

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO ENTRE ADULTOS JOVENS DE UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE PARINTINS/AM.

Reasons for the practice of bodybuilding among young adults in a gym in the
city of Parintins / AM.

Gerleison Ribeiro Barros¹

Simone Maria Castellano²

Sueyla Ferreira Silva³

Thais Reis Silva De Paulo³

RESUMO

A atividade física tem papel importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida do sujeito. A prática da musculação, nos dias de hoje, é considerada uma modalidade eficiente e tem aumentado de forma significativa o número de adeptos. O objetivo deste estudo foi verificar os motivos para adesão à prática de musculação de indivíduos de 18 a 30 anos em uma academia do município de Parintins/AM. Trata-se de um estudo transversal de natureza descritiva e abordagem qualitativa. O campo de investigação foi uma academia localizada na região centro da cidade de Parintins/AM. A amostra foi por conveniência, totalizando 35 adultos, sendo 16 do sexo masculino e 19 do sexo feminino. Utilizou-se um questionário semi-estruturado com questões abertas e fechadas para a coleta dos dados. Para descrição dos dados utilizou-se o programa estatístico Medcalc e para análise qualitativa das respostas a análise do conteúdo de Bardin (2004). Os resultados encontrados mostram que a maioria dos participantes foram mulheres, média de idade de 23, 285 anos, faixa etária predominante entre 18 e 24 anos (68,5%). Em relação ao tempo de prática de musculação 68,6% praticam a mais de um ano e treinam por mais de uma hora, todos os sujeitos da pesquisa praticam musculação mais de três vezes por semana e 88,6% são acompanhados por Professores de Educação Física. Os motivos de adesão à prática de musculação que se destacaram foram o ganho de força muscular e qualidade de vida para 100% da amostra; seguidos de melhora da autoestima (97,1%), melhora da saúde, resistência física e estética (94,2%). Conclui-se que os praticantes de musculação do município de Parintins/AM participantes desta pesquisa apresentaram a performance/ aptidão física e saúde como os fatores contribuintes para motivação da prática regular da musculação.

Palavras Chaves: Atividade Física; Musculação; Motivação.

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

ABSTRACT

Physical activity plays an important role in maintaining the health and quality of life of the subject. The practice of bodybuilding, today, is considered an effective modality and has significantly increased the number of supporters. The aim of this study was to investigate the reasons for adherence to the practice of bodybuilding individuals 18-30 years in an academy city of Parintins / AM. It is a cross-sectional descriptive study, qualitative approach. The field research was a gym located in the central region of the city of Parintins / AM. The sample was a convenience, totaling 35 adults, 16 males and 19 females. We used a semi-structured questionnaire with open and closed questions to collect data. To describe the data we used the statistical program Medcalc and qualitative analysis of responses to content analysis of Bardin (2004). The results show that the majority of participants were women, average age 23, 285 years, predominant age group between 18 and 24 years (68.5%). Regarding practice time practicing bodybuilding 68.6% over a year and train for more than an hour, all the subjects practice bodybuilding more than three times a week and 88.6% are accompanied by Education Teachers physics. The reasons for joining the practice of bodybuilding that stood out were the gains in muscle strength and quality of life for 100% of the sample; followed by improved self-esteem (97.1%), improved health, stamina and aesthetics (94.2%). We conclude that the bodybuilders of the city of Parintins/AM participants in this study showed the performance / physical fitness and health as factors contributing to motivation regular practice of bodybuilding.

Key Words: Physical Activity; bodybuilding; Motivation.

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física em níveis apropriados assegura vários benefícios a curto, médio e longo prazo para o indivíduo. E sendo recomendada constantemente por diversas categorias profissionais e para vários tipos de populações especiais, torna-se um fator fundamental para promoção da saúde e da qualidade de vida¹.

A atividade física é um dos principais fatores de prevenção, pois, fortalece o músculo do coração, auxilia a circulação do sangue nas artérias e a capacidade respiratória dos pulmões além de consumir as calorias ingeridas em excesso⁸.

O treinamento resistido é um método de treinamento em que resistências externas são levantadas para melhorar a capacidade funcional dos músculos⁷. A musculação é uma dessas atividades que vem ganhando adeptos em todo Brasil e pode ser definida como uma atividade física a ser desenvolvida com exercícios analíticos, utilizando resistências progressivas, fornecida através de recursos como: barras, halteres, anilhas, extensores, módulos, o próprio corpo e seus segmentos e peças lastradas, dentre outros⁶.

A musculação vem sendo muito procurada por proporcionar um aprimoramento do condicionamento físico, da massa muscular, redução da massa gorda e melhora na qualidade de vida⁹. Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi verificar os motivos à prática de musculação de indivíduos adultos, na faixa etária de 18 a 30 anos de uma academia no município de Parintins/AM.

MATERIAS E MÉTODOS

Este é um caracterizado como transversal, de natureza descritiva, considerado uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada em uma academia, centro da cidade de Parintins/AM.

Antes do início do estudo, foi requerida autorização do proprietário da academia para a realização do mesmo em suas dependências. Para participar da pesquisa, os sujeitos da pesquisa foram esclarecidos sobre os objetivos do

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

estudo, os procedimentos e a confidencialidade dos dados. Os participantes, antes do processo de coleta de dados, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra foi selecionada por conveniência. Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: estar frequentando regularmente a academia; praticar musculação; ter idade entre 18 e 30 anos; concordar em participar da pesquisa, assinando o TCLE, sendo excluídos aqueles que atenderam os critérios de inclusão apresentados acima.

Para a realização desta pesquisa foi utilizado um questionário semi-estruturado com questões abertas e fechadas. Esse instrumento permitiu a coleta de informações sobre os motivos que levaram os participantes a buscarem a prática da musculação.

As informações foram registradas e armazenadas em uma planilha eletrônica do programa *Microsoft Excel*, versão 97-2003. Em seguida, foi realizada a análise descritiva simples, utilizando-se do programa estatístico *Medcalc*. Os dados qualitativos foram tabulados e armazenados em uma tabela simples, no programa *Microsoft Word*, versão 97-2003, sendo realizada a análise de conteúdo, de acordo com o proposto por Bardin (2004), após terem sido entrevistados, foram conferidos todos de um a um, para verificar alguma diferenciação entre os praticantes, mas pode se observar que quase a maioria obtém a mesma linha de pensamento perante o tema proposto.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Em relação ao sexo, 54,3% da amostra foi composta por mulheres, sendo que a faixa etária predominante foi entre 18 e 24 anos (68,5%). A média de idade da amostra foi de 23, 285 anos e a maioria dos entrevistados, conforme apresentado na tabela 1, não possuem parceiros (85,7%), possuem mais de cinco anos de escolaridade (97,1%) e possui trabalho remunerado (51,4%).

Tabela 01. Percentual e frequência absoluta do perfil sociodemográfico dos praticantes de musculação de uma academia no município de Parintins/AM.

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

Variáveis	Geral	
	%	N
Sexo		
Masculino	45,7	16
Feminino	54,3	19
Faixa Etária		
18-24anos	68,5	24
25-30 anos	31,5	11
Estado Civil		
Sem parceiro	85,7	30
Com parceiro	14,3	5
Anos de estudo		
1 a 5 anos	2,9	1
≥ 6 anos	97,1	34
Trabalho Remunerado		
Sim	51,4	18
Não	48,6	17
Tempo de Permanência na Musculação		
Até 1 ano	31,4	11
> 1 ano	68,6	24
Frequência Semanal na Musculação		
Até 2 vezes	0	0
3 vezes e mais	100,0	35
Tempo diário que fica na Academia		
Até 1 hora	31,4	11
Mais de 1 hora	68,6	24
Acompanhamento Professor de EF		
Sim	88,6	31
Não	11,4	4

Em relação ao tempo de prática (permanência) na musculação, encontrou-se que 68,6% praticam a mais de um ano. Todos os sujeitos da pesquisa praticam musculação mais de três vezes por semana, e a maior parcela, treina mais de uma hora por sessão (68,6%) e são acompanhados por Profissionais de Educação Física (88,6%). Estes resultados são bastante positivos, pois mostram a eficácia desta modalidade e contentamento dos sujeitos desta pesquisa (tabela 1).

A musculação quando desempenhada corretamente e apropriadamente supervisionada, é uma atividade segura, com baixas taxas de lesão. Sua prática regular proporciona aumento de força, potência e resistência muscular, resultando em uma maior capacidade de desempenho nas atividades da vida

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

diária e reduz as demandas nos sistemas, músculo-esquelético, cardiovascular e metabólico. O mesmo autor no mesmo ano diz que, além disso, atua como fator coadjuvante sobre a redução da ansiedade e depressão, além de contribuir para uma auto-eficácia e bem-estar psicológico. A musculação também contribui para reduzir a possibilidade de lesão durante a participação em outros esportes e atividades do cotidiano¹².

Em relação aos motivos de adesão à prática de musculação elencados pelos sujeitos, destacaram-se: aperfeiçoar a força muscular e qualidade de vida para (100%); seguidos de melhorar autoestima (97,1%), melhora da saúde, resistência física e estética (94,2%), entre outros (Tabela 2).

Tabela 2. Motivos à prática de musculação de indivíduos de 18 a 30 anos em uma academia no município de Parintins/AM.

Categoria	Total de sujeitos	Sujeitos
Força muscular	35	s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35.
Estética	33	s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s3
Emagrecer	20	s1, s2, s3, s4, s5, s6, s12, s14, s15, s17, s19, s21, s24, s26, s27, s29, s31, s33, s34, s35.
Resistência física	33	s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35.
Estresse	29	s1, s4, s5, s7, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s29, s30, s31, s32, s33, s35.
Qualidade de vida	35	s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35.
Médicas	17	s1, s5, s7, s10, s11, s12, s13, s14, s17, s19, s21, s26, s27, s29, s30, s33.
Autoestima	34	s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s35.
Evitar doenças	32	s1, s2, s3, s4, s5, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s14, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32,

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

Amizades	22	s33, s34, s35. s1, s2, s4, s5, s7, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s23, s26, s27, s28, s30, s31, s33.
Melhorar a saúde	33	s1, s2, s3, s4, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21, s22, s23, s24, s25, s26, s27, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35.

A motivação intrínseca está voltada para o prazer e satisfação e a motivação extrínseca está voltada para receber recompensas ou evitar punições. Refletindo os resultados encontrados, percebe-se que os sujeitos da pesquisa possuem objetivos pertinentes com a prática de musculação, que vão desde os aspectos fisiológicos até os psicossociais de força muscular até amizades².

Levando pra a realidade da cidade de Parintins, as motivações intrínsecas foram as que mais se destacaram são os resultados evidente e particulares de cada entrevistado, devido essa ideia ou incentivo partir dos próprios praticantes da musculação. No caso da extrínseca, poucos relataram em dizer que fatores externos lhe incentivaram, pois, são em minoria que procuraram por outra necessidade extrínseca.

A estética corporal foi abordada como um dos objetivos principais da procura por academias, ficando assim evidenciado que a uma grande busca das pessoas por um corpo bonito, resultado convergente com os encontrados nesta pesquisa¹¹.

Um dos autores em sua análise sobre o perfil dos clientes de academias de ginástica, realizada em Porto Alegre, foi constatado que a aderência à prática de atividade física na academia deu-se pelo motivo estético, com 29%, seguido por uma questão de melhora da saúde e qualidade de vida, com 23%, e bem-estar físico, com 21%. De forma semelhante aos demais autores já citados, a comprovação que a estética corporal é o principal motivo da procura da musculação¹³.

Em contrapartida, Cedrão et al. (2008), em um estudo realizado na cidade de Juazeiro do Norte (CE), identificou que dentre os motivos mencionados pelos quais as pessoas procuravam a prática de atividades em

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

academias, foi por questão de saúde associado a qualidade de vida, seguido dos fatores lazer e prazer e estética e condicionamento físico.

Estes resultados são diferentes dos encontrados nesta pesquisa, na questão de prioridades de motivos, porém é necessário, levar em conta o público da pesquisa, pois trata de percepções de adultos jovens, ou seja, que priorizam a estética, fato que pode ser levado em conta devido à idade em que se encontram, julgando ser indivíduos jovens e saudáveis, porém a saúde também foi elencada.

A motivação pode ser influenciada por estímulos e percepções que reforçam o engajamento e permanência em dos indivíduos, sendo que estes são responsáveis pelas realizações e contentamentos individuais⁴.

É importante para os Professores de Educação Física conhecer os motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física, para que os mesmos possam atuar de maneira eficiente e com qualidade, promovendo atividades que estimulem a permanência e motivação dos mesmos¹⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados obtidos no presente estudo, concluiu-se que os motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação foram ganho de força e qualidade de vida e estes estão relacionados à estética e a autoestima. Mas, a presente pesquisa era saber os motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. Estes achados permitiram ampliar a compreensão acerca do universo da prática da musculação e remete a necessidade de cada vez mais buscar conhecimentos para promover seu direcionamento e incentivo, pois já é constatado na literatura o leque de benefícios que a mesma promove aos adeptos.

REFERÊNCIAS

1. Albuquerque; K. R.; Vieira; M. J. **Formação de recursos humanos em Educação física para atuação em academias de ginástica e musculação**

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

Rua Estrada Parintins Macurany, 1805 casa 1 E-mail: Thais.reis.silva@hotmail.com

na cidade de Aracaju/se. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – v. 12, n. 2, 2013, p. 59-75.

2. AZEVEDO, I. R. **Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em uma academia exclusivamente feminina de porto Velho-RO.** Monografia de Graduação apresentada ao curso de Educação Física do Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia – UNIR (2000).

3. BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** 3. ed. Lisboa: Edições 70. 2004.

4. BERGER, B.G. (1996). **Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know.** Quest, 48, 330-353

5. CEDRÃO, Tatiane Salviano; et al. **Os motivos pelos quais as pessoas praticam ginástica nas academias na cidade de Juazeiro do Norte, Ceará,** Livro de Memórias do V Congresso Científico Norte-Nordeste: CONAF, 2008.

6. FLECK S. J, KRAEMER W. J. **Designing resistance training programs.** Champaign: Human Kinetics, 2004.

7. KRAEMER, WJ. **Treinamento de força para jovens atletas.** São Paulo: Manole, 2001.

8. KRUSCHE, M. **Artigo vida e saúde.** São Paulo: 2004.

9. MONTEIRO AG. **Treinamento personalizado.** São Paulo: Phorte, 2000.

10. PAIM, C. Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática? **Lecturas Educación Física, Revista Digital,** ano 9, n. 61, jun. 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/volei.htm> Acesso em: 17 fev. 2010.

11. SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

12. SIMÃO,R. **Treinamento de força: Saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2004.

13. ZANETTE, E. T. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico,** 2003. Dissertação, UFRGS, Porto Alegre, 2003.

¹ Discente da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

² Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), Uberaba/MG, Brasil.

³ Docentes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Parintins/AM, Brasil.

Rua Estrada Parintins Macurany, 1805 casa 1 E-mail: Thais.reis.silva@hotmail.com