



ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO DE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE CAMPO BELO/MG

Apolinário, K.P.; Eliazar, E.F.; Rodrigues, N. H.; Teodoro, A. P. E. G.; Nascimento-Cardoso, A. M.

CEMES - Centro Mineiro do Ensino Superior, Campo Belo/MG, Brasil

LEL- Laboratório de Estudos do Lazer - DEF/IB/UNESP Rio Claro/SP

Na área da Educação Física a motivação exerce grande efeito sobre os indivíduos no que se refere à prática de exercício físico. A motivação se caracteriza como sendo um processo ativo, intencional e dirigido para uma determinada meta, estando interligada e dependente da interação de elementos, tanto pessoais, quanto ambientais. A motivação pode interferir nas diferentes atividades cotidianas, realizadas em diferentes contextos, como por exemplo, a prática do exercício físico nas academias, que tem recebido cada vez mais adeptos nos últimos anos. Ainda que alguns estudos ofereçam pistas sobre a compreensão acerca da temática envolvendo a motivação, as peculiaridades e diferenças entre homens e mulheres são pouco exploradas. O objetivo desse trabalho foi analisar os fatores motivacionais de homens e mulheres praticantes de musculação na cidade de Campo Belo/MG. Participaram dessa pesquisa 63 indivíduos (34 homens e 29 mulheres) de cinco academias da cidade, com idade média de 26,8 anos. Para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54) que avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular, sendo 54 itens agrupados na seguinte sequência: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. O questionário foi aplicado individualmente, com o intuito de reduzir possíveis limitações associadas às dificuldades de compreensão dos participantes do estudo. Para análise dos dados foi utilizado à estatística descritiva com as medidas de média e desvio-padrão. Foi encontrado entre as mulheres o fator saúde ($35,7; \pm 3,8$) como fator que mais motiva, seguido por prazer ($33,5 \pm 4,3$), estética ($31,5 \pm 6,4$), controle de estresse ($25,4 \pm 7,6$), sociabilidade ($17,4 \pm 8,4$) e competitividade ($11,1 \pm 5,8$). No grupo dos homens a colocação seguiu: prazer ($35,9 \pm 4,6$), saúde ($35,5 \pm 5,0$), estética ($32,0 \pm 7,6$), controle de estresse ($27,1 \pm 7,6$), sociabilidade ($22,8 \pm 9,1$), competitividade ($19,7 \pm 8,0$). Tanto para os homens, quanto para mulheres, os principais resultados indicaram o fator prazer, saúde e a estética como maiores motivadores à esta prática. A preocupação com a saúde e a estética tem sido cada vez mais focalizados, principalmente pelo público frequentador de academias, reiterando evidências atuais. Ademais, ainda que a prática da musculação destes participantes, esteja associada à preocupações com saúde, há também um prazer motivacional, podendo proporcionar resultados mais benéficos aos praticantes. O estudo apresenta um avanço relevante no que se refere à identificação da motivação de homens e mulheres para a prática efetiva de exercícios físicos como a musculação. O conhecimento acerca dos fatores motivacionais pode colaborar com profissionais de Educação Física, bem como gestores de academias, no desenvolvimento de ações que visem à participação ativa dos seus frequentadores.

E-mail: keyllaa.pereira12@gmail.com