

Motivação para a prática do treinamento resistido durante a pandemia

Motivation for the practice of resistant training during the pandemic

DOI:10.34115/basrv6n1-008

Recebimento dos originais: 03/01/2022

Aceitação para publicação: 04/02/2022

Sidney Marques da Silva

Faculdade de Educação Física
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Deigo Mauricio Miola

Faculdade de Educação Física
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Talita Xavier Claudino

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Michelle Jalousie Kommers

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Waléria Christiane Rezende Fett

Faculdade de Educação Física
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)
Programa de Pós-Graduação em Ciências Aplicadas a Atenção Hospitalar (HJM)

Carlos Alexandre Fett

Faculdade de Educação Física
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina
Programa de Pós-Graduação em Inovação Tecnológica PROFNIT
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)
E-mail: fettcarlos@gmail.com

RESUMO

A prática regular de exercícios físicos se mostrou importante no combate ao novo coronavírus (SARS-CoV-2), por melhorar o sistema imunológico e o treinamento resistido é uma de suas manifestações. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar e comparar os fatores motivacionais de homens e mulheres para a prática do treinamento resistido. Participaram do estudo trinta e dois indivíduos, sendo dezesseis homens e dezesseis mulheres com idade entre dezoito a quarenta e cinco anos. Como instrumento de avaliação foi utilizado o Inventário Para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126), aplicado nos voluntários de forma online. As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software SPSS versão

22. Utilizou-se o “teste t de Student” para as amostras independentes e os resultados estão expressos em média e desvio padrão com nível de significância de $p < 0,05$. Das dimensões motivacionais as médias mais expressivas nas mulheres foram a saúde (39,50+5,40) e o prazer (39,13+5,19) e nos homens o prazer (37,38+7,77) seguida da estética (35,88+8,48), não foram encontradas diferença significativa entre os grupos ($p > 0,05$). Os motivos para a prática do treinamento resistido entre homens e mulheres durante a pandemia são semelhantes, sendo saúde, prazer e estética.

Palavras-chave: musculação, autodeterminação, educação física, psicologia do esporte.

ABSTRACT

The regular practice of physical exercises proved to be important in the fight against the new coronavirus (SARS-CoV-2), by improving the immune system and resistance training is one of its manifestations. Therefore, the objective of the present study was to analyze and compare the motivational factors of men and women for the practice of resistance training. Thirty-two individuals participated in the study, sixteen men and sixteen women aged between eighteen and forty-five years old. As an evaluation instrument, the Inventory for Regular Practice of Physical Activity (IMPRAF -126) was used, applied online to the volunteers. Statistical analyzes were performed using SPSS version 22 software. The “Student's t test” was used for independent samples and the results are expressed as mean and standard deviation with a significance level of $p < 0.05$. Of the motivational dimensions, the most expressive means in women were health (39.50+5.40) and pleasure (39.13+5.19) and in men, pleasure (37.38+7.77) followed by aesthetics (35.88+8.48), no significant difference was found between the groups ($p > 0.05$). The reasons for the practice of resistance training between men and women during the pandemic are similar, being health, pleasure and aesthetics.

Keywords: Bodybuilding, Self-determination, Physical Education, Sport Psychology .

1 INTRODUÇÃO

O SARS-CoV-2, surgiu em dezembro de 2019 na China (AQUINO et al., 2020) e no início de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) notificou a população com o decreto de pandemia pelo SARS-CoV-2 (MOREIRA et al., 2020). Seus sintomas incluem febre, dor de cabeça, calafrios e dores musculares, seguidos de tosse seca e, às vezes, dificuldade para respirar (TESINI, 2020) provocando milhões de mortes no mundo (IOANNIDIS, 2020). Como uma forma de combate ao SARS-CoV-2 foi adotada medidas de isolamento e/ou distanciamento social, promovendo paralisação de atividades econômicas não essenciais, e até lockdown (FERNANDES et al., 2021).

Uma forma de minimizar os efeitos e as mortes é a realização de sessões crônicas de exercícios físicos, pois o mesmo pode impactar positivamente o funcionamento do sistema imunológico (MORALES; DE OLIVEIRA; CALOMENI, 2020). Sendo o treinamento resistido uma das manifestações do exercício físico. Segundo Teixeira e Gomes (2016) os ambientes mais populares para o treinamento resistido são as academias de musculação, em que possui

equipamentos específicos ao qual deixa o treinamento mais eficiente e seguro. O treinamento resistido praticado de forma regular melhora a saúde: aumentando a massa muscular, densidade óssea, saúde mental, sensibilidade a insulina, e diminuindo a pressão arterial em pouso, índice de gordura corporal e o colesterol (WESTCOTT, 2012).

Nesse sentido, o estudo da motivação busca identificar os motivos que influenciam comportamentos (DE FREITAS et al., 2007), no contexto esportivo a motivação é essencial para procurar, direcionar o esforço e permanecer praticando (SHEEHAN; HERRING; CAMPBELL, 2018). A teoria da autodeterminação busca explicar o fenômeno da motivação, sendo separado por motivação intrínseca (busca por prazer) e extrínseca (recompensas externas: reconhecimento, dinheiro, entre outros) (DECI; RYAN, 2000). Os indivíduos motivados intrinsecamente tendem a permanecer mais tempo na prática esportiva e quanto mais tempo na prática menores são as probabilidades de desistências, pois mais intrinsecamente motivado ele será (WILSON et al., 2003).

Um estudo analisou a motivação de adolescentes a prática da musculação, os resultados obtidos mostraram que eles praticam a musculação por motivos estéticos, buscando obter um corpo dentro dos padrões da mídia (OLIVEIRA; GOMES, 2019). Já outro estudo com idosos, os resultados observados foi a saúde (VARELA; DOS SANTOS, 2019). Neste contexto, entender os motivos que levam as pessoas a prática esportiva pode estar ajudando os profissionais a criarem estratégias para melhor atendê-los (DA SILVA DUARTE et al., 2021).

Tendo em vista a importância do entendimento das dimensões motivacionais na intervenção dos profissionais de Educação Física, o presente estudo buscou analisar e comparar os motivos que levam homens e mulheres em idade adulta a praticarem o treinamento resistido durante a pandemia do SARS-CoV-2.

2 MÉTODOS

2.1 TIPO E AMOSTRA DO ESTUDO

Trata-se de um estudo quantitativo de caráter transversal com praticantes de treinamento resistido na cidade de Cuiabá no estado do Mato Grosso localizado na região Centro-Oeste do Brasil. O presente estudo conta com aprovação do Comitê de Ética da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT – nº 3.102.414) e conduzido pelo Núcleo de Pesquisa do Time de Investigação de Metabolismo, Esportes e Saúde (TIMES) da UFMT.

2.2 PROCEDIMENTOS

Na primeira etapa foi explicado os procedimentos e solicitada a autorização para os proprietários das academias, logo após a autorização os alunos foram abordados e convidados a participarem do estudo. Em caso de aceite foi anotado o contato do Whatsapp®, assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário IMPRAF – 126 enviando de forma eletrônica (Google Forms). A todo o momento os pesquisadores utilizaram álcool em gel nas mãos e a máscara facial. Os dados foram coletados em junho de 2021.

2.3 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Para analisar as dimensões motivacionais foi utilizado o Inventário Para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 126) (BARBOSA, 2006). Trata-se de um questionário com 54 perguntas ao qual a resposta é dada pela escala de Likert, graduada em 5 pontos, partindo do “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Esse inventário propõe analisar seis dimensões motivacionais: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (BARBOSA, 2006).

2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A normalidade dos dados dos grupos foi realizada com teste de Kolmogorov-Smirnov sendo constatada a homogeneidade dos dados. Por ocasião disso, as variáveis de características contínuas foram registradas pelos valores de média e desvio padrão; a comparação das médias das motivações entre os grupos masculino e feminino aplicou-se o “teste t de Student” para as amostras independentes com o valor de significância de $p \leq 0,05$.

3 RESULTADOS

A amostra é caracterizada por indivíduos do sexo masculino com a média de idade de 26 anos e feminino com a média de idade de 27 anos. O número de praticantes de musculação de cada grupo é de 16 (tabela 1). O tempo de prática varia entre dois meses a treze anos, na tabela 1 o tempo de prática está expresso em semanas.

Tabela 1 - Caracterização da amostra

Grupos	n	Idade	Tempo de Prática
Homens	16	26,5 ± 9,52	41,88 ± 45,61
Mulheres	16	27,13 ± 8,85	16,5 ± 18,03

Nota: Os dados estão expressos em média e desvio padrão; n = número de praticantes; Tempo de prática em semanas

Na tabela 2 podemos observar que a ordem decrescente das variáveis dos praticantes de musculação durante a pandemia foram: prazer, saúde, estética, controle do estresse, competitividade e sociabilidade (Tabela 2).

Tabela 2 – Caracterização das variáveis contínuas

	n	Média	Desvio padrão	Valor mínimo	Valor máximo
Geral	32				
Controle do Estresse		31,19	9,67	10	45
Saúde		37,56	6,18	27	45
Sociabilidade		18,63	7,84	9	34
Competitividade		21,44	11,51	9	43
Estética		35,5	7,44	13	44
Prazer		38,25	6,56	14	45

Nota: n = número total da amostra

Quando comparadas as dimensões motivacionais em praticantes de musculação durante a pandemia entre os sexos não foram observadas diferenças significativas ($p > 0,05$) (Tabela 3).

Tabela 3 - Comparação das médias entre os grupos de praticantes de musculação do sexo masculino e feminino

Variáveis	Homens		Mulheres		p valor
	Média	DP	Média	DP	
Controle do Estresse	31,88	11,35	30,50	7,97	0,69
Saúde	35,63	6,46	39,50	5,40	0,75
Sociabilidade	16,38	8,02	20,88	7,22	0,10
Competitividade	24,69	12,71	18,19	9,46	0,11
Estética	35,88	8,48	37,13	6,46	0,64
Prazer	37,38	7,77	39,13	5,19	0,45

Nota: Os dados estão expressos em média e desvio padrão; DP = Desvio Padrão; $P \leq 0,05$

4 DISCUSSÃO

Nossos principais achados foram que estes voluntários foram motivados pelo prazer seguido da saúde. Quando comparados entre si, homens e mulheres não apresentaram diferenças nas dimensões motivacionais. Estes achados se assemelham com os de Apolinário et al (2019) em que para homens e mulheres a saúde, prazer e estética foram os fatores mais motivacionais para a prática do treinamento resistido. Em outro estudo, também não houve diferença significativa quando comparado os aspectos motivacionais entre homens e mulheres, sendo a saúde-fitness a mais relevante para ambos (CARVALHO et al., 2018). Diferente de

nós, Liz et al (2013) ao compararem os motivos de adesão para a prática da musculação, encontraram escores maiores no emagrecimento e saúde nas mulheres e nos homens o condicionamento físico.

Os aspectos importantes que facilitam à aderência dos alunos à prática da musculação são os profissionais da academia e a qualidade dos aparelhos (HAMMERSCHIMDT et al., 2017). A desistência da prática foi atribuída a falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, poucos aparelhos para a prática, cansaço, ocorrência de lesões, não promoção da socialização entre os praticantes da academia e a monotonia (LIZ; ANDRADE, 2016). Nesse sentido, entender a motivação para a prática do treinamento resistido nas academias, pode estar trazendo informações na montagem de estratégias para satisfazer seus clientes (APOLINÁRIO et al., 2019). Para isso, o instrutor deve ter um bom relacionamento com os seus clientes e é fundamental a qualificação técnica e científica do mesmo (HAMMERSCHIMDT et al., 2017).

A busca pelo corpo 'perfeito', tem levado o aumento na pratica do treinamento em musculação (SANTOS; SALLES, 2009). No presente estudo, esta dimensão ficou em segundo lugar para os homens e em terceiro para as mulheres e sem diferença entre os grupos, demonstrando que este é um fator importante para a nossa amostra. Para Barbosa (2006) a dimensão da estética diz respeito a sentir-se atraente e bonito, sendo o exercício físico um modo de manter o corpo em forma e com um bom aspecto físico. Nesse sentido, a estética está diretamente atrelada a qualidade de vida (FERREIRA; LEMOS; DA SILVA, 2016), o que provavelmente estava influenciando as decisões de nossos voluntários, porém não medimos a qualidade de vida, o que é uma linha de investigação para futuros estudos.

Um estudo com idosos de ambos os sexos praticantes de musculação, a dimensão controle de estresse foi a terceira mais relevante (VARELA; DOS SANTOS, 2019). Por nossa vez, o controle de estresse foi a quarta mais relevante havendo discrepância com os achados desses autores. Entretanto, esses autores não encontraram diferenças entre os sexos (VARELA; DOS SANTOS, 2019) se assemelhando com o presente estudo. Por fim, as dimensões menos motivantes foram a sociabilidade e a competitividade, similar ao estudo de Dos Passos et al (2016) com praticantes de treinamento aeróbio, anaeróbio e musculação.

Como limitação do estudo, encontramos dificuldade em captar participantes devido à pandemia e por isso o número da amostra foi reduzido. Para conclusões mais abrangentes, é interessante que seja avaliada a qualidade de vida em futuros estudos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Homens e mulheres têm motivações similares para prática de musculação, diferindo discretamente na ordem importância, sendo que para os homens o prazer e a saúde e para as mulheres o inverso são as dimensões mais importantes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos as academias e a todos(as) os(as) voluntários(as) do presente estudo.

REFERÊNCIAS

APOLINÁRIO, M. R. et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 101–107, 2019.

AQUINO, E. M. L. et al. Social distancing measures to control the COVID-19 pandemic: Potential impacts and challenges in Brazil. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, p. 2423–2446, 2020.

BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do Inventário de Motivação á Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). n. May, p. 140, 2006.

CARVALHO, F. et al. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, v. 3, p. 9–16, 2018.

DA SILVA DUARTE, J. D. R. et al. Aspectos motivacionais para a prática do Jiu-Jitsu brasileiro e o Kickboxing em individuos do sexo masculino. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 12247–12256, 2021.

DE FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92–100, 2007.

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.

FERNANDES, R. P. et al. Sofrimento psíquico em usuários do instagam no Brasil em isolamento social e\ou lockdown durante a pandemia da Covid-19. **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 05, p. 47204–47208, 2021.

FERREIRA, J. B.; LEMOS, L. M. A.; DA SILVA, T. R. Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, p. 402–410, 2016.

HAMMERSCHIMDT, M. E. C. et al. Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 9, n. 1, p. 1–9, 2017.

IOANNIDIS, J. P. A. Global perspective of COVID-19 epidemiology for a full-cycle pandemic. **European Journal of Clinical Investigation**, v. 50, n. 12, p. 1–9, 2020.

LIZ, C. M. et al. Aspectos Motivacionais Para a Prática De Exercício Resistido Em Academias. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 1, p. 1–14, 2013.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciencias do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267–274, 2016.

MORALES, A. P; DE OLIVEIRA, M. B. C; CALOMENI, M. R. Relação entre a prática do

exercício físico, fortalecimento do sistema imunológico e combate á COVID-19. **Boletim P&D**, v. 3, n. 5, p. 16-18, 2020.

MOREIRA, M. E. S. et al. Metodologias e tecnologias para educação em tempos de pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6281–6290, 2020.

OLIVEIRA, U.; GOMES, R. Q. Motivações De Estudantes Do Ensino Médio Para a Prática De Musculação. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 4, n. 1, p. 63–80, 2019.

PASSOS, J. R. DOS et al. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **Life Style**, v. 3, n. 2, p. 59–67, 2016.

SANTOS, S. F. DOS; SALLES, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, v. 23, n. 2, p. 87–102, 2009.

SHEEHAN, R. B.; HERRING, M. P.; CAMPBELL, M. J. Associations between motivation and mental health in sport: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. MAY, p. 1–10, 2018.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; GOMES, R. J. Treinamento Resistido Manual e sua Aplicação na Educação Física. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 1, p. 23–35, 2016.

TESINI, B. L. **Coronavírus e Síndromes respiratórias agudas (COVID-19, MERS e SARS)**. 2020.

VARELA, G. D. P.; DOS SANTOS, R. Z. Motivação Para a Prática Da Musculação Por Idosos Do Município De Palhoça-Sc. **Revista Contexto & Saúde**, v. 19, n. 36, p. 53–58, 2019.

WESTCOTT, W. L. Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. **Current Sports Medicine Reports**, v. 11, n. 4, p. 209–216, 2012.

WILSON, P. M. et al. The Relationship between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 33, n. 11, p. 2373–2392, 2003.