



## MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A ESCOLHER E A PERMANECER NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

*Sílvio Roberto Gomes Beppu<sup>1</sup>; Ana Cristina da Silva Barros<sup>2</sup>; Joaquim Martins Junior<sup>3</sup>*

**RESUMO:** Este trabalho teve como escopo estudar diferentes grupos de pessoas e os motivos que foram levadas a adesão e a permanência na prática de musculação. Trata-se de uma pesquisa descritiva. Para tanto participaram do estudo 40 sujeitos, de ambos os sexos, de diferentes faixas etárias escolhidos de forma aleatória, sendo todos usuários de academias na cidade de Marialva- PR. Para realização do mesmo houve a autorização pelos participantes da pesquisa, através do termo de consentimento livre e esclarecido. O presente estudo também passou pelo comitê de ética e pesquisa do CESUMAR (COPEC) a qual foi avaliada e aprovada para o seu prosseguimento. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário semi-estruturado desenvolvido por (MARTINS Junior 2008) para verificar os motivos de adesão e permanência na prática da musculação. Para análise dos dados foi utilizado estatística qualitativo-quantitativo. Os resultados demonstraram que os motivos mais indicados da população estudada estão relacionados com hipertrofia muscular, estética, motivos terapêuticos e condicionamento físico, satisfação pessoal, auto-estima e companhia dos amigos. Em relação à permanência estão: sensação de bem-estar proporcionada pelo exercício, ficar em forma, melhorar a aparência, prazer em praticar, reduzir o estresse, círculo de amizades e acesso a academia. Esses resultados nos permitiram concluir que os indivíduos ingressam nesses programas levados por objetivos individuais, e que lá permanecem quando se sentem satisfeitos com os resultados alcançados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Musculação; Atividade Física; Motivos.

### 1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividade física, é considerado a doença do século e está associado ao comportamento cotidiano, decorrente dos confortos da vida moderna e como enfatizam Pitanga e Lessa (2005). Neste sentido atualmente há uma preocupação cada vez maior por parte da população com a melhoria da qualidade de vida, e a conscientização da importância de se praticar exercício físico, e estes fatores tem levado a um aumento de público nas academias de ginástica, Guarnieri JC. (1997, citado por Tahara et al., 2003).

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,

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. [beppucapoeira@hotmail.com](mailto:beppucapoeira@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Educação Física pelo Centro Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Presidente Pudente – São Paulo. [barrosana0@gmail.com](mailto:barrosana0@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientador, Professor Doutor do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – Paraná. [jmjuniior@cesumar.br](mailto:jmjuniior@cesumar.br)

anilhas, extensores, módulos, o próprio corpo e seus segmentos e peças lastradas dentre outros. Segundo Fleck S.J & KraemeR, W.J, (2004).

Para Monteiro (2000) 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 vida. Hug et al.(2009) destacam que atividades como musculação estimulam as relações e o convívio social

Desta forma existem aspectos importantes relatados por Cunha (1999 Apud Marcellino et al., 2003) ao destacar que variam muito os motivos que levam as pessoas a freqüentarem academias. Entre eles, estão à busca da melhoria da condição física e da saúde. Relaciona ainda, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental e coloca também que algumas pessoas procuram as atividades por recomendação médica.

Sendo assim, considerando que atualmente há uma procura maior pela prática da musculação, com os mais variados propósitos, seja estes intrínsecos ou extrínsecos, este estudo teve como objetivo investigar quais são os motivos que fomentam a adesão e permanência, dos indivíduos de ambos os sexos e diferentes faixas etárias, a prática da musculação

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo e classifica-se uma modalidade do tipo descritiva (MARTINS JUNIOR, 2010), que visa verificar os motivos de adesão e permanência na prática da musculação. Para seleção da amostra foram escolhidos 40 sujeitos de forma aleatória, ambos os sexos com faixas etárias entre 21±50 anos. A norma de participação do estudo contou com alguns critérios: Ter idade superior a 18 anos, ser praticante de musculação a mais de um ano, sendo todos usuários de academias na cidade de Marialva- PR.

A coleta de dados constou na aplicação de um questionário, contendo cinco questões, três abertas e duas fechadas, com o intuito de estudar diferentes grupos de pessoas e os motivos que foram levadas a adesão e a permanência na prática de musculação.

Os voluntários foram informados sobre todos os passos do estudo e concordaram em participar assinando um termo de consentimento livre esclarecido. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (COPEC) Centro Universitário de Maringá- CESUMAR

Análise dos dados ocorreu por meio de estatística qualitativa- quantitativa, avaliada por meio do programa Excel Microsoft® 2007, e os resultados foram dispostos em forma de gráficos e tabelas.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os entrevistados foram elegíveis para a pesquisa, portanto os dados obtidos referem-se a 40 indivíduos. A média de idade dos participantes está na tabela 1.

**Tabela 1:** Apresentação da população estudada.

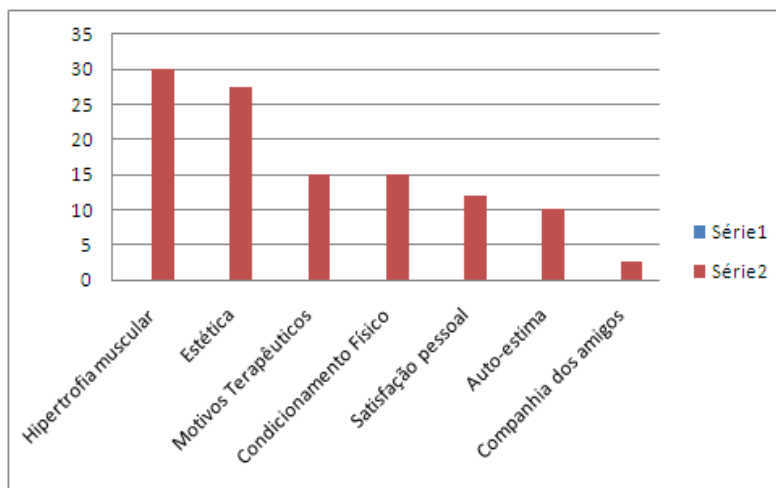
IDADE	GÊNERO	TEMPO
21±50	20 F/20M	1±3anos

A freqüência semanal com que os indivíduos praticavam exercícios físicos foi em média de 5 vezes por semana. O tempo de prática da modalidade exercida variou de 2 meses a 5 anos.

**Tabela 2:** Motivo de adesão a pratica de musculação.

MOTIVO DE ADESÃO	RESULTADO %
Hipertrofia muscular	30,0
Estética	27,5
Motivos Terapêuticos	15,0
Condicionamento Físico	15,0
Satisfação pessoal	12,0
Auto-estima	10,0
Companhia dos amigos	2,5

Pôde-se observar que a maioria dos indivíduos relatou praticar exercícios com o objetivo de hipertrofia muscular.



**Figura 1:** Motivo de adesão a pratica de musculação.

Os resultados indicaram que os fatores motivacionais mais relevantes para a procura das pessoas por academias são: Hipertrofia muscular com (30%) da preferência e estética em segundo lugar com (27,5%).

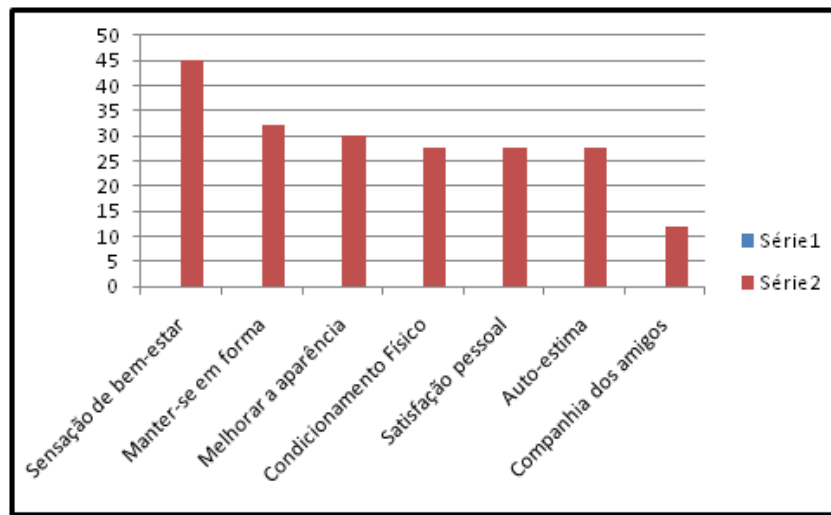
Saba (2001) em seu estudo já apontava a estética corporal como um dos objetivos principais da procura por academias, ficando assim evidenciado que a uma grande busca das pessoas por um corpo bonito.

Segundo Goldy (2000:17/18) o ser humano em sua preocupação de ter o corpo perfeito, tem esquecido da saúde deve ser acompanhada de qualidade de vida fazendo assim da atividade física um instrumento para isso, a sua prática ajuda na prevenção e aparecimento de doenças.

Para Paim (2003), é importante conhecer os motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física é de fundamental importância para nós enquanto profissionais de educação física, pois através disso saberemos agir de acordo com suas necessidades.

**Tabela 3:** Motivo da permanência na prática de musculação.

MOTIVO DE PERMANÊNCIA	RESULTADO %
Sensação de bem-estar	45,0
Manter-se em forma	32,0
Melhorar a aparência	30,0
Condicionamento Físico	27,5
Satisfação pessoal	27,5
Auto-estima	27,5
Companhia dos amigos	12,0



**Figura 2:** Motivo da permanência na prática de musculação.

Muitos outros motivos foram identificados em uma linha média de grau de importância, sendo estes: Sensação de bem-estar, manter-se em forma, melhorar a aparência, condicionamento físico, satisfação pessoal, auto-estima e por fim para encontrar amigos.

Sendo assim, parece haver uma tendência dos praticantes de musculação primeiramente em aderirem a esta prática por motivos relacionados ao bem-estar e ao prazer, seguido por uma heterogeneidade de motivos que estão mais vinculados a saúde e ao contato social.

#### 4 CONCLUSÃO

Ao analisarmos os resultados dos motivos de adesão e permanência, os dados demonstraram que a grande maioria das correlações está relacionada a motivos de aumento de hipertrofia muscular. Novamente estes dados indicam que a adesão e permanência dos participantes deste estudo a prática da musculação, apresenta uma tendência de estar pela busca de hipertrofia muscular e bem-estar, entendendo a prática do exercício físico, como uma alternativa adquirir ou manter, um bom estado de saúde, em todos os sentidos, seja este físico, mental, social e até mesmo espiritual.

Há preocupação com a saúde, porém a hipertrofia muscular foi o principal motivo para a prática de exercícios físicos. Apesar desta preocupação e consciência sobre a importância de uma alimentação saudável. Pesquisas futuras que investiguem uma população representativa de praticantes devem ser desenvolvidas, para identificar outras facetas deste objeto de estudo - contribuindo com os estudos de gênero na Educação Física e no Esporte, para que possamos identificar singularidades.

#### REFERÊNCIAS

GODY, Milton. **Revista Fiticor**: pagina 17 e 18, 2000.

FLECK SJ, KRAEMER WJ. **Designing resistance training programs**. Champaign: Human Kinetics, 2004.

HUG SM, HARTIG T, Hansmann R, Seeland K, Hornung R. **Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency**. Health Place 2009;15:971-980.

MARCELLINO, N. C; **Academias de Ginástica como Opção de Lazer**. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília. V. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003

MARTINS JUNIOR, Joaquim: **Como escrever trabalhos de conclusão de curso:** instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. 3. ed. Petrópolis: Vozes. 2010

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

PAIM, Cristina. **Motivos que levam adolescentes a praticar futebol.** Revista digital, Educación Física y Deportes Buenos Aires Nº 43, Disponível em [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

PITANGA, F.J.G ; LESSA I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos.** *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21(3): 870-877 mai-jun, 2005.

SABA, F. Aderência: **A pratica do exercício em academias**, São Paulo, Mande 2001.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.