

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE GOIÂNIA-GO, BRASIL

Aline Dias Santana¹

Laurainy Vieira da Silva¹

Nayara Camila Costa Paiva¹

Thais Rodrigues da Silva¹

Sebastião Lobo da Silva¹

Stephany Vieira Brito¹

Alexandre Vinicius Malmann Medeiros¹

Stephany Vieira Brito²

¹ Faculdade União de Goyazes (FUG), Trindade – Go.

² Faculdades Objetivo



*MOTIVATION OF WOMAN PRACTICING
BODYBUILDING IN GOIÂNIA-GO, BRASIL*

Recebido: 07.11.17 | Aceito: 04.12.17

RESUMO: Ao considerar que a prática da musculação é uma forma de integração social, cultural e de saúde, por proporcionar bem-estar e satisfação, neste trabalho analisamos os aspectos motivacionais de mulheres praticantes de musculação. A presente pesquisa trata-se de um estudo realizado por meio do método quali-quantitativo e analítico. Foi realizado um questionário com perguntas objetivas, cujo principal objetivo era obter respostas significativas, quanto aos aspectos que motivam as mulheres praticarem musculação. Diante dos dados, constatamos que, os motivos que levaram a maioria das mulheres a praticarem a musculação é a saúde, em seguida a estética, logo após redução de peso, dentre outros itens. Assim, concluímos que os resultados sugerem que houve uma mudança de comportamento em relação á prática de exercícios e mudanças estéticas no corpo.

Palavras-chave: Academias; Aspectos motivacionais; Musculação; Mulheres.

ABSTRACT: *Considering that the practice of bodybuilding is a form of social, cultural and health integration, to provide well-being and satisfaction, in this work we analyze the motivational aspects of women practicing bodybuilding. The present research is a study carried out by means of the qualitative-quantitative and analytical method. A questionnaire was carried out with objective questions, the main objective of which was to obtain significant answers regarding the aspects that motivate women to practice bodybuilding. In view of the data, we found that the reasons that led most women to practice bodybuilding are health, then aesthetics, soon after weight reduction, among other items. Thus, we conclude that the results suggest that there was a change in behavior in relation to the practice of exercises and aesthetic changes in the body.*

Keywords: Gyms; Motivational Aspects; Weight training; Women.

INTRODUÇÃO

A busca pelos padrões de beleza tem aumentado a insatisfação corporal da grande maioria das pessoas, principalmente das mulheres, fazendo com que recorram a diferentes estratégias em busca do corpo ideal, dentre essas, a prática de atividade física [1].

Hoje em dia, o estereótipo de beleza tem sido muito enfatizado, cada vez mais as pessoas buscam uma atividade física para estar bem consigo mesma, um exemplo são as academias de musculação. Os objetivos de quem procura a academia são os mais diversos possíveis, desde o apelo estético, saúde, condicionamento físico, bem-estar, convívio social, alto rendimento e vários outros [1].

As mídias, e em especial os jornais, as revistas e a televisão, produzem modelos e ditam padrões para o corpo, que constituem representações sociais da beleza e da saúde. Tais modelos e padrões podem gerar insatisfações nas pessoas frente à própria imagem e abalar sua autoestima, incentivando uma busca insensata pelo ideal corporal [2].

No campo da atividade física e da prática de exercícios físicos, a motivação exerce um papel de grande efeito sobre os indivíduos, a motivação é um dos grandes responsáveis para que o indivíduo realize uma atividade física ou não [3].

Cada pessoa tem uma visão de como a motivação funciona, buscando prazer sobre o que as motivam. Um exemplo é um aluno admirar um professor de Educação Física que ele acredita que é bem-sucedido, certamente usará as mesmas estratégias de motivação que o professor utiliza [4].

Dentro das modalidades esportivas a musculação é a modalidade que mais proporciona benefícios para a melhora da saúde e obtenção de uma qualidade de vida melhor [5]. Esta modalidade obteve destaque na década de 90, período em que passou a ser recomendada sua prescrição em função dos benefícios para a melhora da saúde, por proporcionar bem estar psicossocial, força muscular e melhora as capacidades funcionais [6]. No entanto, vale destacar que:

a educação física da mulher deve ser orientada em função de sua natureza específica, e tendo, além disso, em consideração as circunstâncias de ordem moral que urge ter presente, a fim de que essa Educação não se torne prejudicial ou escandalosa e socialmente nociva [7].

O termo musculação pode ser definido como métodos de treinamento que precisam de pesos e máquinas para gerar certa resistência aos músculos, fazendo uma oposição aos movimentos dos segmentos corporais [8]. No caso da musculação praticada por mulheres, quando é buscada, tem como seu principal objetivo a perda de peso e a modelagem corporal [9].

Este estudo tem como objetivo analisar os aspectos motivacionais das mulheres praticantes de musculação, e sua relação com a saúde, estética, condicionamento físico, definição muscular, redução de peso, bem estar e interação social.

MATERIAL E MÉTODOS

Com o objetivo de analisar os aspectos motivacionais do público-alvo foi definido um universo de 30 mulheres com perfil de idade entre 18 e 36 anos, tendo como filtro ter experiência mínima de 06 (seis) meses de treinamento, tendo como fonte de coleta de dados a Age Sport Center academia, em Goiânia-GO.

Para isto, foi elaborado e estruturado um questionário composto por um total de total de 06 (seis) perguntas, sendo 03 (três) discursivas e 03 (três) objetivas.

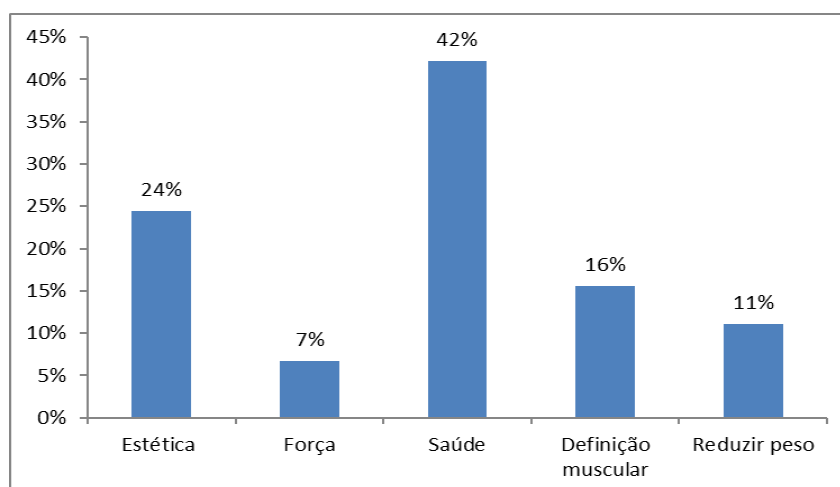
A presente pesquisa foi realizada por meio do método quali-quantitativo e analítico e no procedimento ao questionário com perguntas objetivas, o eixo principal era obter respostas significativas quanto aos aspectos que motivam as mulheres a praticarem musculação na cidade de Goiânia-GO. Para análise dos dados, foi realizada a somatória do total de participantes da pesquisa, bem como das alternativas assinaladas em cada questionário, calculando-se valores de média e percentual. A pesquisa somente teve início após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes - (FUG), CEP 75380-000, protocolo N° 044/2015-2. Posteriormente, as participantes receberam explicações relativas aos procedimentos do estudo e assinaram um termo de Consentimento Livre e esclarecido conforme a Resolução N° 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DICUSSÃO

Como podemos observar o objeto de estudo específico musculação, na perspectiva crítica, é compreendido e defendido pelos autores de forma similar, e em muitos pontos encontram aproximações, o que implica afirmar que as reflexões possibilitam uma concordância acerca dos argumentos aqui apresentados e analisados. Os resultados do estudo comprovam a afirmação de que cada vez mais as pessoas buscam uma atividade física para estar bem consigo mesma [1], como vimos no Gráfico I, mas no caso da musculação praticada por mulheres [9], quando é buscada, tem como seu principal objetivo a perda de peso e a modelagem corporal. Observamos na escala do Gráfico 2, que as mulheres estão divididas em grupos de idades distintos, havendo uma predominância entre 18 e 35 anos de idade e que aquelas acima de 36 anos nesta amostra representam ainda uma minoria. Não existe uma idade limite para começar a praticar atividade física, mas sabemos que quanto mais cedo se ingressar em um programa de exercícios físicos, melhor será a satisfação por um estilo de vida saudável. Verificamos no Gráfico 3 que a prática da musculação está se tornando um hábito feminino, se tornando rotina, fazendo com que a permanência das mesmas se torne de longo prazo nas academias, e o motivo pode ser explicado [10 e 11], ter um corpo perfeito deixou de ser uma dádiva da natureza e passou a ser responsabilidade

do próprio indivíduo. Considerando os resultados apresentados no Gráfico 4, que trata sobre os objetivos ao praticar musculação temos respaldo de autores [5] quando asseveram que a musculação é a modalidade que mais proporciona benefícios para a melhora da saúde e obtenção de uma qualidade de vida melhor. Vemos no Gráfico 5, que 63% das entrevistadas não praticam outra atividade física além da musculação, e esta modalidade obteve destaque na década de 90, período em que passou a ser recomendada sua prescrição em função dos benefícios para a melhora da saúde, por proporcionar bem-estar psicossocial, força muscular e melhora as capacidades funcionais [6]. Avaliando o Gráfico 10, que aborda os fatores que desmotivam as mulheres na prática da musculação, tendo como principais fatores a demora no resultado e as dores, dentre outros. Neste prisma [3] a motivação exerce um papel de grande efeito sobre os indivíduos, a motivação é um dos grandes responsáveis para que o indivíduo realize uma atividade física ou não. Cada pessoa tem uma visão de como a motivação funciona, buscando prazer sobre o que as motivam [4].

Gráfico1 - Motivos que levam as mulheres a praticar musculação

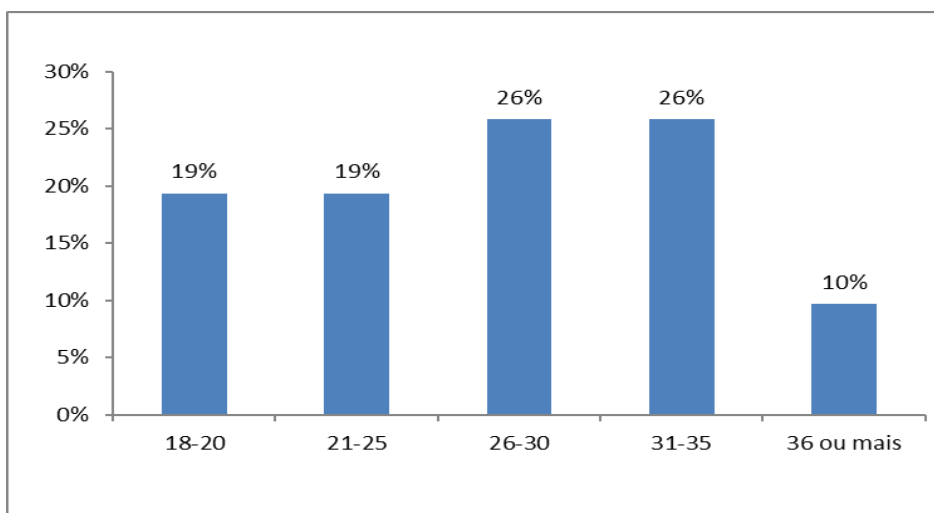


Fonte: Acervo dos autores.

Nos dados apresentados no Gráfico I pode-se depreender que no total de 30 mulheres que responderam essa questão, 19 afirmaram que o que mais as motiva na busca pela prática da musculação é a saúde, 11 responderam que consideram a estética o maior motivo da busca.

Como podemos ver, a saúde é o que mais motiva as mulheres na procura pela modalidade de musculação, não deixando de lado a parte estética, afinal, estar saudável e se sentir bem consigo mesma é algo que proporciona prazer a essas mulheres, tendo em vista outros fatores que as motivam.

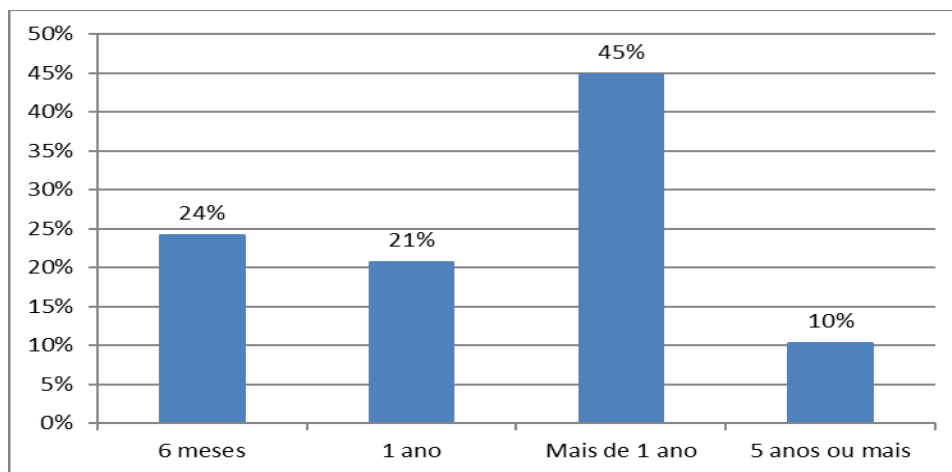
Gráfico 2 – Idade das participantes da pesquisa.



Fonte: Acervo dos autores.

Como se pode observar no Gráfico 2, de 30 mulheres entrevistadas 8 afirmaram ter entre 26 e 30 anos de idade, o resultado foi o mesmo com as mulheres entre 31 e 35 anos de idade. Idades entre 18 e 20 totalizaram 6 mulheres, e 21 e 25 também E apenas 2 mulheres afirmaram ter 36 e 38 anos de idade. Não existe uma idade limite para começar a praticar atividade física, mas sabemos que quanto mais cedo se ingressar em um programa de exercícios físicos, melhor será a satisfação por um estilo de vida saudável.

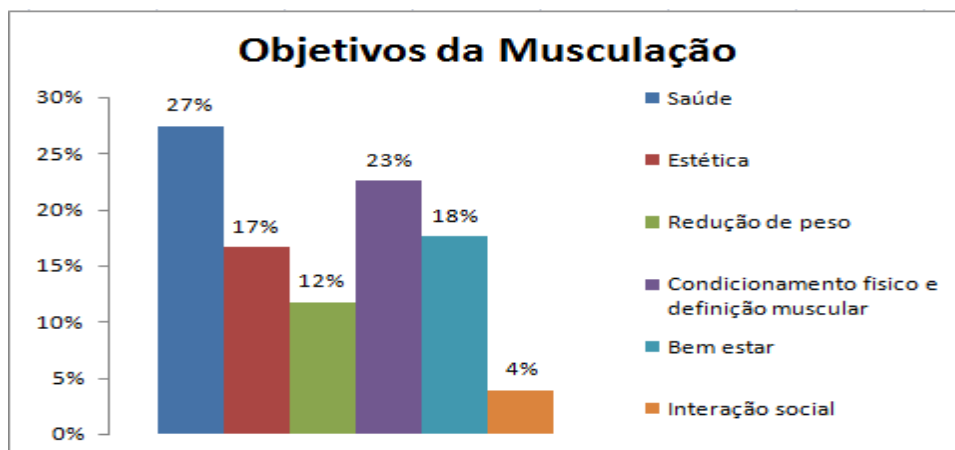
Gráfico 3 - Tempo de prática da modalidade



Fonte: Acervo dos autores.

No total 30 mulheres responderam essa questão, sendo que 13 das mulheres entrevistadas declararam que pratica musculação a mais de 1 ano, 7 responderam que pratica musculação a mais de 6 meses, 6 mulheres das entrevistadas pratica a 1 ano, e somente 4 praticam musculação a mais de 5 anos. A prática da musculação está se tornando um hábito feminino, se tornando rotina, fazendo com que a permanência das mesmas se torne de longo prazo nas academias.

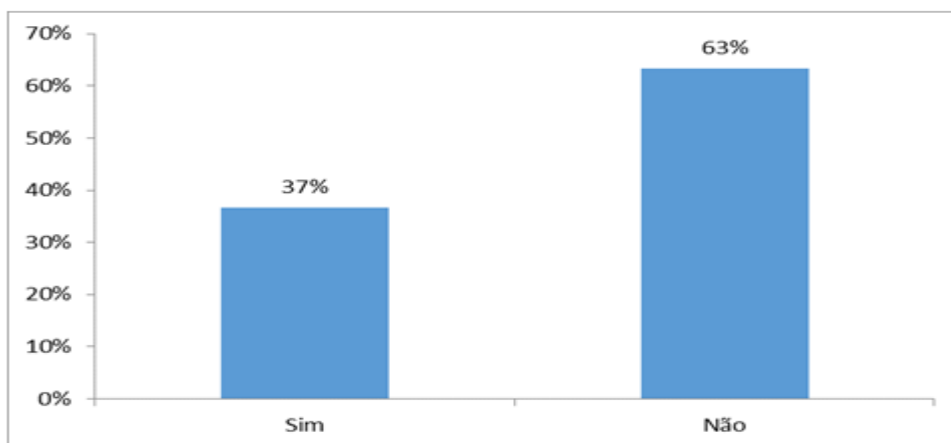
Gráfico 4 - Objetivos ao praticar a musculação



Fonte: Acervo dos autores.

Obtivemos um total de 101 respostas, sendo que 27 respostas foram que a saúde é o principal objetivo, isso faz com que elas pratiquem a musculação, o condicionamento físico e definição muscular foi a segunda opção mais respondida totalizando em 23 respostas, 18 respostas declararam que o bem estar é seu principal objetivo, 17 respostas concordam que pratica musculação pela estética, 12 responderam que é pela perda de peso, e 4 respostas por interação social. No mundo atual, construir um modelo do corpo está associado ao sucesso, traduzido pela conquista de melhores posições sociais e profissionais. Ter um corpo perfeito deixou de ser uma dádiva da natureza e passou a ser responsabilidade do próprio indivíduo [10 e 11]. A pratica de atividade física está muito ligada a saúde e estética, mas isso não significa que essa mesma pratica venha proporcionar somente esses dois itens, existem vários fatores relacionados aos benefícios de praticar musculação.

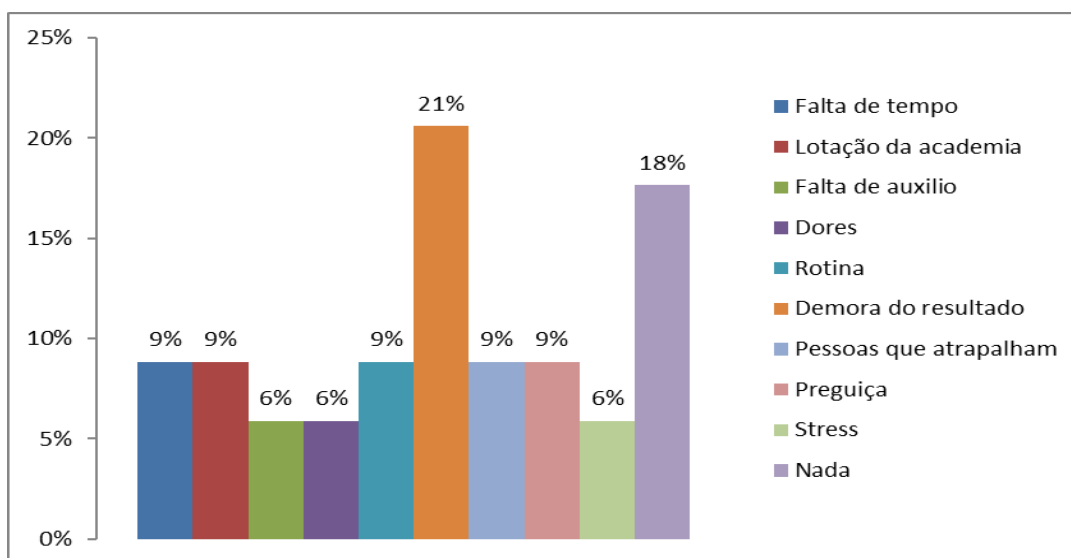
Gráfico 5 - Pratica de outras modalidades



Fonte: Acervo dos autores.

De 30 mulheres que responderam esta questão, 19 afirmaram que não pratica outros tipos de exercício físico além da musculação, e 11 declararam que praticam sim outros tipos de exercícios. Independente da modalidade as pessoas devem se conscientizar dos benefícios proporcionados pela pratica de atividade física. A atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico, apresentando melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros [12].

Gráfico 6 - Fatores desmotivacionais



Fonte: Acervo dos autores.

De 34 respostas obtidas nessa questão, 7 mulheres responderam que a desmotivação da pratica de musculação acontece por os resultados demoram muito aparecer. Apesar do crescente número de academias de ginástica e das informações sobre a importância da atividade física, um grande número de pessoas que iniciam programas nestes locais desiste por diversos fatores, muitas pessoas ainda não tem a clareza ou a consciência dos benefícios que a atividade física pode proporcionar a saúde [13]. Neste aspecto, 6 mulheres garantiram que nada as desmotivam a praticar musculação, com porcentagem semelhantes as demais mulheres assinalaram opções como: Falta de tempo, lotação da academia, falta de auxílio, dores, rotina, pessoas que atrapalham, preguiça e stress.

CONCLUSÃO

A partir deste estudo e da análise dos resultados obtidos, verificamos que as mulheres estão praticando musculação tendo como finalidades principais manter a saúde, a parte estética e o bem-estar, traduzidos estes principais fatores como a imagem corporal. Algumas destas mulheres se

mostraram preocupadas em manter uma boa forma, mas não descartaram itens que as desmotivam como falta de tempo, lotação na academia, falta de auxílio, dores, rotina, pessoas que atrapalham o treinamento, preguiça de ir treinar, estresse e a demora dos resultados em relação à estética na musculação, sendo que uma minoria afirma que nada as desmotiva. Motivação é a palavra chave e podemos observar que a maioria das entrevistadas pratica a modalidade há mais de um ano, não pratica outra atividade e tem acima de 25 anos, o que caracteriza uma estabilidade da prática por mulheres, não havendo limites de idade para o início da prática da musculação, onde as mesmas buscam resultados, ainda que sejam demorados.

REFERÊNCIAS

1. ALLENDORF, Diego Brum; VOSER, Rogério da Cunha. **Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 170 - Julio de 2012. Disponível em <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 20 de junho de 2017.
2. SHOHAT, E., & STAM, R.. **Unthinking eurocentrism: Multiculturalism and the media.** New York: Routledge. 1996.
3. MALAVASI, L. M.; BOTH, J. **Motivação uma breve revisão de conceitos e aplicações.** Lecturas Educación Física y Deportes. Buenos Aires, n. 89, out. 2005. Disponível em: Acesso em: 25 set. 2011.
4. WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
5. MIRANDA, H. et al. **Análise da frequência cardíaca, pressão arterial e duplo produto em diferentes posições corporais nos exercícios resistidos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de Janeiro, v. 11, n. 5, p. 295-298, 2005.
6. COSTA, B. V.; BOTTCHEER, L. B.; KOKUBUN, E. **Aderência a um programa de atividade física e fatores associados.** Motriz Revista de Educação Física UNESP, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 25-36, jan/mar, 2009.
7. GOMES Jr. Guilherme S. **Medicina desportiva.** Rio de Janeiro:Gráfica Tupy, 1958, p.94-95
8. LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação: variáveis estruturais.** Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.
9. BENATO, Camila. **Avaliação nutricional de mulheres praticantes de musculação.** Monografia. 2006. Centro Universitário Feevale. Instituto de Ciência da Saúde.
10. GOLDENBERG, M.; RAMOS, M.S. **A civilização das formas: o corpo como valor.** In: GOLDENBERG, M. (Org.). *Nú& Vestido.* Rio de Janeiro: Record, 2002. p.19-40.
11. MARZANOPARISOLI, M.M. **Pensar o corpo.** Rio de Janeiro: Vozes, 2004.
12. SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.
13. NIEMAN, D.C. **Exercício e Saúde: Como prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** São Paulo: Manole, 1999.