



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DAS MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO NA AGE SPORT CENTER ACADEMIA LTDA DE GOIANIA-
GO**

**Laurainy Vieira da Silva
Thais Rodrigues da Silva**

Orientador: Prof. Me. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

Trindade - GO
2016

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DAS MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO NA AGE SPORT CENTER ACADEMIA LTDA DE GOIANIA-
GO:**

Laurainy Vieira da Silva

Thais Rodrigues da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

Trindade - GO

2016

Laurainy Vieira da Silva
Thais Rodrigues da Silva

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DAS MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO NA AGE SPORT CENTER ACADEMIA LTDA DE GOIANIA-
GO:**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof.Me. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

Prof.Esp. Bruno Fernandes Barreto

Prof. Esp. Thainá Caetano Pereira da Silva

Trindade - GO
2016

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DAS MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA AGE SPORT CENTER ACADEMIA LTDA DE GOIANIA-GO:

Laurainy Vieira da Silva¹
Thais Rodrigues da Silva¹
Alexandre Vinicius Malmann Medeiros²

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 qualitativo e analítico. A coleta de dados foi realizada através de um questionário com perguntas diretas, cujo principal objetivo é obter respostas significativas, quanto aos aspectos que motivam as mulheres praticarem musculação. Diante dos dados, podemos constatar que, os motivos que levam, a maioria das mulheres, a praticarem a musculação é a saúde, seguindo da estética, redução de peso e dentre outros itens. Assim, concluímos que os resultados sugerem que houve uma mudança de comportamento em relação a prática de exercícios e o corpo.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; Academias; Mulheres; Aspectos motivacionais.

ABSTRACT

Considering that the practice of weight training is a form of social, cultural and healthy integration, by providing welfare and fulfillment, in this paper we analyzed the motivational aspects of weight training women. The present research is a study performed by the qualitative and quantitative methods and the analytical one. The data gathering was done through a questionnaire with direct questions, with the main goal of obtaining significant answers involving the aspects that motivate women to practice weight gaining. In light of the data, we can determine that the reasons why most women weight train are health, followed by aesthetics, weight loss, and others. Therefore, we conclude that the results suggest that it has been a change of behavior related to the practice of exercise and the body.

Keywords: Weight training; Gyms; Women; Motivational Aspect

¹ Acadêmicas do curso em Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador. Faculdade União de Goyazes.

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.

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 à academia são os mais diversos possíveis, desde o apelo estético, saúde, condicionamento físico, bem-estar, convívio social, alto rendimento e vários outros.

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 (SHOHAT & STAM, 1996).

No campo da atividade física e da prática de exercícios físicos Malavasi e Both (2005, p.9) ressaltam que a motivação exerce um papel de grande efeito sobre os indivíduos. A motivação é um dos grandes responsáveis para que o individuo realize uma atividade física ou não.

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 (WEINBERG; GOULD, 2001).

Miranda et al. (2005), cita que 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. Segundo Costa, Bottcher, e Kokubun (2009) 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. 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 (GOMES Jr., 1958, p. 94-95)

Chagas e Lima (2008) utilizam o termo musculação, que 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. No caso da musculação praticada por mulheres, quando é buscada, tem como seu principal objetivo a perda de peso e a modelagem corporal (BENATO, 2006).

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho ocorreu por meio de pesquisa e através da aplicação de um questionário com perguntas objetivas com as mulheres que praticam musculação na Age Sport Center Academia LTDA de Goiânia-GO.

Iniciamos a pesquisa após ter sido submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG). Antes, porem, as participantes foram esclarecidas sobre o estudo, assinaram um termo de Consentimento Livre e Esclarecido conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa foi realizada com trinta alunas (n= 30) do sexo feminino, com idade entre 18 a 36 anos com no mínimo seis meses de experiência de treinamento. Foram agendados com o responsável da Age Sport Center Academia LTDA, os horários para abordagem. Após aceitarem fazer parte da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, as participantes foram submetidas a um questionário. As perguntas foram respondidas pelas próprias entrevistadas.

A presente pesquisa trata-se de um estudo para investigar os aspectos motivacionais de mulheres praticantes de musculação e será realizada por meio do método quali-quantitativo e analítico.

Com o desenvolvimento de um estudo de pesquisa qualitativa supõe um corte temporal-espacial de determinado fenômeno por parte do pesquisador. Esse corte define o campo e a dimensão em que o trabalho desenvolver-se-á, isto é, o território a ser mapeado. O trabalho de descrição tem caráter fundamental em um estudo qualitativo, pois é por meio dele que os dados são coletados (MANNING, 1979).

Oliveira (1998) define que uma abordagem quantitativa significa quantificar opiniões, dados nas formas de coleta de informações e também utilizar recursos e técnicas estatísticas mais simples.

Phillips e Di Domenico (2009) diferenciam a Análise do Discurso de outras metodologias qualitativas, pois ela não concebe o mundo social como ele é, mas, sim, procura compreender qual seu significado para os sujeitos pesquisados, como é feito na etnografia ou na análise de narrativas. Ao utilizar a Análise do Discurso, o pesquisador busca explorar as formas pelas quais as idéias e os objetivos que compõem o mundo social foram construídos por práticas discursivas. O foco da análise recai sobre como a linguagem constrói os fenômenos sociais, e não como ela os revela.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram coletados através de respostas obtidas no questionário aplicado, transcrito para o programa Microsoft Excel, em seguida, tabulados e analisados por meio do software aplicativo do tipo científico IBM SPSS.

Gráfico1 – Motivos que levam as mulheres praticar musculação.

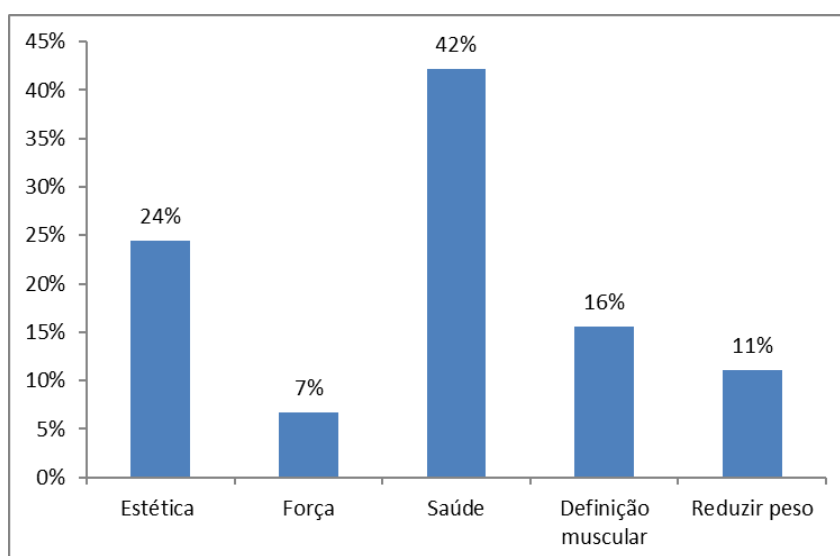


Gráfico 1 – Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 01.

Nos dados apresentados no gráfico 1 pode-se depreender que no total de 30 mulheres que responderam essa questão, 19 delas afirmaram que o que mais as motiva na busca da prática de musculação é a saúde, 11 responderam que considera 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 estética, afinal estar saudável e se sentir bem consigo mesma é algo que proporciona prazer a essas mulheres, tendo em vista que tem outros fatores que as motivam.

Gráfico 2 – Se refere à idade das mulheres praticantes de musculação que participou da pesquisa.

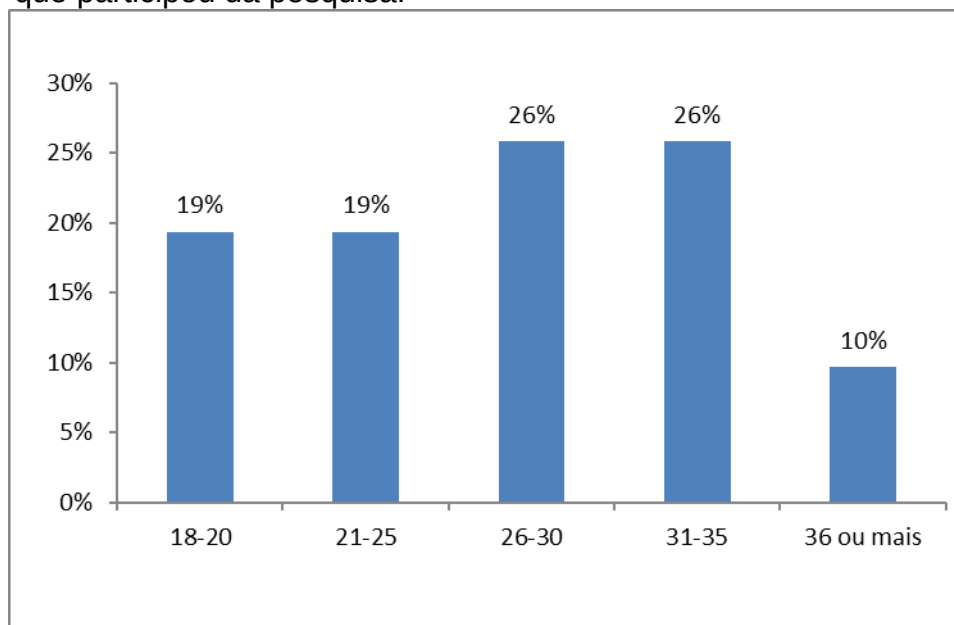


Gráfico 2 – Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 02.

Como pode-se observar no gráfico 2, 8 de 30 mulheres entrevistadas afirmaram ter entre 26 a 30 anos de idade, o resultado foi o mesmo com as mulheres entre 31 a 35 anos de idade. Idades entre 18 a 20 totalizaram 6 mulheres, e 21 a 25 também. E apenas 2 mulheres afirmaram ter 36 e 38 anos de idade. Não existe uma idade x para começar a praticar atividade física, 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.

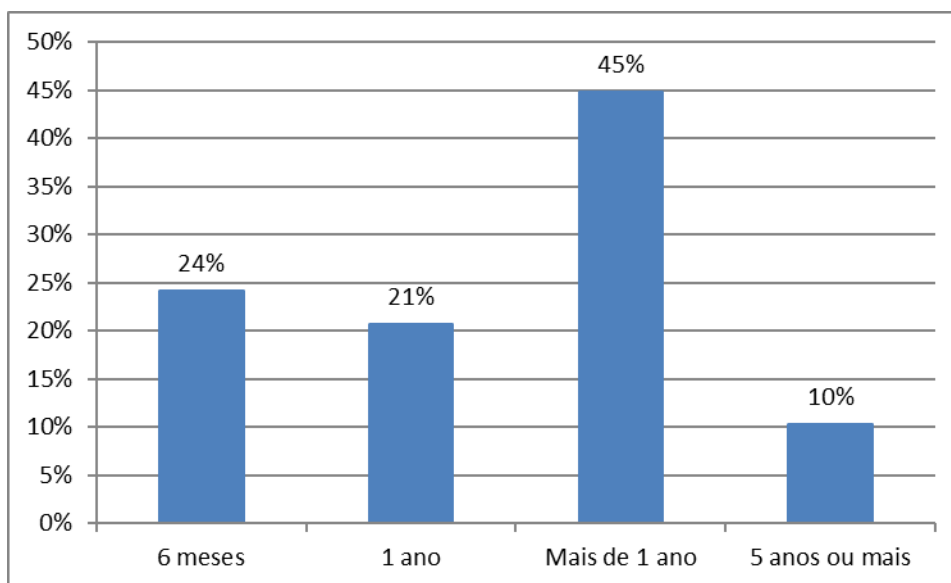


Gráfico 3 – Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 03.

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 vem crescendo em relação ao sexo feminino, como podemos observar no gráfico essa modalidade esta se tornando rotina, fazendo com que a permanência das mesmas se torne de longo prazo.

Gráfico 4- Obtivemos os dados no que revela os objetivos que as mulheres almejam alcançar

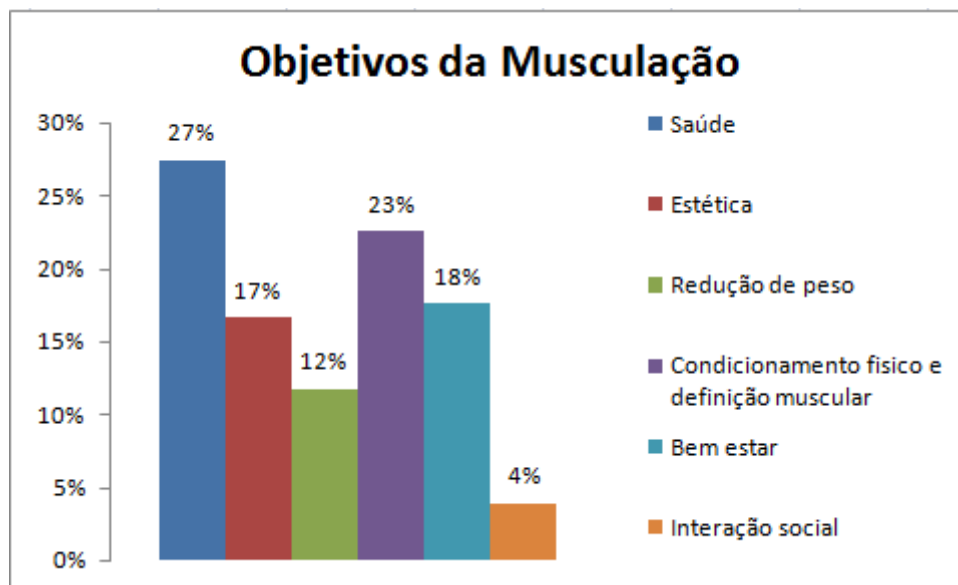


Gráfico 4 – Respostas obtidas das mulheres praticantes de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 04.

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 e 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. Para Goldenberg e Ramos (2002) e Marzanoparisoli (2004), ter um corpo perfeito deixou de ser uma dádiva da natureza e passou a ser responsabilidade do próprio indivíduo. A pratica de atividade física esta muito ligada à saúde e estética, mas isso não significa que essa mesma pratica venha proporcionar somente esses dois itens, existem vários fatores relacionados ao benefício de praticar musculação.

Gráfico 5- Representa a pratica de outras modalidades que não seja musculação.

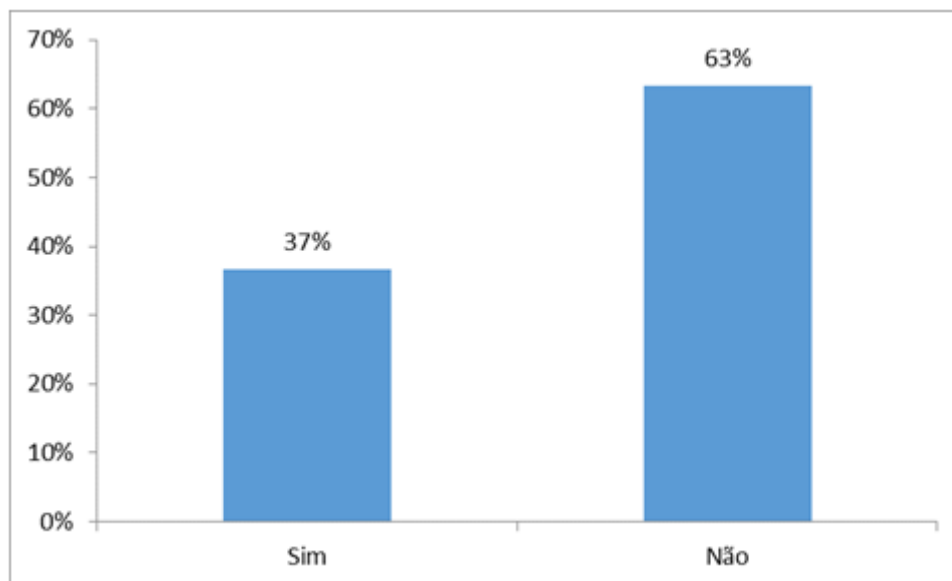


Gráfico 5– Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 05.

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. Independe da modalidade as pessoas devem se conscientizar dos benefícios proporcionados a pratica de atividade física. Segundo Saba (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Esse autor aponta 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.

Gráfico 6- Pode-se observar qual e o tempo de duração do treino de musculação dessas mulheres.

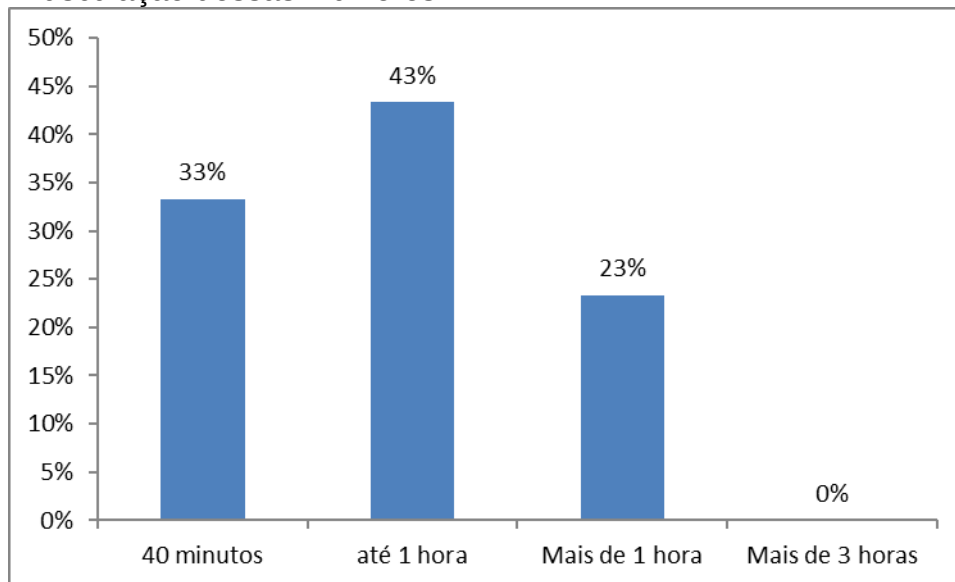
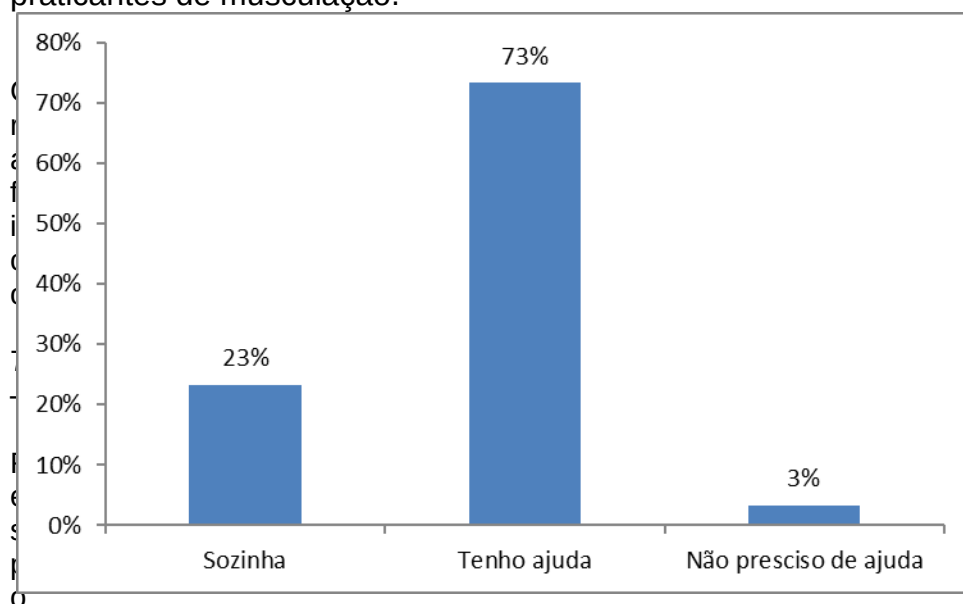


Gráfico 6– Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 06.

No total 30 mulheres responderam essa questão, sendo que nenhuma delas praticam musculação mais de 3 horas, 7 dessas praticam até mais que 1 hora, 13 das entrevistadas declararam que praticam musculação até 1 hora, e 10 mulheres praticam 40 minutos. Quanto ao fator tempo de duração do treino, os resultados foram variados, provavelmente, porque muitas pessoas acreditam na hipótese de que quanto mais tempo permanecer dentro da academia mais perto de seus objetivos estarão, engana quem pensa assim, um bom treino leva em torno de 40 minutos.

Gráfico 7- Nos mostra como e realizado a orientação do treino das praticantes de musculação.



Estas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 07.

Ciente disso, 22 das 30 mulheres entrevistadas praticam musculação sob orientação de um educador físico, 7 mulheres praticam sozinha, e apenas 1 das mulheres afirmou que não precisa de orientação durante seu treino. Nesse sentido, muitas vezes, as pessoas procuram por formas de treinamento na musculação sem ter o conhecimento sobre a qualidade e eficácia deste. Somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição. Porém, nem sempre isso acontece. Pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes prescrevem treinamentos se baseando em repetições de conceitos e ideias fundadas mas que não respeita a individualidade biológica. Para a prescrição do treinamento na musculação o profissional deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos como: fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia do esporte, cinesiologia e aprendizagem motora (LIMA; CHAGAS, 2008).

Gráfico 8- Mostra o preconceito em relação às mulheres que praticam musculação.

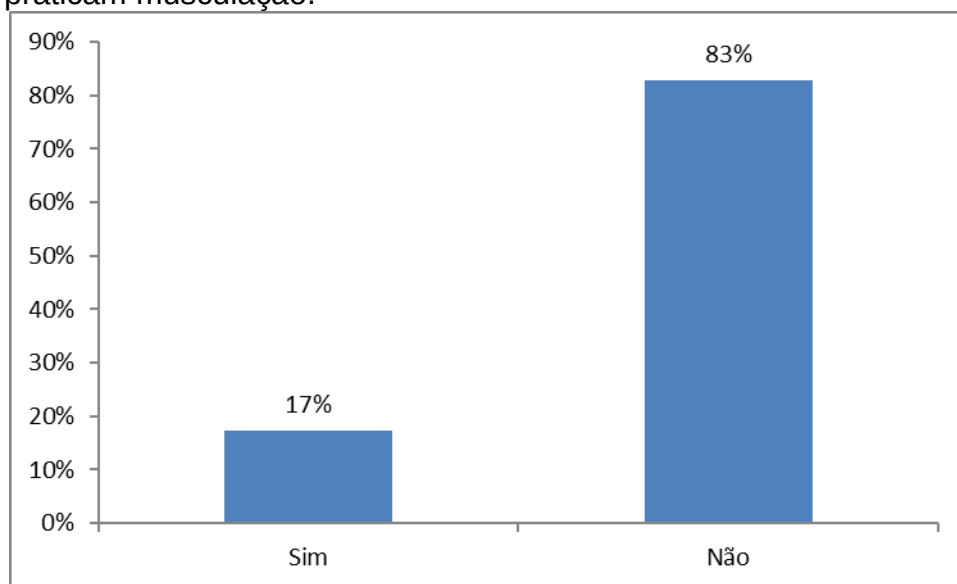


Gráfico 8– Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 08.

24 de 30 das mulheres que entrevistamos também acredita que não existe preconceito em relação a elas praticarem musculação, apenas 6 afirmaram que existe esse tipo de preconceito destinado a elas.

Provavelmente esse preconceito não existe mais porque no final dos anos 70 o esporte de força era condenado para mulheres vista como frágeis esse preconceito hoje não existe mais devido à quantidade de mulheres que invadiram as salas de musculação, deste modo a musculação feminina vem sido cada vez mais valorizada e assim não havendo tanto preconceito por essa pratica.

Gráfico 9- Mostra se houve algum preconceito destinado as praticantes de musculação.

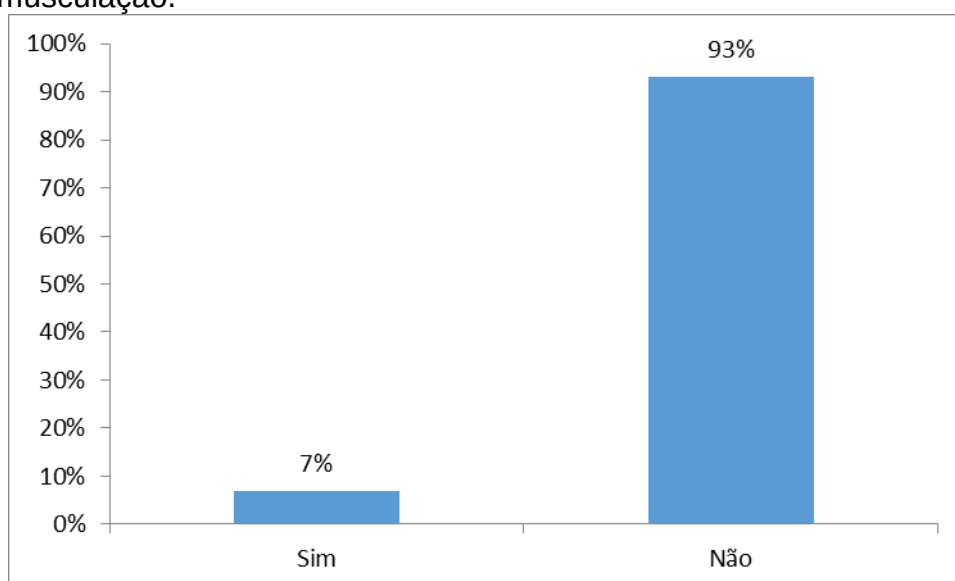


Gráfico 9– Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 09.

Em continuidade com a questão 8, assim como a maioria não acredita que tenha esse tipo de preconceito destinado a elas, 27 das 30 mulheres entrevistadas afirmam que nunca sofreram isso, apenas 2 das mulheres entrevistadas declaram que já sofreram preconceito pela pratica da musculação.

Gráfico 10- Refere-se ao fator desmotivacional.

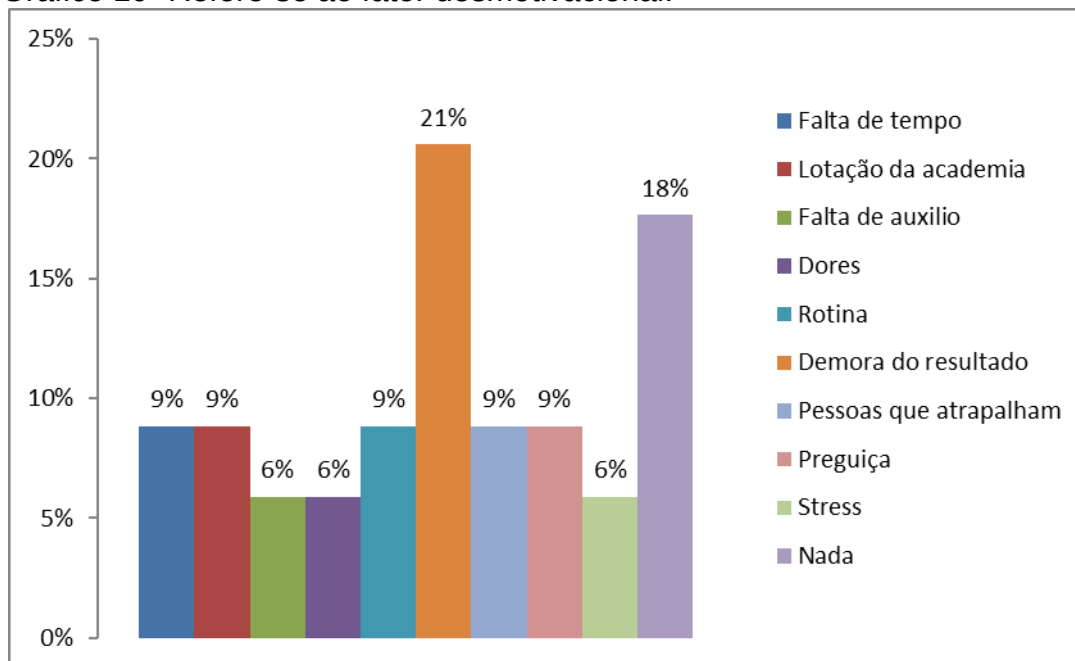


Gráfico 10– Respostas obtidas das mulheres praticante de musculação da academia Age Sport Center LTDA na questão 10.

De 34 respostas obtidas nessa questão, 7 mulheres responderam que a desmotivação da pratica de musculação acontece por os resultados demoram muito aparecer. Assim como (Nieman, 1999) nos afirma que 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. Mas, 6 mulheres garantiram que nada desmotiva elas a praticarem 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

Este trabalho teve como objetivo analisar os aspectos motivacionais de mulheres praticantes de musculação, e sua relação com a saúde, estética, condicionamento físico e definição muscular, redução de peso, bem estar e interação social. A partir deste estudo observamos que as mulheres estão cada vez mais preocupadas com sua saúde não deixando de lado a imagem corporal na qual lhes proporciona bem estar. Algumas destas mulheres se mostraram bem preocupadas em manter as formas do seu corpo sob controle, mas também não descartaram itens que as desmotivam tais como falta de tempo, lotação na academia, falta de auxílio, dores, rotina, pessoas que atrapalham, preguiça, estresse e a demora dos resultados em relação à estética na musculação, sendo que a maioria afirma que nada as desmotiva.

Motivação é a palavra chave, por que se não tem nenhum certo tipo de motivo pra começar nunca irá obter os tais resultados que almejam. A maioria das entrevistadas tem mais de 25 anos de idade, e praticam musculação a mais de 1 ano, mostrando assim seu entusiasmo e interesse com os treinos do dia-a-dia, com relação ao tempo de duração do treino a maioria estão corretas praticando em media 40 minutos a 1 hora por dia, observamos também algo bastante importante onde 73% das entrevistadas estão tendo auxílio de um profissional de Educação Física durante os treinos de musculação.

Sendo assim podemos concluir que essas mulheres se encontram insatisfeitas com sua imagem corporal, não sofrem preconceitos por praticar musculação, mas que procuram fazer por não estar bem consigo mesma tanto na saúde quanto na estética podendo ter vergonha da sua imagem corporal e por isso buscam na musculação resultados que as deixam bem com seu estado físico e mental.

REFERÊNCIAS

BENATO, Camila. **Avaliação nutricional de mulheres praticantes de musculação**. Monografia. 2006. Centro Universitário Feevale. Instituto de Ciência da Saúde.

CHAGAS, M.H; LIMA, F.V. **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

COSTA, B. V.; BOTTCHER, 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.

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.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

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.

MANNING. Pesquisa qualitativa – características, uso e possibilidades. 1979, p.668

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.

Nieman, D.C. Exercício e Saúde: como prevenir de doenças usando o exercício com seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

MARZANO-PARISOLI, M.M. Pensar o corpo. Rio de Janeiro: Vozes, 2004.

OLIVEIRA, P. **Motivação à prática da musculação**: Um estudo nas academias de são José. 1998

PHILLIPS, N.; DI DOMENICO, M. Discourse analysis in organizational research: methods and debates. In: BUCHANAN, D.; BRYMAN, A. (Org.). **Metodologias e analíticas qualitativas em pesquisa organizacional**. London: Sage, 2009. p. 549-565.

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

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ANEXO A –