



MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO DAS MULHERES DA CIDADE DE UBÁ-MG


MOTIVATION FOR WOMEN'S BODYBUILDING PRACTICE IN THE CITY OF UBÁ-MG


Adenilson Flávio de Oliveira
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho
 0009-0002-6878-7631

Luciano Bernardes Leite
Universidade Federal de Viçosa
 0000-0002-3012-1327

Daniela Gomes Rosado
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho
 0000-0003-4934-793X

Sebastião Felipe Ferreira Costa
Universidade Federal de Viçosa
 0000-0003-1406-9511

Anselmo Gomes de Moura
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho
 0000-0002-1505-5595

Victor Neiva Lavorato
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho
 0000-0001-9914-4722

DOI: 10.33872/rebesde.v5n1.e035

CONTATO

Luciano Bernardes Leite
luciano.leite@ufv.br

Resumo: A motivação é necessária para que indivíduos comecem a praticar alguma atividade física, sendo qual for seu objetivo. Assim sendo, o objetivo deste trabalho foi identificar os principais fatores motivacionais que levam as mulheres da cidade de Ubá-MG a realizarem a prática de musculação. A pesquisa foi realizada com 50 mulheres praticantes de musculação, com idade de 20 a 60 anos, em uma academia da cidade de Ubá-MG. O instrumento empregado foi a Escala de Motivação à prática de Atividade Física (MPAM-R). Essa escala classifica a motivação em cinco fatores para a prática da atividade física: Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social, com perguntas



baseadas em uma escala de sete pontos, que varia de 1 = discordo totalmente a 7 = concordo totalmente. A análise de dados foi realizada por meio da aplicação da estatística descritiva (média e desvio padrão, além de porcentagem simples). A distribuição foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para identificação dos fatores motivacionais mais presentes nas avaliadas, foi utilizado ANOVA de uma via, com post hoc de Tukey. O nível de significância adotado foi de 5%. Os dados foram analisados por meio do programa estatístico Graph Pad Prism 8.1®. Observou-se que o principal fator motivacional apresentado foi saúde ($6,18 \pm 1,12$), seguido de diversão ($5,12 \pm 1,57$), aparência ($5,12 \pm 1,09$), competência ($4,61 \pm 1,76$) e social ($3,54 \pm 1,59$). Conclui-se que o principal motivo para prática de musculação das mulheres foi saúde, contudo é necessário o aprofundamento de novos estudos, podendo analisar a divisão de sexos ou até mesmo uma faixa etária específica.

Palavras-chave: Motivação; Musculação; Mulheres; Atividade Física.

Abstract: Motivation is necessary for individuals to start practicing physical activity, whatever their goal. Therefore, the objective of this work was to identify the main motivational factors that lead women in the city of Ubá-MG to practice bodybuilding. The research was carried out with 50 women who practice bodybuilding, aged between 20 and 60 years, in a gym in the city of Ubá-MG. The instrument used was the Motivation Scale for Physical Activity (MPAM-R). This scale classifies motivation into five factors for physical activity: Fun, Health, Appearance, Competence and Social, with questions based on a seven-point scale, ranging from 1 = completely disagree to 7 = completely agree. Data analysis was carried out through the application of descriptive statistics (mean and standard deviation, in addition to simple percentages). Distribution was assessed using the Shapiro-Wilk test. To identify the motivational factors most present in those evaluated, one-way ANOVA was used, with Tukey's post hoc. The significance level adopted was 5%. Data were analyzed using the Graph Pad Prism 8.1® statistical program. It was observed that the main motivational factor presented was health (6.18 ± 1.12), followed by fun (5.12 ± 1.57), appearance (5.12 ± 1.09), competence (4.61 ± 1.76) and social (3.54 ± 1.59). It is concluded that the main reason for women to practice bodybuilding was health, however, further studies are necessary, which can analyze the division of sexes or even a specific age group.

Keywords: Motivation; Bodybuilding; Women; Physical activity.

INTRODUÇÃO

Pode-se observar uma grande parte da população desenvolvendo em excesso comportamentos sedentários. Esse cenário pode levar a aumento de estresse, consumo de alimentos inadequados, inatividade física, obesidade e outros tipos de doenças crônicas, gerando redução na qualidade de vida (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Dar início à prática de atividades físicas regulares não é algo extremamente fácil para a maioria da população. Aqueles que conseguem dar início à prática encontram alguns obstáculos, dificultando a manutenção das práticas diárias e gerando impossibilidades de alcançar resultados satisfatórios em relação aos componentes básicos da aptidão física. Para ocorrer a prática de atividades físicas regulares, é necessário que haja fatores motivacionais, como benefícios para a saúde, rendimento físico competitivo, estética, sociabilidade, entre outros (NAHAS, 2001).

De acordo com Schultz e Schultz (2002) (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002), o comportamento de cada indivíduo é relacionado ao psicológico através da motivação, que impulsiona a tomada de decisões. Portanto, para a realização da prática de musculação, a motivação tem importância fundamental, podendo ser desde para melhora da saúde até mesmo para fins estéticos, sabendo-se que os resultados aparecem ao longo da prática (MELLO et al., 2005).

Segundo a teoria da Autodeterminação (TAD), o indivíduo é considerado influenciado no seu comportamento por dois tipos de motivação, a intrínseca e a extrínseca, em busca de realizar tarefas de acordo com o objetivo de cada indivíduo (DECI; RYAN, 2000). A motivação intrínseca é relacionada a prazeres internos do indivíduo. Já a motivação extrínseca é relacionada a fatores externos, ou seja, o indivíduo age esperando ganhar algum benefício, por exemplo, um elogio (APPEL-SILVA; WELTER WENDT; IRACEMA DE LIMA ARGIMON, 2010). O indivíduo pode se encontrar também amotivado, ou seja, sem motivos para a realização de qualquer atividade (DECI; RYAN, 2000).

A prática de musculação desenvolve ações positivas na saúde, tanto física quanto mental, bem como melhora a percepção da estética corporal (LIZ; ANDRADE, 2016). Nesse sentido, as academias se destacam com ambientes que oferecem serviços de orientação por profissionais da área da saúde, desenvolvendo mudanças no comportamento do indivíduo (DE OLIVEIRA TOSCANO, 2001).

Estudos vêm mostrando fatores motivacionais para a prática de atividade física com praticantes de musculação de ambos os sexos, ou com diferentes faixas etárias (DE ALMEIDA et al., 2020; SANTOS et al., 2018). No entanto, pouco se sabe sobre fatores motivacionais para mulheres praticantes de exercícios físicos em academias.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar quais são os principais fatores motivacionais que levam as mulheres da cidade de Ubá a realizarem a prática de musculação.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de corte transversal, que foi realizada na cidade de Ubá-MG. A pesquisa foi realizada com 50 mulheres (amostra por conveniência) de uma academia da cidade, entre 20 e 60 anos de idade.

Como critério de inclusão, as mulheres deveriam estar praticando musculação na academia há, no mínimo, três meses. Adotou-se, como critério de exclusão, não responder a todas as perguntas do instrumento de avaliação.

Primeiramente, foi feito um contato com o proprietário do estabelecimento, a fim de solicitar sua permissão para a realização da pesquisa, por meio de uma carta de autorização assinada. Posteriormente, as participantes do estudo deveriam assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), demonstrando estarem de acordo com os procedimentos a serem realizados. A pesquisa obedeceu às normas para a realização de pesquisas em seres humanos, Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde

Para a aplicação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas – (MPAM-R) (ALBUQUERQUE et al., 2017), as participantes foram entrevistadas individualmente. A escala contém 26 questões e a análise foi feita de acordo com cinco fatores motivacionais para a prática da atividade física: Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social. As participantes responderam às questões por meio de uma escala tipo Likert, que é usada habitualmente em questionário. Trata-se de uma pesquisa de opiniões, na qual elas respondem às perguntas baseadas em uma escala de sete pontos, que varia de 1 = discordo totalmente a 7 = concordo totalmente. As pontuações foram realizadas por meio das seguintes equações:

Diversão - [(Q1* 0,18) + (Q6* 0,18) + (Q9* 0,12) + (Q15* 0,06) + (Q19* 0,16) + (Q22*0,12) + (Q25* 0,18)];

Competência - $[(Q2 * 0,26) + (Q3 * 0,14) + (Q7 * 0,30) + (Q11 * 0,30)]$;

Aparência - $[(Q4 * 0,13) + (Q8 * 0,19) + (Q14 * 0,21) + (Q17 * 0,19) + (Q21 * 0,13) + (Q23 * 0,15)]$;

Saúde - $[(Q10 * 0,18) + (Q13 * 0,27) + (Q16 * 0,27) + (Q20 * 0,28)]$;

Social - $[(Q5 * 0,19) + (Q12 * 0,20) + (Q18 * 0,22) + (Q24 * 0,16) + (Q26 * 0,23)]$.

Sendo Q: questão.

A caracterização da amostra foi realizada por meio da aplicação da estatística descritiva (média e desvio padrão, além de porcentagem simples). A distribuição dos dados foi avaliada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Para identificar os fatores motivacionais mais presentes nas avaliadas, foi utilizado ANOVA de uma via, com post hoc de Tukey. O nível de significância adotado foi de 5%. Os dados foram analisados por meio do programa estatístico Graph Pad Prism 8.1®.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as mulheres participantes do estudo praticavam musculação há pelo menos três meses. Essas apresentaram idade de $32,82 \pm 10,80$ anos.

A Tabela 1 apresenta os dados relativos à aplicação da escala de motivos para a prática de atividades físicas em praticantes de musculação. Foi possível notar que “Saúde” foi o motivo com maior média alcançada. Por outro lado, “Social” foi o de menor média.

Tabela 1: Motivos para a prática da Musculação, Ubá-MG, 2023

Diversão	Competência	Aparência	Saúde	Social	p valor
5,12 ± 1,57	4,61 ± 1,76	5,12 ± 1,09	6,18 ± 1,12*	3,54 ± 1,59#	< 0,0001

Dados são apresentados como média ± desvio padrão. Anova de uma via com pós teste de Tukey foi utilizada.

* - diferença para Diversão, Competência, Aparência e Saúde.

- diferença para Diversão, Competência, Aparência e Saúde.

Fonte: dados da pesquisa.

O estudo identificou os principais fatores motivacionais que levam as mulheres da cidade de Ubá a realizarem a prática de musculação. Observou-se que o principal fator motivacional apresentado foi saúde, seguido de aparência, diversão, competência e social.

De acordo com Miragaya (2006), pesquisas demonstram a atividade física como instrumento fundamental para a progressão da saúde, por ela prevenir o surgimento e o avanço de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. O estudo de Lacerda e Mathias (2012) avaliou os motivos para a prática de exercício físico em academias e apresentou como principal fator motivacional a saúde. Entende-se que a prática de atividades físicas no geral é muitas vezes utilizada como ferramenta ou meio de prevenção e redução de acometimentos à saúde do indivíduo, o que pode explicar o resultado encontrado na presente pesquisa.

Outro fator motivacional muito citado foi a aparência. Corroborando nossos dados, o estudo de Salles-Costa et al. (2003) indica que as mulheres fazem a prática de atividade física em busca de um corpo entendido como “perfeito” e controle de peso corporal. Segundo Alves et al. (2009), a insatisfação com o corpo em ambos os sexos está relacionada aos padrões estéticos culturalmente estabelecidos, levando à busca para a prática de exercícios físicos. No estudo de Santos et al. (2018), ao comparar os fatores motivacionais na variável “sexo” para a prática de atividade física, verificou-se que mulheres e homens possuem motivação pronunciada no que diz respeito à aparência. Limoeiro (2012) identificou que a preocupação com aspectos estéticos nas mulheres é menor após os 60 anos, indo de encontro aos nossos dados, já que a média de idade foi de aproximadamente 32 anos.

O fator motivacional diversão também alcançou uma média significativa. Mulheres e homens praticantes de atividades físicas regulares por vezes utilizam a modalidade como forma de desfrutar o lazer (Carvalho, 2012). Santos et al. (2018), avaliando praticantes de musculação, verificaram que diversão foi o segundo fator motivacional mais mencionado. Dessa forma, mulheres praticantes de musculação têm na diversão um expressivo fator motivacional.

Competência foi um dos fatores motivacionais menos citados. As praticantes de musculação que têm como motivação a competência buscam a melhoria do desempenho físico através do desenvolvimento de habilidades específicas, normalmente com o objetivo competitivo. Portanto, o público avaliado provavelmente não busca em grande quantidade a musculação com objetivos competitivos, e sim como uma busca pelo lazer, conforme mencionado anteriormente. O fator competência é compreendido como motivação intrínseca, ou seja, diz respeito à realização da atividade e o que ela pode proporcionar ao indivíduo, sem que haja a influência de fatores externos (ALBINO, 2019).

O resultado do fator social apresentado no presente estudo foi o mais baixo. Muitos que buscam a musculação como uma fonte de exercícios físicos podem praticá-la de forma individual, reduzindo os ganhos sociais nesse contexto. Os dados apresentados estão em desacordo com os verificados por Tahara, Schwartz e Silva (2003), ao determinarem que o fator social é importante, pois percebe-se nas academias uma integração de pessoas umas com as outras.

Destaca-se que esta pesquisa demonstrou fatores limitantes por ter sido realizada com um número reduzido de participantes, e pelo questionário ter sido aplicado somente em uma academia. Ressalta-se que são necessários outros estudos sobre motivação. Apesar disso, acredita-se que este estudo conseguirá colaborar para o acréscimo de dados da literatura sobre a motivação para a prática de exercício físico.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a principal motivação das mulheres para a prática de musculação é a busca pela saúde. Recomenda-se a realização de estudos mais aprofundados, considerando possíveis análises diferenciadas por sexo ou faixa etária específica, a fim de obter uma compreensão mais abrangente e direcionada das motivações e necessidades das praticantes de musculação.

REFERÊNCIAS

- ALBINO, A. B. Fatores motivacionais à prática do CrossFit. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2019.
- ALBUQUERQUE, M. R. et al. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 261, 2017.
- ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 1–20, 2009.
- APPEL-SILVA, M.; WELTER WENDT, G.; IRACEMA DE LIMA ARGIMON, I. Self-determination theory and sociocultural influences on identity. **Psicologia em Revista**, v. 16, n. 2, p. 351–369, 2010.
- CARVALHO, F. F. DE. Futebol de várzea: uma opção de lazer. 2012.
- DE ALMEIDA, T. P. et al. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS DE MEIA IDADE. 2020.
- DE OLIVEIRA TOSCANO, J. J. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista brasileira de ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 40–42, 2001.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.
- LACERDA, R.; MATHIAS, T. S. Motivação para a prática de exercícios físicos em academias: Ensaio teórico. **Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2012.
- LIMOEIRO, B. C. O corpo em foco: envelhecimento e diferenças de gênero na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Todavia**, v. 3, n. 5, p. 69–79, 2012.
- LIZ, C. M. DE; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 267–274, 2016.
- MELLO, M. T. DE et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 203–207, 2005.
- MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. **Atlas do esporte no Brasil: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFED, 2006.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001.
- SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, n. suppl 2, p. S325–S333, 2003.
- SANTOS, F. C. et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. 2018.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. Teorias da personalidade (E. Kanner, Trad.). São Paulo: Thomson. (Trabalho original publicado em 1994), 2002.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7–12, 2003.

Recebido em: 04/02/2024

Aprovado em: 07/03/2024

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

OLIVEIRA, A. F. *et al.* Motivação para prática de musculação das mulheres da cidade de Ubá-MG **REBESDE**, v. 5, n. 1, p. 1-8, 2024.