (dois), bem-estar (dois), melhora na qualidade de vida (um) e melhora na performance esportiva (um).

A figura 2 mostra os motivos que levaram os praticantes à continuidade do treinamento de musculação. De acordo com os resultados pode-se perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão estético corporal como principal motivo para a continuidade. Em seguida observam-se os ganhos relacionados à saúde (13%), a sensação de bem-estar advinda do exercício (10%), a busca por melhores resultados (10%), resultados positivos

alcançados (7%), melhora no condicionamento físico foi apontada por 7% dos entrevistados, e outros 7% revelaram continuar na modalidade por gostar.

A figura 3 mostra de que forma os resultados obtidos com o treinamento de musculação influenciam na motivação dos entrevistados. Em relação aos resultados satisfatórios percebe-se que os sujeitos revelaram uma influência muito grande na sua motivação, visto que 21 responderam que os resultados satisfatórios lhes motivam muito, enquanto 14 revelaram que lhes motivam muitíssimo. Em relação aos resultados não satisfatórios encontraram-se diversas respostas, sendo que a maioria dos indivíduos respondeu que estes resultados ou lhes motivam muitíssimo (10), ou lhes desmotivam pouco (10). Sete entrevistados responderam que os resultados não satisfatórios desmotivam bastante, enquanto seis afirmaram não fazer diferença. Dois entrevistados revelaram ainda que os resultados não satisfatórios motivam pouco, enquanto outros dois declararam motivar bastante.



Figura 1 - Motivos da escolha inicial pela modalidade.



Figura 2 - Motivos para a continuidade da prática.

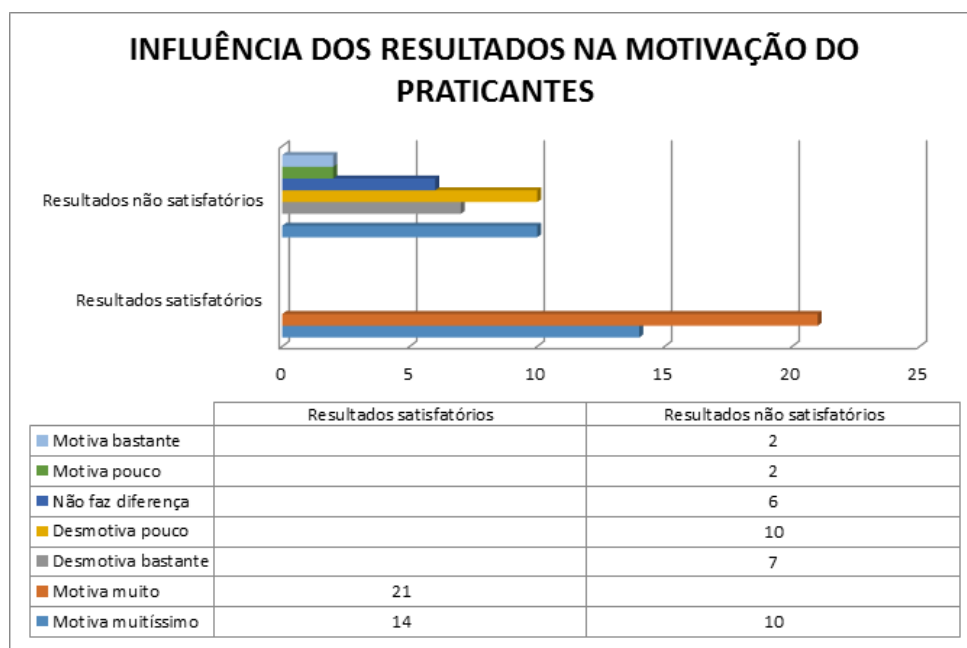


Figura 3 - Influência dos resultados na motivação dos praticantes.

DISCUSSÃO

Segundo Greco (1998) o desenvolvimento da forma esportiva em qualquer um de seus modos de expressão obedece a um processo planejado e sistemático que se inicia na infância, mais precisamente na escola. A musculação é uma atividade que vem crescendo a cada dia na

cidade de Fortaleza. Esse crescimento pode ser visivelmente constatado ao observarmos a expansão no número de academias que oferecem a prática da modalidade.

Esse fato pode estar ligado aos vários benefícios que um programa de treinamento resistido pode oferecer aos seus adeptos, assim como, por se tratar de uma atividade versátil e que pode ser praticada por qualquer

indivíduo em qualquer faixa etária, e com os mais variados objetivos (Fleck e Filgueira, 2003).

Nos dados obtidos na pesquisa, a maioria dos praticantes relatou como motivo principal para escolha inicial da musculação a questão da estética. Conforme observado na figura 1 maioria dos entrevistados (14) respondeu que o motivo da sua escolha pela prática da musculação foi à questão estética. Iriart, Chaves e Orleans (2009) corroboram estes resultados, em seu estudo a principal motivação citada pelos praticantes de musculação foi, também, a preocupação com a estética.

A questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, bem como adotar para si um estilo ou hábito saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida (Tahara, Schwartz e Silva, 2003).

Atualmente, há uma imposição dos meios de comunicação e da sociedade sobre o padrão corporal que as pessoas devem conquistar, sem levar em conta fatores como genética, a diversidade e a individualidade biológica do ser. A importância da aparência, que até pouco tempo atrás predominava entre as mulheres, faz parte agora do universo masculino.

A demanda crescente no número de cirurgias plásticas no Brasil pode refletir essa preocupação. De acordo com Garcia e Lemos (2003), nos dias atuais, em nossa sociedade, o ser é julgado menos importante que o parecer ser, o que acaba tornando o parecer jovem e saudável cada vez mais importante.

A respeito da temática abordada no estudo, foi apontado como motivo principal na aderência ao treinamento resistido à questão dos benefícios estéticos obtidos, através da prática da modalidade.

Estudo realizado por Okuma (1994) evidencia que trabalhos, pesquisas e estudos sobre aderência a programas de atividade física vêm crescendo bastante, aumentando o interesse de pesquisadores das diferentes áreas de conhecimento, como a área das Ciências dos Esportes, Ciências Administrativas e Econômicas.

Como se observa na figura 2, os dois motivos mais citados na aderência da prática de musculação pelos entrevistados foram à estética (46%) e o segundo, saúde (13%). Salcedo (2010) também observou saúde e

estética como duas das principais dimensões motivacionais que levam os alunos à prática regular de treinamento personalizado.

Tahara, Schwartz e Silva observaram que o fator estético, leva os sujeitos a manterem-se ativos em determinada atividade física. A mídia parece contribuir nesse sentido, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, entre outros) que, a todo o momento, mostram corpos perfeitos e esculturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente.

Em relação aos dados obtidos sobre a influência dos resultados na motivação dos praticantes, verificaram-se como os resultados não satisfatórios influenciam na motivação do praticante de musculação. Como podem ser observados (figura 3), 17 entrevistados afirmaram que os resultados não satisfatórios desmotivam a prática. Enquanto apenas 6 disseram que os resultados não satisfatórios não influenciam em sua motivação. O surpreendente é que 14 pessoas relataram que os resultados não satisfatórios as motivam a treinar.

Em estudo realizado por Liz, Crocetta e Viana (2010) percebeu-se que a desmotivação à prática, leva a tendência que o praticante abandone a modalidade. Há uma relação direta entre resultados obtidos e resistência da prática desportiva, na medida em que maioria dos indivíduos sai da musculação por sentir que esta prática teve pouco resultado efetivo.

Em contrapartida, os resultados satisfatórios influenciam de maneira positiva na motivação dos praticantes entrevistados visto que todos os sujeitos responderam que os resultados satisfatórios motivam muito (21) ou motivam muitíssimo (14).

CONCLUSÃO

Considerando a motivação uma variável importante a ser avaliada no processo de escolha e adesão na prática esportiva, o estudo analisou os principais aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos em academias de Fortaleza.

Precisando, para tanto, identificar os motivos iniciais que levaram os sujeitos à opção pela modalidade, assim como os fatores que os levaram a continuidade da atividade, e até que ponto os resultados obtidos

influenciaram ou não no processo de motivação e adesão na musculação.

Os resultados encontrados no estudo permitem concluir que os principais aspectos envolvidos na motivação da prática da musculação, desde a procura inicial até o processo de adesão e continuidade dos treinamentos, envolvem, sobretudo, questões ligadas à estética corporal e a saúde. Possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência.

Percebe-se também a importância atribuída pelos praticantes aos resultados obtidos, sendo estes, relevantes na motivação dos seus praticantes, o que influencia diretamente no processo de adesão ao treinamento.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Instituto de Educação Física e Esportes-IEFES da Universidade Federal do Ceará-UFC e aos gestores das academias pela oportunidade da realização do estudo.

REFERÊNCIAS

- 1-Fleck, S.; Figueira, A. J. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo. Phorte, 2003.
- 2-Garcia, R. P.; Lemos, K. M. A estética como um valor na Educação Física. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. Vol. 17. Num. 1. 2003. p.32-40.
- 3-Greco, P. J.; Benda, R. N. Iniciação Esportiva Universal. Belo Horizonte. UFMG. 1998.
- 4-Hug, S. M.; Hartig, T.; Hansmann, R.; Seeland, K.; Hornung, R. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. Health Place. Vol. 15. 2009. p.971-980.
- 5-Iriart, J. A. B.; Chaves, J. C.; Orleans, R. G. Culto ao corpo e o uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Caderno Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol. 4. Num. 25. 2009. p.773-782.
- 6-Liz, C. M.; Crocetta, T. B.; Viana, M. S. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Revista Motriz. São Paulo. Vol. 16. Num. 1. 2010. p.181-188.
- 7-Malavasi, L. M.; Both, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. Efdportes Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 10. Num. 89. 2005.
- 8-Okuma, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: semana da educação física, 2. São Paulo. Anais. São Paulo. Departamento de Educação Física. Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade São Judas Tadeu. 1994. p.30-36.
- 9-Ryan, R. M.; Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. p.68-78.
- 10-Salcedo, J. F. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. Trabalho de Conclusão de Curso. UFRGS. Porto Alegre. 2010.
- 11-Schwetschenau, H. M.; O'Brien, W. H.; Cunningham, C. J.; Jex, S. M. Barriers to physical activity in an on-site corporate fitness center. Journal Occup Health Psychol. 2008. p.371-380.
- 12-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2003. p.7-12.

Endereço para correspondência:

Abraham Lincoln de Paula Rodrigues.
Instituto de Educação Física e Esportes-IEFES, Universidade Federal do Ceará.
Av. Mister Hull, s/n – Parque Esportivo, Bloco 320, Campus do Pici, Fortaleza, CE, Brasil.
CEP: 60455-760.

Recebido para publicação 31/07/2015
Aceito em 22/02/2016