

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Diogo Perito Amorim

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR ADULTOS JOVENS DO SEXO
MASCULINO NA FAIXA ETÁRIA DE 18 A 30 ANOS.

Porto Alegre, 2010

Diogo Perito Amorim

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR ADULTOS JOVENS DO SEXO
MASCULINO NA FAIXA ETÁRIA DE 18 A 30 ANOS.

Trabalho apresentado como pré-requisito parcial
para conclusão do Curso de Educação Física,
da Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
sob orientação do Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide
Balbinotti.

Porto Alegre, 2010

Agradecimentos

A toda minha família, em especial meus pais, por todo tipo de apoio que recebi deles.

Ao professor Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti pelo voto de confiança que me deu nesse início de caminhada.

Aos meus grandes amigos e colegas de Faculdade

Ao professor Ms. Ricardo P. Saldanha e ao mestrando Paulo H. Evangelista por sua grande colaboração

Aos praticantes de musculação que dispuseram de seu tempo para colaboração das respostas do Inventário.

RESUMO

O estudo da motivação vem recebendo crescente destaque entre os aspectos psicológicos mais importantes relacionados à prática regular de atividades físicas. Pesquisas realizadas em academias de musculação mostram o importante papel da motivação para se ter alunos interessados na atividade. Além disso, parte-se do pressuposto de que é importante para o treinador/professor conhecer os principais fatores que motivam os atletas para que o plano de atividades seja conduzido da melhor forma possível. Dessa maneira, o objetivo central do trabalho foi verificar, entre seis dimensões motivacionais (*Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*), quais as que mais motivam os indivíduos (de dezoito a trinta anos) à prática regular de Atividades Físicas e/ou Esportiva. Para tanto, aplicou-se o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportiva IMPRAFE-54. O IMPRAFE-54 (BALBINOTTI e BARBOSA, 2008) é respondido em uma escala do tipo Likert de cinco pontos (1– isto me motiva pouquíssimo a 5 – isto me motiva muitíssimo). A amostra foi composta por 40 indivíduos praticantes regulares da modalidade de musculação, na faixa etária de 18 a 30 anos, de ambos os sexos. Constatou-se que o que mais os motiva a prática de musculação é a estética, seguida do prazer e da saúde, logo após vem a sociabilidade e o controle do estresse, e por final a competitividade. Dessas seis dimensões, as três primeiras aparecem de forma indissociável, são elas a estética, o prazer e a saúde. Logo após aparece, também de maneira indissociável a sociabilidade e o controle do estresse. E por último aparece a competitividade como a dimensão que menos motiva esses indivíduos.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra geral do estudo.....	30
Tabela 2	Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de musculação.....	31

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Distribuição das dimensões motivacionais.....	30
------------------	--	-----------

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 Musculação.....	10
2.1.2 Aspectos Fisiológicos da Contração Muscular.....	13
2.1.3 O Ganho de Força.....	14
2.1.4 Relação Volume Intensidade.....	15
2.1.5 Elaboração do Programa de Treinamento.....	15
2.2 Teoria da Autodeterminação.....	16
2.2.1 Motivação Intrínseca.....	17
2.2.2 Motivação Extrínseca.....	18
2.2.3 Amotivação.....	19
2.2.4 Fatores motivacionais que levam a prática de atividade física, uma relação entre motivação e aprendizagem.....	19
2.2.5 Controle do Estresse.....	20
2.2.6 Saúde.....	21
2.2.7 Sociabilidade.....	22
2.2.8 Competitividade.....	23
2.2.9 Estética.....	24
2.2.10 Prazer.....	24
3 METODOLOGIA.....	26
3.1 Amostra.....	26
3.2 Instrumento de coleta de dados.....	26
3.3 Procedimentos.....	27
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	28
4.1 Estatísticas descritivas gerais.....	29
4.2 Comparação das médias.....	31
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	32
6 CONCLUSÃO.....	37
Referências.....	38
ANEXO A- IMPRAFE-54.....	43
ANEXO B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO.....	44

1 INTRODUÇÃO

Atualmente estamos vendo uma demanda alta de jovens que buscam por desenvolver treinos de força em academias de musculação, fazendo com que essas se tornem uma das mais populares formas de atividade física desenvolvida na atualidade. Jovens do sexo masculino entre 18 e 30 anos representam uma parcela significativa para esse aumento da demanda. Com esse crescente número de alunos nas academias de musculação, torna-se importante compreender por que esses jovens estão interessados e engajados nessa prática regular de atividade física. Compreender quais são os fatores motivacionais que levam esses jovens adultos a prática de Atividades Físicas em academias será importante para conhecer o perfil de nossos alunos e, dessa maneira, pensar em planos de aulas que os agrade. Portanto, a motivação à prática de musculação em academias será a investigação tema desse trabalho.

Conhecer os fatores que motivam os jovens a ingressarem na modalidade da musculação é importante para que se possa realizar o trabalho de forma específica, visando atender aos anseios dos alunos. Dessa maneira poderemos atender melhor a crescente demanda de alunos que invade a cada dia as salas e academias de musculação. Segundo RYAN e DECI, (2000), a motivação torna-se fundamental para os jovens atletas seguirem as instruções dos treinadores para que a prática diária de treino torne-se um hábito.

Sem dúvida a motivação é um importante fator para o efetivo engajamento do indivíduo em atividades físicas regulares. Como podemos observar diariamente em diversas academias de musculação, seja trabalhando seja como freqüentador assíduo, pode-se concluir que os indivíduos mais motivados, que possuem objetivos claros e metas a serem cumpridas são aqueles que, na maioria das vezes, possuem o maior grau de adesão nesse tipo de atividade, transformando aquilo que para muitos seria apenas uma obrigação em um compromisso prazeroso ou em, até mesmo, um estilo de vida. Descobrir quais os fatores motivacionais mais relevantes que levam esse grupo de indivíduos a optar pela musculação em detrimento a outras atividades físicas é um ponto fundamental para que se garanta a

adesão e se evite o abandono da atividade, criando assim um hábito à realização daquela tarefa tornando-a parte do dia-a-dia do indivíduo.

Dessa maneira, esse estudo é de fundamental relevância, uma vez que ao se identificarem os fatores motivacionais mais relevantes que levam indivíduos jovens do sexo masculino a buscar a prática de atividades físicas em academias de musculação. Poderão ser traçadas estratégias para que se garanta a adesão daqueles indivíduos já praticantes da atividade, mas que ainda não são motivados intrinsecamente, bem como para que se mantenha a motivação daqueles que já vem praticando assiduamente essa atividade por longo período de tempo.

O trabalho foi dividido em dois momentos. Primeiramente foi realizada a revisão de literatura, apresentando os princípios básicos da musculação, o funcionamento do corpo, os aspectos fisiológicos envolvidos na musculação, os métodos de treinamento, os benefícios desse tipo de atividade física. Posteriormente, foi apresentada a teoria da motivação que orienta este trabalho, a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000). Juntamente com isso, são apresentadas as dimensões motivacionais relacionadas à prática de Atividades Físicas e/ou Esportiva. A segunda parte do trabalho trata da Metodologia utilizada neste estudo, onde serão apresentados os sujeitos da investigação, o instrumento de coleta, os procedimentos que serão adotados e a apresentação dos resultados. E, por fim, serão apresentados a discussão dos resultados e as conclusões do trabalho.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A musculação

A musculação consiste em uma forma de exercício resistido no qual podemos ter um grande controle de todas as suas variáveis, tais como: carga, tempo de contração, velocidade, etc. Pode-se, também controlar variáveis como a intensidade do exercício, que pode ser leve, média ou intensa, tornando essa atividade ainda mais versátil podendo ser praticada por qualquer pessoa em qualquer faixa etária, e com os mais diferentes objetivos (FLECK; FIGUEIRA, 2003).

A musculação passou por uma incrível revolução nos últimos 50 anos. Praticada anteriormente por uma pequena parcela da sociedade, hoje se tornou popular entre grande parte da população devido aos muitos benefícios que propicia ao fitness e à saúde (FLECK; FIGUEIRA, 2003). Nas décadas de 30 e 40 a musculação era praticada por poucos atletas, tais como os culturistas e levantadores olímpicos, pois se acreditava, na época que o treinamento com pesos poderia ser prejudicial à saúde. Esses mitos sobre a musculação só começaram a ser derrubados por volta dos anos 60, quando a musculação passou a ser incorporada como parte de programas globais de preparação física (FLECK; FIGUEIRA, 2003), e só a partir das décadas de 70 e 80 é que ela passou a ser incluída no treinamento de adeptos do fitness em geral, de ambos os sexos. Mas foi a partir da década de 90 que começou a haver grande adesão ao treinamento com pesos por parte da sociedade como um todo, atingindo todos os seus segmentos, passando a ser praticada por indivíduos de todos os tipos, desde idosos, crianças, obesos, até mesmo pessoas que buscam uma melhora estética (FLECK; FIGUEIRA, 2003).

Muitos fatores contribuíram para que houvesse esse aumento extraordinário na busca dessa prática, dentre eles podemos citar o aumento da força e do volume muscular, a questão da aparência, o tratamento de patologias, as mudanças cardiovasculares, entre outros.

O aumento de força talvez seja o benefício mais conhecido do treinamento de musculação, sendo decisivo tanto para a melhora do desempenho de atletas de elite quanto para o aumento da qualidade de vida das pessoas. Mulheres e homens

possuem um aumento de força semelhante se submetidos a um programa de musculação, adquirindo grande aumento na sua força máxima em ritmo bastante semelhante, embora os homens, por possuírem maior força média, possuam um maior aumento absoluto em sua força (CURETON e colaboradores, 1988; WILMORE e cols., 1974 e 1978). Segundo Barbosa e colaboradores, 2000, homens e mulheres podem se beneficiar de um aumento de força, se submetidos ao treinamento com pesos, sem que haja uma diferença significativa sobre esse aumento para ambos os sexos.

Grande parte do aumento da força ocorrido no início do treinamento com pesos ocorre por adaptações neurais. Em um primeiro momento ocorre o aprendizado do exercício. Nesse momento o sistema nervoso começa a solicitar os músculos envolvidos de maneira coordenada, a fim de alcançar, como resultado, a sua força máxima (SALE, 1988). Outra adaptação importante por parte do sistema nervoso é o relaxamento, ou não recrutamento, dos antagonistas, o que faz com que o músculo que executa a contração durante o movimento, agonista, consiga realizar o seu trabalho sem que haja uma concorrência de forças com seus antagônicos (SALE, 1988).

Outra adaptação que ocorre devido ao treinamento com pesos é o aumento do volume muscular, ou hipertrofia. A hipertrofia consiste no aumento da concentração de proteína contrátil no interior das fibras musculares, o que intensifica o desenvolvimento da força (FLECK; FIGUEIRA, 2003). O treinamento resulta, geralmente, em um aumento de 20 a 45%, podendo alcançar até 50% (STARON e colaboradores, 1991), sendo que esse aumento é idêntico, percentualmente, em homens e mulheres, caso submetidos ao mesmo programa de treinamento (STARON e colaboradores, 1989 e 1991). Esse aumento na área transversal das fibras musculares ocorre tanto nas fibras de contração lenta quanto nas fibras de contração rápida, embora possa ser percebido um maior ganho percentual nas fibras de contração rápida (GONYEA; SALE, 1982; KRAEMER e colaboradores, 1995).

Os músculos esqueléticos são compostos de dois tipos básicos de fibras, as de contração rápida e as de contração lenta. As fibras de contração rápida fadigam mais rápido que as de contração lenta, pois as primeiras utilizam fontes anaeróbias como fonte de energia, tendo como produto resultante o ácido láctico, que é responsável pelo desconforto e fadiga nessas fibras, sendo elas ideais para esportes de alta intensidade e curta duração, como o levantamento de pesos. Já as fibras de

contração lenta utilizam fontes aeróbias como fonte de energia, o que lhes garante uma maior duração no tempo de contração, mas com pouca potência, sendo elas ideais para a prática de esportes como a maratona (FLECK; FIGUEIRA, 2003).

A questão da aparência também se tornou um aspecto muito relevante na procura pela musculação nos dias de hoje. A composição corporal está intimamente ligada a essa questão, uma vez que possuir um corpo magro e definido significa na perda de gordura corporal e no ganho de volume muscular (FLECK; FIGUEIRA, 2003). O corpo, no que diz respeito ao fitness, geralmente é dividido em duas partes: massa corporal magra e gordura corporal. A massa corporal magra ou massa magra, simplesmente, corresponde ao peso do corpo sem gordura, levando em consideração apenas o peso de órgãos, nervos, ossos, músculos, etc. a gordura corporal corresponde somente ao tecido adiposo (FLECK; FIGUEIRA, 2003). Segundo Fleck e Figueira, 2003, o percentual de gordura corporal saudável médio estaria entre 16 e 25% para mulheres e menor que 20% para homens. Com o treinamento de musculação homens e mulheres podem manter a composição corporal dentro dos parâmetros considerados saudáveis, mantendo ou aumentando a massa magra e diminuindo o percentual de gordura (STARON e colaboradores, 2000).

O treinamento com pesos pode fazer parte de um planejamento de controle de peso em longo prazo. Embora a musculação não garanta grande gasto calórico em sua execução, o que é fundamental ao emagrecimento, ela, se aliada a uma dieta balanceada, pode ter grande impacto no controle de peso, desde que em longo prazo (FLECK; FIGUEIRA, 2003). Também a musculação pode influenciar a taxa metabólica basal, que é a quantidade de calorias necessária para manter um indivíduo vivo, visto que essa tem relação direta com a massa corporal magra (PIERS e colaboradores, 1998).

O ganho de força é um fator com grande importância para que se procure a musculação como forma de treinamento físico. Esse ganho de força pode ser otimizado, se o treinamento for realizado com os devidos cuidados. É importante que os movimentos sejam realizados com cargas altas e velocidade baixa na fase concêntrica, o que gera um maior ganho de força ao indivíduo (FLECK; KRAEMER, 1999; ZATSIORSKY, 1999). Além disso, o aumento na força e, por conseguinte, da hipertrofia muscular, ocorre exclusivamente nos grupos musculares trabalhados, principalmente quando são executados movimentos em sua total amplitude, com um

ritmo lento e constante e com a respiração controlada (POLLOCK e colaboradores, 1986).

Para que ocorra uma ativação do tecido muscular é necessário que haja uma tensão sobre a fibra (FLECK e colaboradores, 1999. SANTARÉM, 1995; 1999). Essa tensão deve corresponder a dois terços da força total do músculo (SHARKEY, 1999), sendo ela superior a tensão normalmente suportada (MONTEIRO, 1997; POLLOCK e colaboradores, 1986). Dentre os mecanismos utilizados para que haja um aumento de força, podemos citar o maior número de miofibrilas, maior solicitação de unidades motoras e maior coordenação muscular (KISNER, 1992; SANTAREM, 1999), sendo que o maior recrutamento de unidades motoras e a maior velocidade de solicitação de unidades contráteis são decisivos para o aumento da força (WIRHED, 1986; CAILLIET, 1974).

Executando um treinamento com pesos teremos como resposta tanto um aumento significativo na força (LEIGHTON, 1987; CAILLIET, 1974), quanto na hipertrofia muscular (SANTARÉM;CAILLIET, 1974), sendo esse aumento semelhante em indivíduos de diferentes faixas etárias (FLECK, 1993).

Hipertrofia é o aumento de unidades contráteis, como miosina e actina, e, também, unidades não contráteis, glicogênio e água, no interior das fibras musculares (SANTARÉM, 1995). Esses ganhos diferem de indivíduo para indivíduo, devido ao potencial genético individual para esse desenvolvimento (LEIGHTON, 1987).

2.1.2 Aspectos fisiológicos da contração muscular

As fibras musculares se diferem das demais células do corpo humano, por serem multinucleadas e poderem chegar a, até trinta centímetros de comprimento. Cada fibra é rodeada por uma membrana, o sarcolema, conectada ao tecido conectivo intramuscular, através de fibras colágenas. A camada interna do sarcolema é a membrana muscular, onde ocorre a produção e transmissão de impulsos elétricos para a fibra muscular. O sarcolema possui invaginações chamadas túbulos T, que permitem a transmissão do potencial de ação ao interior

da célula, liberando os íons cálcio por meio do retículo sarcoplasmático (MAUGHAN e colaboradores, 2000; POWERS; HOWLEY, 2000).

As fibras musculares são inervadas por fibras mielínicas grossas, cuja terminação nervosa forma uma junção, que é chamada de junção neuromuscular ou placa motora. Nessa junção é liberado um transmissor que inicia a produção de força, a acetilcolina. A partir da liberação da acetilcolina na junção neuromuscular, ocorre a propagação do potencial de ação em direção as duas extremidades da fibra (WILMORE; COSTILL, 2001; MAUGHAN e colaboradores, 2000).

O desenvolvimento da força propriamente dito ocorre quando os sarcômeros se contraem, fazendo com que haja uma aproximação das zonas Z, um quase desaparecimento da zona H, e, por conseguinte, uma contração da fibra como um todo. Isso ocorre devido ao deslizamento dos filamentos de actina sobre os filamentos de miosina, devido a formação de pontes cruzadas, o que arrasta os filamentos finos para dentro dos sarcômeros (GENTIL, 2006; WEINECK, 2003; WILMORE; COSTILL, 2001).

2.1.3 O ganho de força

A força é uma qualidade física que depende tanto de fatores estruturais, neurais, hormonais e, até mesmo psicológicos (BADILLO; AYESTARN, 2004). A força é determinada, pelo ponto de vista estrutural, por diversos fatores, tais como o número de pontes cruzadas, tipo de fibras musculares e área da secção transversa da fibra (HAMIL; KNUTIZEN, 1999). O ganho de força, em resposta ao treinamento com pesos, se dá através de dois fatores: adaptações neurais e aumento na secção transversa do músculo (hipertrofia).

A resposta a adaptações neurais se dá em consequência do maior recrutamento de unidades motoras, atuando em sincronia, ao tamanho das unidades motoras recrutadas, redução das inibições neurológicas devido aos órgãos tendinosos de Golgi, relaxamento dos antagonista e maior frequência de disparos nos impulsos nervosos ((BADILLO; AYESTARN, 2004; WEINECK, 2003; FLECK; KRAEMER, 2006).

Do posto de vista estrutural fibras hipertrofiadas possuem maior número de pontes cruzadas, responsáveis pela maior geração de força máxima em uma contração (ANTONIO; GONYEA, 1993).

2.1.4 Relação volume intensidade

O volume de treinamento representa a parte quantitativa do treinamento, ou, em outras palavras, a quantidade de trabalho exercida durante uma atividade, para se alcançar determinados objetivos, podendo ser definido como a quantidade total da atividade realizada, ou a soma do trabalho realizado em determinada sessão de treinamento. Ele se divide em três partes: o tempo e a duração do treinamento, a distância realizada ou o peso levantado por unidade de tempo e o número de séries e exercícios realizados em cada sessão (BOMPA, 2002).

A intensidade do treinamento representa a parte qualitativa do treinamento, sendo ela a relação entre a quantidade de trabalho realizada por unidade de tempo. Ela depende da carga e da velocidade em que o movimento é executado, das variações entre os intervalos entre repetições e do estresse psicológico gerado durante a execução do exercício (BOMPA, 2002).

2.1.5 Elaboração do programa de treinamento

Sempre que vamos desenvolver um trabalho com pesos pela primeira vez capacidade de adaptação desses sistemas, podendo oferecer-lhes riscos, caso seja trabalhado com intensidades elevadas prematuramente (BOMPA, 2000). Dessa maneira deve-se trabalhar, nesse primeiro momento, com baixo volume e intensidade, a fim de preservar essas estruturas (BOMPA, 2000).

Após o indivíduo já ter passado por esse primeiro momento de adaptação, que deve ser estabelecido pelo profissional responsável pelo treino, passamos a fase de treinamento específico. Primeiramente buscamos aumentar a espessura das pontes cruzadas e dos filamentos de miosina, estimulando a hipertrofia crônica,

através de treinos com alta intensidade e volume mais elevados, o que é chamado de fase de força máxima (BOMPA, 2000).

Após a fase de força máxima passamos a fase de definição, na qual o alto número de repetições utilizadas nessa fase faz com que sejam utilizados ácidos graxos como forma de energia, diminuindo a gordura localizada subcutânea, tornando os músculos mais definidos (BOMPA, 2000), embora, muitas vezes o uso de fatores nutricionais e também de fármacos colabore para que se consiga a definição muscular (GENTIL 2005).

Por final temos a fase de transição, que é o período em que, ao final de um ciclo de treinamento, reduz-se a sobrecarga, utilizando volume e intensidade moderados, a fim de evitar o surgimento de uma fadiga crônica, ou, até mesmo, a síndrome do overtraining. Devemos levar em consideração alguns cuidados fundamentais para que se consiga o sucesso na elaboração do programa de treinamento. É importante que antes de se desenvolver a força muscular, se desenvolva a flexibilidade, uma vez que grande parte dos exercícios de musculação, sobretudo os realizados com pesos livres, exigem alto grau de flexibilidade, principalmente, nas grandes articulações (BOMPA, 2000).

Outro cuidado importante diz respeito ao fortalecimento dos tendões e ligamentos, uma vez que o aumento da força muscular, muitas vezes, excede à

2.2 Teoria da Autodeterminação

Segundo a Teoria da Autodeterminação, o comportamento humano parece ser, diretamente, incentivado por três necessidades psicológicas universais: autonomia, relação social e capacidade, que são fundamentais para o desenvolvimento social e também do bem-estar (DECI; RYAN, 2000).

Segundo essa teoria, para as pessoas sentirem-se intrinsecamente motivadas, elas precisam sentir-se competentes e autodeterminadas com a Teoria da Autodeterminação, surge outra teoria que é a Teoria da Integração do Organismo. Segundo essa teoria, a motivação se torna algo contínuo caracterizada por níveis de autodeterminação, que vai de menos determinada a mais determinada,

dividindo a determinação em três níveis: intrínseca, extrínseca e amotivação (DECI; RYAN, 1985).

Motivação intrínseca: é relacionada ao compromisso de um indivíduo com a atividade propriamente dita, buscando apenas o prazer como recompensa, sendo a atividade um fim em si mesmo (DECI; RYAN, 1985). É uma disposição natural e espontânea que impulsiona o indivíduo a buscar novos desafios (GUIMARÃES, 2004). Ela é considerada por Deci e Ryan, 2000, a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social. Ela refere-se a ligação do indivíduo com a atividade por um interesse próprio, sem nenhuma forma aparente de recompensa ou pressão externa (DECI; RYAN, 1985). Essa motivação ocorre pelas pessoas estarem participando de atividades prazerosas, estando o indivíduo despreocupado com prêmios ou quaisquer outros benefícios senão o prazer (FERNANDES; RAPOSO, 2005).

2.2.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca é, muitas vezes, inerente ao próprio aluno, entretanto pode ser influenciada pelas ações de outras pessoas, sobretudo professores (GUIMARÃES, 2004), uma vez que o professor é o maior agente transformado do clima em sala de aula podendo tornar o ambiente favorável ou não ao desenvolvimento de atividades (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). E esse retorno sofrido pelos alunos em relação às atitudes do professor, enquanto instrumento motivador, podem aumentar ou diminuir a motivação intrínseca dos alunos, garantindo adesão às atividades (DECI; RYAN, 1985). Quando esse reforço motivacional é positivo, pode ser fortalecida a motivação intrínseca e a adesão às atividades realizadas (VALENTINI, 2006), uma vez que a sala de aula pode vir a tornar-se um ambiente de vínculos seguros, uma vez que haja uma interação entre professor e aluno, o que favorece um grande aumento da motivação intrínseca (GUIMARÃES, 2004).

O envolvimento do professor é decisivo para o engajamento dos alunos nas atividades (OSTERMAN, 2000). As palavras do professor, assim como a sua postura perante a turma e as suas atitudes dentro e fora da sala de aula, são

demasiadamente importantes para os alunos, pois elas os levam a crer que as conquistas foram obtidas pelos alunos e que eles mesmos são os responsáveis pelo seu sucesso nas atividades (VALENTIM, 2006).

Resumindo, os indivíduos intrinsecamente motivados são aqueles que por si só conseguem realizar determinada atividade, tendo capacidade suficiente para realizá-la, controlando suas ações e proporcionando a si próprios prazer e desfrute para com as mesmas. Essa motivação pode ser acentuada se a pessoa possuir autocontrole, autodeterminação e autonomia para realizar a tarefa sugerida.

2.2.2 Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca consiste na busca por determinada atividade visando obter determinados benefícios, visando um determinado fim, não sendo ele o prazer e o divertimento proporcionado pela atividade (DECI; RYAN, 1985; BIDDLE, S; CHATZISARANTIS, 2001).

Na motivação extrínseca existem quatro estilos regulatórios externos: regulação externa, introjeção, identificação e integração (DECI; RYAN, 2000).

Regulação externa: é o menor nível de regulação extrínseca. Nele o indivíduo realiza a tarefa apenas buscando o benefício que essa pode lhe proporcionar. Ou então a pessoa se submete a tarefa por coação, com medo de ser castigada (DECI; RYAN, 2000).

Introjeção: o indivíduo participa da atividade por sentimento de culpa, ou por medo de perder o seu espaço no grupo social (DECI; RYAN, 2000).

Identificação: nesse tipo de regulação o indivíduo sente uma atração especial por determinada atividade, o que a torna importante para ele, embora a busca pela atividade não tenha surgido autonomamente. Esse é um grau de autodeterminação maior (DECI; RYAN, 2000).

Integração: é a forma de autodeterminação regulada de nível mais alta, relativa a motivação extrínseca. Nela os estímulos externos servem como fonte e apoio para a realização das tarefas. As regulações externas são internalizadas, embora a regra externa ainda esteja presente, uma vez que o indivíduo não realizaria determinada atividade se não recebesse nada em troca.

De maneira geral, a principal característica da motivação extrínseca, em todos os seus níveis, é que ela relaciona-se com razões fora da atividade, como integração a determinado grupo social, reconhecimento, evitar um castigo ou receber uma premiação, não realizando as atividades buscando apenas o prazer que elas podem lhes proporcionar.

2.2.3 Amotivação

A amotivação caracteriza-se pela falta de intenção do sujeito em realizar algo, sendo essa atitude desorganizada, ou acompanhada por sentimentos de medo ou frustração (DECY; RYAN, 1991; DECI; RYAN 2000), uma vez que o indivíduo não se sente capaz de realizar determinada atividade (BANDURA, 1986), ou não consegue esperar as conseqüências do resultado desejado (SELIGMAN, 1975).

A amotivação, ou os indivíduos amotivados, são regulados por forças que vão além do controle do indivíduo, não sendo eles motivados intrínseca ou extrinsecamente (DECI; RYAN, 2000).

2.2.4 Fatores motivacionais que levam a prática de atividade física, uma relação entre motivação e aprendizagem

A educação física enquanto prática pedagógica assume um papel de grande importância no ambiente escolar, que é o de estimular o desenvolvimento de potencialidades físicas, motoras, cognitivas, afetivas, comunicacionais, e psíquicas dos alunos, não valorizando apenas a ação mecânica dos gestos, mas sim as relações desses com o cotidiano e as aspirações dos educandos (SANTIN, 2002).

A relação entre motivação e aprendizagem é recíproca, um indivíduo pode aprender em conseqüência de sua motivação ou motivar-se a partir da possibilidade de aprender mais, uma vez que a motivação é importante para que haja aprendizagem, devido a sua importância na manutenção e intensidade do comportamento (MAGILL, 1984).

A motivação refere-se a um estado que resulta de determinada necessidade, e ativa um comportamento dirigido ao cumprimento dessa necessidade ativante (DAVIDOFF, 2001), sendo ela uma força interior ou um impulso que leva o indivíduo a realizar determinada atividade (MAGILL, 2001).

A motivação para a prática esportiva depende da relação entre a personalidade do indivíduo e fatores externos como o meio ambiente, relações sociais, facilidade de execução das tarefas, influências externas, etc.(SAMULSKI, 2002). É extremamente importante que o profissional que irá trabalhar com atividades físicas em qualquer ambiente, sobretudo no ambiente escolar, conheça os motivos que levam os alunos a procurar a prática de atividades física, pois isso favorecerá o processo ensino-aprendizagem, uma vez que esse está diretamente relacionado com a motivação (BERLEZE, VIEIRA; KREBS, 2002), sendo de fundamental importância para os profissionais de educação física (PAIM, 2001).

A motivação relacionada à prática de atividades físicas, segundo Balbinotti e Barbosa, 2006, pode ser classificada a partir de seis pontos dimensões: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

2.2.5 Controle do Estresse

O termo estresse se refere à pressão e insistência, e estar estressado significa estar sobre pressão ou sobre ação de um estímulo insistente (NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Nesse contexto a prática de atividade física pode acarretar inúmeros benefícios não só físicos, mas também psicológicos (MELLO; colaboradores, 2005).

Um estudo realizado com adultos por Nunomura, Teixeira e Caruso, 2004, após 12 meses de prática regular de atividades físicas indicou uma melhora significativa nos níveis de estresse dos indivíduos, o que atribui uma influência positiva sobre a prática de atividade física regular e o controle do estresse. O esporte competitivo pode ser encarado como uma fonte de estresse, uma vez que, nele, há, muitas vezes, uma cobrança exagerada por parte de treinadores e pais, no caso de crianças, principalmente, o que pode acabar prejudicando o desempenho no

esporte ou colaborando para o abandono da prática (DE ROSE JR., DESCHAMPS, KORSAKAS, 2001).

O estresse, ao manifestar-se no organismo, pode trazer consigo inúmeros problemas, podendo provocar vasoconstrição periférica, afetar o sistema imunológico, provocar perda de memória, mal estar geral, hipertensão, ulcera gástrica, infarto, depressão, desânimo e cansaço (CAROMANO e colaboradores, 2003; KELLER e colaboradores, 2005; NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

Ao praticar atividade física o corpo libera uma substância denominada beta-endorfina, que relaxa o corpo e o preserva perante a dor, proporcionando prazer e despertando uma sensação de euforia e bem estar. Além desses benefícios, essa substância melhora a memória, o humor, faz com que haja um aumento a resistência, aumenta a disposição física e mental, melhora o sistema imunológico, bloqueia as lesões dos vasos sanguíneos e diminui as dores (MCARDLE, KATCH; KATCH, 1998).

2.2.6 Saúde

A preocupação com a saúde é um dos fatores que pode estar associado à procura de atividades físicas como forma de se aumentar a qualidade de vida. Os benefícios a saúde pública obtidos pela prática de atividades físicas são enormes quando levamos em consideração o alto grau de sedentarismo da população em geral (ACSM, 2003).

O sentimento de prazer e bem estar é um efeito direto da prática regular de atividade física (CORBIN, 1987). A aptidão física relacionada à saúde está associada a alguns componentes, tais como a resistência cardiorrespiratória, composição corporal, resistência de força muscular e a flexibilidade (ACMS, 2003). Existe uma forte ligação entre a atividade física relacionada à saúde e o bom funcionamento do organismo, sendo esse um fator importante quando falamos da adesão a atividades físicas regulares, buscando uma melhora na saúde do corpo e da mente (NAHAS; CORBIN, 1992; GUEDES; GUEDES, 1995; DISHMAN, SALLIS, ORESTEIN, 1985; FREDERICK, RYAN, 1995; WEINECK, 1991).

Em estudo realizado por (MANSOLDO E MASSETO, 2002), com nadadores, foi feita uma investigação para descobrir quais os motivos que levam a busca pela prática e à sua adesão. Dentre os motivos relacionados a essa prática, obteve-se como resultado que 40% dos praticantes buscava a preservação da saúde, 21,75 o incentivo do grupo e 31,7% o incentivo do professor.

2.2.7 Sociabilidade

São diversos os motivos que levam os indivíduos a buscar atividades físicas, e a sociabilidade é, com certeza, um dos mais relevantes. Já na infância, as crianças que conseguem ter um relacionamento positivo com os demais companheiros de atividades, no caso das atividades físicas, acabam tendo um maior grau de envolvimento com as atividades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Na adolescência a necessidade de pertencer a um grupo aumenta significativamente. Isso favorece à prática de atividades físicas, visto que essas servem como uma importante forma de convívio social (GALLAHUE; OZMUN, 2003), uma vez que as atividades físicas são consideradas como um excelente meio de convivência social (TUBINO, 2005).

O fato de a atividade física ser um agente de sociabilização entre as pessoas faz com que a motivação à prática aumente (DECI; RYAN, 2000). Com a motivação aumentada através da prática esportiva e da sociabilização entre os praticantes, as relações entre os sujeitos, crianças e adolescentes, se estabelecem de forma a gerar um aumento na auto-estima, aceitação, e desenvolvimento físico e psicológico do indivíduo, formação de novas amizades e diversos outros fatores relacionados a vida adulta (WEINBERG; GOULD, 2001; PAPALIA; OLDS, 2000).

2.2.8 Competitividade

A competição está presente em nossa sociedade e faz parte da vida de todos que buscam uma melhora de seu rendimento em qualquer atividade que se proponha a desempenhar. Nos esportes não é diferente, uma vez que a competição estaria presente na maioria deles, pois cada um apresenta sua programação, calendário e eventos específicos.

Existem indivíduos que se propõem a participar de determinada atividade pelo contexto competitivo que essa está inserida, buscando adversários de nível parecido com a intenção de tentar superá-los (WEINBERG; GOULD, 2001). Competir significa enfrentar situações desafiadoras que provoquem sentimentos antagônicos nos indivíduos (DE ROSE JR, 2002).

A competição pode exercer um papel importante na formação de um indivíduo, uma vez que ensina a lidar melhor com a derrota e a ter nobreza na vitória, sempre respeitando os seus adversários (MARQUES, 2004).

Tanto para atletas quanto para não atletas podemos dimensionar a competição em três tendências comportamentais diferentes: competidor, determinado e vitorioso. O competidor é o atleta que busca competir seja qual for o resultado, sentindo prazer apenas no ato de competir. O determinado estabelece objetivos pessoais e tenta alcançá-los, podendo estar a vitória em primeiro plano ou o aprimoramento através da experiência, e a busca por uma vitória futura. O vitorioso é aquele que busca a vitória como único objetivo e caso seja derrotado a sua decepção é muito maior que a do competidor e a do determinado (GALLEGOS; colaboradores, 2002).

Em termos biológicos é indicado que a criança comece a competir quando a sua maturação biológica e o seu crescimento já estejam em um nível apropriado. Quanto à questão psicológica a criança só deve ser exposta a situações de pressão, responsabilidades e cobrança gradativamente, sempre sendo observada de perto e encorajada (ARENA; BÖHME, 2004).

2.2.9 A Estética

A palavra estética originária do grego significa sensação, percepção (GARCIA; LEMOS, 2003), aparece na sociedade com extrema valorização. Esta valorização está pautada em valores do bom e do belo, que são valores existenciais e que devem ocupar o seu devido lugar na educação (GARCIA; LEMOS, 2003).

A imagem corporal imposta pela sociedade atual é aquela em que o ser é subjugado pelo parecer ser. Dessa maneira parecer ser jovem e saudável o maior tempo possível é considerado a cada dia mais importante (GARCIA; LEMOS, 2003).

A mídia possui um papel determinante na busca cada vez maior de indivíduos jovens por atividades físicas, sobretudo em academias (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ; SILVA, 2003; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002). A busca por um corpo idealizado pode levar os indivíduo a optar por determinado esporte ou atividade física, uma vez que esses podem fazer com que o indivíduo passe a possuir o corpo exigido pela sociedade ou pelo grupo de amigos (RUSSO, 2005).

Os jovens, sobretudo do sexo feminino, sentem-se forçados a buscar um padrão de beleza, em muitos casos inatingível para a maioria deles, o que pode gerar, em muitos casos, frustração e não aceitação da própria auto-imagem. Essa preocupação reflete a importância excessiva dada aparência, uma vez que e nossa sociedade nós somos aquilo que aparentamos ser (MALDONADO, 2006).

2.2.10 O Prazer

A busca por atividades físicas está diretamente ligada a busca pela sensação de bem-estar e prazer. Essas sensações por sua vez estão relacionadas à motivação intrínseca (CSIKSZENTMIHAYYI, 1975; DECI; RYAN, 1985).

O prazer e o bem-estar, assim como o divertimento, são sensações relacionadas diretamente à motivação intrínseca, possuindo um papel de recompensa à prática das atividades. Esses valores são utilizados para definir os níveis de motivação intrínseca dos sujeitos praticantes de atividades físicas (RYAN;

DECI, 1985). Em estudo feito por Paim e Pereira (2004), buscando investigar os motivos que determinavam a busca pela prática de voleibol na escola, o prazer foi um motivo considerado relevante por 100% dos alunos.

Outro estudo realizado por Juchem e colaboradores (2006), foi detectado que o prazer era um dos principais motivos que levava jovens de 13 a 16 anos a praticar tênis regularmente. Em seguida vinha a saúde e a competitividade, depois a sociabilidade, seguida da estética e do controle do estresse, o que refletia, dessa forma, as motivações extrínsecas propostas por DECI e RYAN, 1985.

3 METODOLOGIA

3.1 Amostra

A amostra que compõe o estudo é formada de 40 indivíduos do sexo masculino na faixa etária entre 18 e 30 anos frequentadores de academias de musculação de Porto Alegre.

3.2 Instrumento de coleta de dados

Para este trabalho foram utilizados dois instrumentos, um contendo as informações sócio-demográficas da amostra (idade e local de prática de atividade física) e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54). O IMPRAFE-54 pretende verificar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas. Trata-se de 54 itens agrupados 6 a 6, seguindo a sequência das dimensões a serem estudadas, a saber: *controle de estresse* (ex.: *liberar tensões mentais*), *saúde* (ex.: *manter a forma física*), *sociabilidade* (ex.: *estar com amigos*), *competitividade* (ex.: *vencer competições*), *estética* (ex.: *manter bom aspecto*) e *prazer* (ex.: *meu próprio prazer*).

As respostas aos itens do IMPRAFE-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada e o resultado total também é obtido, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas no estudo de Barbosa (2005; 2006).

3.3 Procedimentos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 e complementares do Conselho de Saúde.

Para a coleta dos dados, iniciou-se fazendo um contato com os professores/coordenadores dos locais onde se realizou a coleta. Este primeiro encontro teve por objetivo uma apresentação do pesquisador, do tema e dos objetivos da pesquisa. Em uma conversa com o grupo de freqüentadores, foram convidados a participar do estudo, deixando-se livre a escolha pela participação, podendo o indivíduo desistir a qualquer momento, assim que o desejasse.

Após o acordo verbal, foi solicitado que os entrevistados assinassem o termo de consentimento informado (livre e esclarecido). Realizados todos os cuidados de natureza ética, a aplicação do IMPRAFE-54 foi feita individualmente, garantindo sigilo total das respostas marcadas. Cada participante levou aproximadamente 15 (quinze) minutos para responder ao Inventário. Os critérios de seleção que foram adotados no recrutamento e compilação dos dados finais são os seguintes: estarem matriculados nas suas respectivas academias e estarem na faixa etária entre 18 e 30 anos.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com relação ao grupo pesquisado, através do inventário IMPRAFE-54, apesar de cinco dimensões não aderirem à normalidade, utilizou-se o teorema do limite central que pressupõe que em grupos únicos com amostra maior que 30 indivíduos, deve-se preconizar que a normalidade seja aderida (PESTANA; GAGEIRO, 2003), dessa forma utilizou-se o teste t pareado, para observar se há diferença estatística entre os pares de dimensões.

Alguns valores nominais, de medida de tendência central apresentaram, em todas as dimensões, valores próximos uns dos outros, exceto a dimensão Competitividade que ficou abaixo da média.

Das seis dimensões utilizadas para classificar o nível de motivação para a prática regular de atividades físicas – musculação - três dimensões aparecem em primeiro lugar, de maneira indissociável, não apresentando diferenças estatísticas. São elas: *estética* ($X=33,60$), *prazer* ($X=33,30$) e *saúde* ($x=32$). Em segundo lugar aparecem duas outras dimensões, também de maneira indissociável, não apresentando diferença estatística entre elas, *sociabilidade* ($X=23,40$) e *controle do estresse* ($X=23,10$). E por último, aparece a dimensão *competitividade* ($X=18,07$) de forma isolada em terceiro lugar, apresentando a média bem abaixo das demais dimensões.

Os valores nominais das médias obtidos, demonstraram que as dimensões que mais motivam adultos jovens do sexo masculino entre dezoito e trinta anos à prática de musculação foram, *estética* (33,60), *prazer* (33,30), e a *saúde* (32,00) seguidos de *sociabilidade* (23,40) e *controle do estresse* (23,10), e por último a *competitividade* (18,07). A seguir, demonstraremos a comparação das médias através do teste t pareado para verificar se estas diferenças em valores nominais são estatisticamente significativas.

A escolha do teste para a verificação das diferenças nominais nas dimensões estudadas foi feita a partir do teste de Mauchly. Com o resultado obtido, a partir deste teste, pôde-se verificar a homogeneidade da variância, a qual foi rejeitada ($\text{sig}=0,02$) ($p<0,01$). Sendo assim, conduziu-se um teste *t* pareado para verificarmos as diferenças das dimensões motivacionais intra-grupo.

Os resultados do teste t pareado da Tabela 2 demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões *saúde*, *estética* e *prazer*. Portanto, essas três dimensões do nível de motivação para a prática regular de atividades físicas, representam as dimensões mais motivam o grupo pesquisado à prática de musculação. Em segundo lugar encontram-se a *sociabilidade* e o *controle do estresse*, ambas indissociáveis. Por fim, a dimensão que menos motiva a prática da musculação no grupo é a *competitividade*.

4.1 Estatísticas descritivas gerais

Na tabela 1 é possível verificar, a partir das estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra, os valores nominais obtidos dentro das respostas do inventário (IMPRAFE-54). Para a verificação da distribuição dos dados da amostra geral foi aplicado o cálculo de normalidade de Shapiro-Wilk, conforme exposto na tabela 1. Os resultados do cálculo demonstram que todos os casos aderiram a normalidade (PESTANA; GAGEIRO, 2003).

Alguns valores nominais de medida de tendência central do grupo apresentaram em todas as dimensões valores próximos uns dos outros, exceto a dimensão *Competitividade* que ficou abaixo da média. Das seis dimensões utilizadas para classificar o nível de motivação do indivíduo, três aparecem em primeiro lugar, de maneira indissociável, sem diferença estatística. São elas: *saúde*, *estética* e *prazer*. Em segundo lugar aparecem duas outras dimensões, também sem diferença estatística entre elas, *sociabilidade* e *controle do estresse*. E por último aparece a *competitividade*, que ficou com a média bem abaixo das demais dimensões.

Os valores nominais (médias) obtidos demonstraram que as dimensões que mais motivam adultos jovens do sexo masculino entre dezoito e trinta anos à prática de musculação foram *estética* (33,60), *prazer* (33,30) e *saúde* (32,00), seguidos de *sociabilidade* (23,40) e *controle do estresse* (23,10), e por último a *competitividade* (18,07). A seguir, demonstraremos a comparação das médias através do teste t pareado para verificar se estas diferenças em valores nominais são estatisticamente significativas.

Tabela 1: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra geral do estudo

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		χ (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	S-W	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	Geral	23,10 (7,80)	9 – 36	24	23,16	14-24	0,960	40	0,165	-0,48	-1,38
Saúde	Geral	32,00 (6,82)	12-40	33	32,55	32	0,824	40	0,000	-3,58	2,16
Sociabilidade	Geral	23,40 (10,33)	8 – 39	24,50	23,41	8	0,912	40	0,004	-0,52	-1,89
Competitividade	Geral	18,07 (10,10)	8 – 37	12,50	17,61	8	0,840	40	0,000	1,69	-1,61
Estética	Geral	33,60 (5,80)	15 – 40	35	34,13	37	0,880	40	0,001	-3,53	2,36
Prazer	Geral	33,30 (6,23)	14 – 40	35	33,83	40	0,881	40	0,001	-3,36	1,95

* Múltiplas Modas: Controle de Estresse^a (14/24).

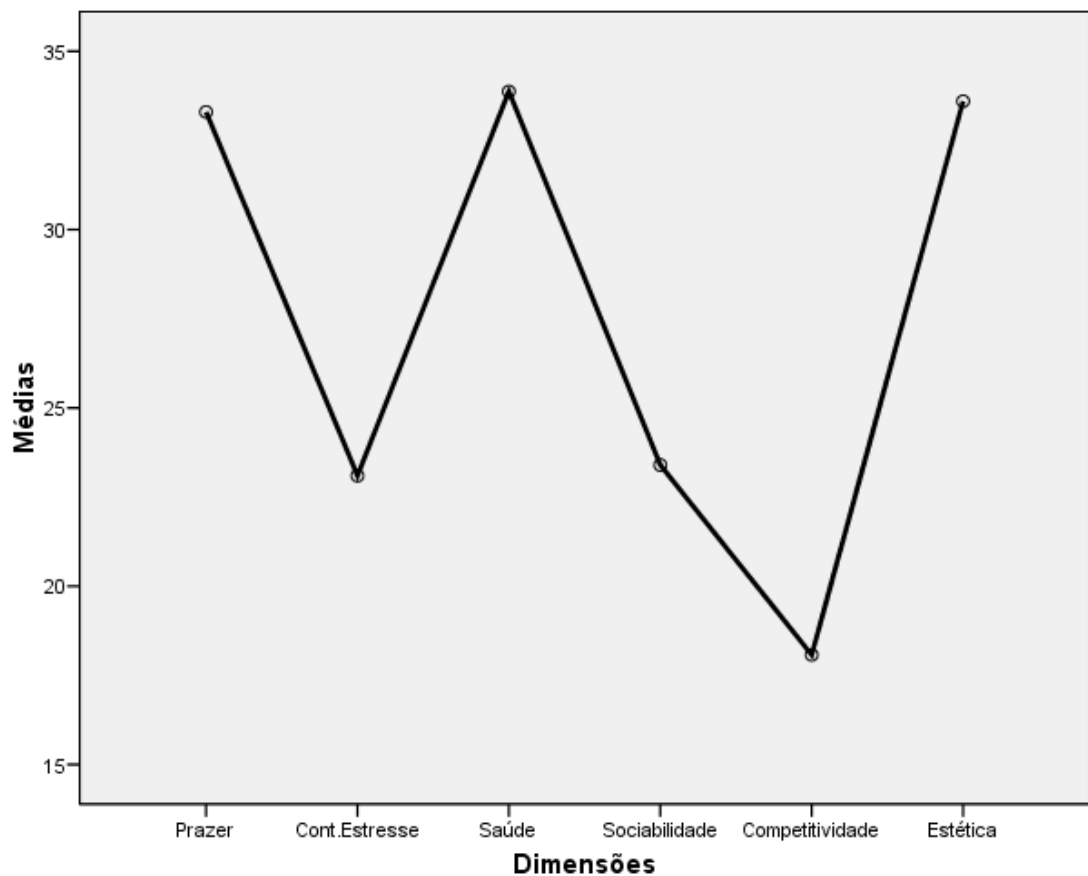


Gráfico 1– Distribuição das dimensões motivacionais

4.2 Comparação das médias

Com o intuito de verificar as dimensões que melhor descrevem a motivação dos praticantes de musculação foi conduzido um teste *t* pareado. A tabela 2 apresenta estes resultados.

Tabela 2: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de musculação

Dimensões Pareadas	<i>t</i>	gl	p
Prazer - Cestresse	6,862	39	0,000
Prazer - Saude	-,296	39	0,769
Prazer - Sociabilidade	5,131	39	,000
Prazer - Competitividade	7,086	39	,000
Prazer - Estetica	-,235	39	,816
Cestresse - Saude	-4,795	39	,000
Cestresse - Sociabilidade	-,179	39	,859
Cestresse - Competitividade	2,767	39	,009
Cestresse - Estetica	-6,920	39	,000
Saude - Sociabilidade	5,348	39	,000
Saude - Competitividade	6,409	39	,000
Saude - Estetica	,165	39	,870
Sociabilidade - Competitividade	3,168	39	,003
Sociabilidade - Estetica	-6,077	39	,000
Competitividade - Estetica	-8,234	39	,000

Os resultados do teste *t* pareado da tabela 2 demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas, no grupo, entre as dimensões *estética*, *prazer e saúde*; portanto, essas três encontram-se como sendo as três dimensões que mais motivam o grupo pesquisado à prática de musculação. Em segundo lugar encontram-se a *sociabilidade* e o *controle do estresse*, ambas indissociáveis. Por fim a dimensão que menos aparece entre o grupo é a *competitividade*.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com esses resultados, podemos observar o que motiva o grupo à prática de musculação são as dimensões: *estética* (33,60), *prazer* (33,30), *saúde* (32,00), *sociabilidade* (23,40), *controle do estresse* (23,10) e *competição* (18,07).

As dimensões *estética*, *prazer* e *saúde* aparecem em primeiro lugar, de maneira indissociável, sem diferença estatística entre elas.

Dentre as seis variáveis, a que aparece com a maior média é a *estética* (33,60). Não é surpresa esse resultado uma vez que vivemos em uma sociedade na qual a mídia possui grande influência e a busca de um corpo magro e definido parece ser o sonho de consumo de inúmeras pessoas. Essa pressão exercida pela mídia pode estar relacionada com o aumento da demanda por cirurgias plásticas, dietas da moda, produtos de beleza e também por atividades físicas, sobretudo em academias. A amostra da pesquisa também pode ter demonstrado preferência pela dimensão estética por se tratar de indivíduos jovens que almejam possuir um corpo com uma aparência mais atlética e saudável, buscando assim se sentirem melhor perante a sociedade. Segundo (GARCIA; LEMOS, 2003), atualmente, em nossa sociedade, o “ser” é julgado menos importante que o “parecer ser”, o que torna o parecer jovem e saudável cada vez mais importante. A vaidade, que até certo tempo parecia ser um atributo exclusivamente feminino, atualmente faz parte do cotidiano da população masculina em geral. É comum vermos homens praticando atividades físicas em nosso dia-a-dia, seja correndo em parques, praticando esportes, e também em academias de musculação. As academias nas quais foi coletada a amostra possuem um perfil muito parecidos umas com as outras, pois são todas elas academias com um público predominantemente masculino e jovem. Pode-se perceber que esses jovens praticantes dessa atividade física regular, ao menos a grande maioria deles, freqüentam essas academias em torno de 4 a 5 vezes por semana, sempre mantendo uma boa regularidade. Além disso, chama a atenção o fato de que, em geral, grande parte almeja realizar o seu treinamento com grandes sobrecargas, acreditando conseguiram, com esse procedimento, hipertrofiar sua musculatura mais rapidamente. Dessa maneira não é difícil compreender porque a estética possui uma média tão alta, uma vez que essa importância exagerada dada a aparência é comum em uma sociedade que da grande valor aquilo que

aparentamos ser (MALDONADO, 2006). Isso vai de encontro com o estudo de (JUCHEM e colaboradores, 2007), feito com tenistas entre 13 e 16 anos, que indica que nesse grupo, a estética fica em penúltimo lugar quando comparadas as médias, à frente apenas do controle do estresse.

Seguindo a *estética*, temos o *prazer* como a dimensão com a segunda maior média (33,30). O prazer está diretamente ligado à motivação intrínseca da pessoa, sendo ele utilizado como para definir níveis de motivação intrínseca de praticantes de atividades físicas em geral (RYAN; DECI, 1985). No caso da musculação o prazer parece estar diretamente associado ao resultado que esse treinamento pode proporcionar caso realizado de maneira correta e bem supervisionada, e não somente com a realização das séries de exercícios. Esses resultados podem ser estéticos, como o aumento da massa corporal magra e diminuição do percentual de gordura corporal, ou então podem estar relacionados ao próprio treinamento em si, como conseguir realizar os exercícios propostos com um aumento periódico nas sobrecargas utilizadas. Também entre adolescente o prazer parece ser a dimensão que mais os motiva a prática de atividades físicas regulares, como foi relatado em um estudo feito com jovens tenistas, no qual se observou que a dimensão que mais os motiva a prática do esporte é o prazer (JUNCHEN, 2006). Em um estudo realizado com jovens praticantes de voleibol na escola, foi observado que o prazer é considerado relevante em todos os casos. Dessa maneira pode-se concluir que o prazer é fundamental à adesão em qualquer atividade, sobretudo física, e que caso o ambiente no qual a atividade é realizada não proporcione esse sentimento, com certeza o risco de evasão da atividade poderá ser grande.

A variável que obteve a terceira maior média foi a *saúde* (32,00). Isso não é surpresa uma vez que o cuidado com a saúde e a valorização da qualidade de vida se tornou tema corriqueiro em nosso dia-a-dia. Hoje em dia sabe-se que com níveis adequados de atividade física podemos não só viver por mais tempo, mas também envelhecer com saúde (WANKEL, 1993), proporcionando que essa variável obtenha destaque entre as demais. No entanto é interessante perceber como esse maior cuidado com a saúde, atualmente, está aumentando nas parcelas mais jovens da sociedade. Anteriormente o conceito de saúde era ligado diretamente à ausência de doenças, sendo assim o indivíduo que não possuísse nenhuma doença crônica ou aguda, poderia considerar-se saudável. Atualmente o conceito de saúde parece estar cada vez mais relacionado não somente à ausência de doença, mas também à

qualidade de vida. Essa busca por qualidade de vida parece estar começando cada dia mais cedo, uma vez que a amostra é formada por indivíduos jovens, que afirmaram ser essa dimensão uma das que mais os motiva a prática regular do treinamento com pesos. Isso vai ao encontro de um estudo realizado com jovens nadadores, no qual se concluiu que 40% deles procuravam esse tipo de atividade com objetivo de preservar a saúde (MANSOLDO; MASSETO, 2002), demonstrando assim a grande relevância dessa dimensão na prática de atividades físicas regulares. Além disso, a sensação de bem estar é um efeito diretamente relacionado à prática de atividade física, isso faz com que os indivíduos procurem integrar-se em algum tipo de atividade física, como meio de garantir um bom funcionamento do organismo (CORBIN, 1987).

Em segundo lugar nas respostas, aparecem as dimensões *sociabilidade* e *controle do estresse*, sem diferença estatística entre elas. Dentre as duas, apesar de serem indissociáveis, foi a sociabilidade que atingiu a maior média (23,40). Essa dimensão é de fundamental importância no que diz respeito à adesão dos indivíduos a atividades físicas. Já na infância os indivíduos que participam de atividades em grupos, no caso atividades físicas, acabam tendo um maior envolvimento com essas atividades, aumentando o seu grau de motivação (WEINBERG; GOULD, 2001). No caso da musculação não é diferente, uma vez que os indivíduos que freqüentam a mesma academia tendem a interagir entre si, utilizando aquele espaço não somente para praticar atividade física, mas também para se socializarem uns com os outros. Esses vínculos de amizade criados entre os indivíduos podem ser fundamentais também para garantir a adesão dessas pessoas ao programa de treinamento, tendo em vista que um ambiente agradável pode despertar um interesse maior pela atividade devido a sensação de conforto causada pelo mesmo. A socialização também desperta a sensação de bem estar, uma vez que os indivíduos, ao se relacionarem, acabam criando vínculos positivos entre si, o que proporciona uma maior adesão a atividade física (DECI; RYAN, 2000). Outro ponto importante quanto à socialização é que ela permite que o indivíduo torne-se cada vez mais motivado à prática de atividade física, uma vez que, com o passar do tempo, a tendência é de se fazer novas amizades a cada dia, tornando o ato de ir à academia um prazer e não uma obrigação. Todos esses fatos vão ao encontro de um estudo realizado com jovens tenistas, no qual a *sociabilidade* é considerada a dimensão que mais os

motiva, mostrando a importância que essa dimensão, de fato, possui quando nos referimos à adesão em atividades físicas (BALLAGUER; ATIENZA, 1994).

Controle do estresse, apesar de não possuir diferença estatística em relação à *sociabilidade*, aparece com uma média um pouco menor (23,10). Essa dimensão determina o nível pelo qual o indivíduo utiliza atividades físicas regulares para controlar a pressão e o estresse do cotidiano (MCDONALD, HODGOON, 1991). Surpreendeu-me o fato dessa dimensão não estar entre as mais apontadas na pesquisa, uma vez que a prática de atividade física regular pode auxiliar muito na redução do estresse, tendo em vista que ao se praticar atividades físicas o corpo libera beta-endorfinas que auxiliam na melhora do humor e produzem uma sensação de bem estar (MCARDLE, KATCH; KATCH, 1998). Além disso, em um estudo realizado com adultos, foi constatado que após 12 meses de atividade física regular houve uma melhora significativa nos níveis de estresse dos indivíduos (NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Esse resultado vai ao encontro de (GOULD e colaboradores), que sugere que a atividade física regular atua na prevenção do estresse, auxiliando em seu controle como se fosse uma vacina natural. Contudo, talvez o grupo pesquisado não tenha escolhido a dimensão controle do estresse como a que mais motiva à prática de musculação devido a sua faixa etária. Como os indivíduos são relativamente jovens, talvez sofram menos pressões em seu dia-a-dia, ou ainda saibam lidar melhor com as cobranças que possam existir, fazendo com que essa dimensão não possua tanta relevância quanto as anteriores.

A dimensão que possuiu a menor média dentre as seis existentes foi a competitividade (18,07). Isso pode ser atribuído ao fato de que a musculação praticada em academias não é um esporte, com regras e calendários competitivos, e sim uma atividade física individual que, em muitos casos, é buscada pelos praticantes por motivos pessoais e não com um caráter competitivo ou profissional. Como pode ser percebido os indivíduos que responderam ao inventário procuram a academia de musculação por motivos que vão além de disputar campeonatos e conquistar troféus, medalhas e premiações. Eles buscam essa atividade física regular por razões pessoais como ficarem com os corpos bonitos, adquirir saúde, fazer novas amizades, controlar o estresse do dia-a-dia, ou simplesmente pelo prazer de praticar a musculação regularmente. Isso pode ser constatado em um estudo realizado em academias de ginástica em Porto Alegre, com indivíduos

adultos de ambos os sexos, no qual a dimensão competitividade foi a que possuiu menor média dentre as demais (BALBINOTTI; CAPPOZOLI, 2007). Entretanto se a pesquisa fosse realizada em academias de musculação onde o público fosse composto por fisiculturistas e levantadores de peso competitivos, provavelmente o resultado teria sido diferente, uma vez que, nesse caso, estaríamos lidando com desportos competitivos, o que, provavelmente, faria com que a dimensão competitividade possuísse uma maior relevância. Em um estudo realizado com basquetebolistas infanto-juvenis, foi constatado que a competitividade obteve a segunda média mais alta, demonstrando que o basquetebol, por se tratar de um esporte com regras e calendário de competições, acaba propiciando que haja uma maior importância na dimensão competitividade, comparando com a musculação (BALBINOTTI e colaboradores, 2007).

6 CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos no presente estudo, podemos concluir que as dimensões que mais motivam adultos jovens do sexo masculino à prática regular de musculação são a *Estética*, o *Prazer* e a *Saúde* (1º), seguidos pela *Sociabilidade e Controle do Estresse* (2º) e a *Competitividade* (3º).

Na amostra obtivemos valores próximos uns dos outros: *Estética*, *Prazer*, *Saúde* obtiveram valores indissociáveis estatisticamente entre si. Após a *Sociabilidade e o Controle do Estresse* também indissociáveis estatisticamente entre si. E por fim a *Competitividade*.

Com esse estudo espera-se contribuir para descoberta dos fatores motivacionais que estimulam adultos jovens à prática regular de musculação, contribuindo assim com os profissionais dessa área para que eles possam garantir a adesão de seus alunos em suas academias, direcionando o seu trabalho para aquilo que os seus clientes procuram, deixando-os cada vez mais motivados e satisfeitos.

Referencias bibliográficas

- ACSM. **Manual de Pesquisa das Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforços e sua Prescrição, Exercício e hipertensão**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan 4ª ed., 2003.
- ANTONIO, J.; GONYEA, W.J. Skeletal Muscle Fiber Hyperplasia. **Medicine and Science in Sport and Exercise**. Vol. 25 n. 12, pp: 1133-45, 1993.
- ARENA, S. S.; BOHME, M. T. S. Federações esportivas e organização de competições para jovens = Sports federation and competition organization for youths. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento = Brazilian Journal of Sciences and Movement, Brasília**, v.12, n.4, p.45-50, 2004.
- BADILLO, J.J.G.; AYESTARAN, E.G. **Fundamentos do Treinamento de Força**. 2º edição. Porto Alegre: Artmed- Bookman, 2004.
- BALAGUER, 1.; ATIENZA, F.; Principales motives de los jóvenes para jugar al tenis. **Apunts: Educación Física y Deportes**, vol. 31 p. 285-299, 1994
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI E CAPAZZOLI 2007; **Motivação a prática regular de atividades Física: um estudo exploratório com praticantes e academias de ginástica**.
- BANDURA, A. (1986). Social foundations of thought and action: **A social cognitive theory**. Engle Wood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- BARBOSA, A. R; et. al. Efeitos de um programa de treinamento contra resistência sobre a força muscular de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.5, n.3, p.12-20, 2000.
- BARBOSA, M. L. L. (2006). **Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 126)**. Dissertação Inédita de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a pratica de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.13, n.1, p 88-107, 2002.
- BIDDLE, S., CHATZISARANTIS, N., & Hagger, M. (2001). Self-determination theory in sport and exercise. In F. Cury, P. Sarrazin, & J. P. Famose (Orgs.),

Theories de la motivation et sport: Etats de la Recherche. Paris: Presses Universitaires de France.

BOMPA, T. & CORNACCHIA, L.S. **Treinamento de Força Levado a Sério.** Segunda Edição. Editora Manole, 2004.

BOMPA, T; CORNACCHIA, L. **Treinamento de Força Consciente.** Phorte, 2000.

BOMPA, Tudor O. **Teoria e Metodologia do Treinamento.** São Paulo: Ed. Phorte, 2002.

BOSCO, C.; COLLI, R.; BONOMI, R.; VON DUVILLARD, S.P.; VIRU, A. Monitoring strength training: Neuromuscular and hormonal profile. **Medicine and Science in Sports and Exercise.** Vol. 32, n1, pp: 13-28, 2000.

BROPHY, Jere. Research on motivation in education: past, present and future. In: URDAN, T. (Ed.). **Advances in motivation and achievement.** Greenwich: JAI Press, 1999. (Achievement contexts, v.11).

CAILLIET, R. *Síndromes Dolorosas: joelho.* São Paulo: Ed. Manole, 1974.

CAPOZZOLI, Carla j. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre.** Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFTGS, Porto Alegre, 2006.

CAROMANO FA, Themudo Filho MR, Candeloro JM. **Efeitos fisiológicos da imersão e do exercício na água.** *Fisioter Brasil* 2003;4(1):60-5.

CARVALHO, T. et al. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Modificações dietéticas reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: Comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte.** Vol. 9, N° 2,2003.

CORBIN, Charles et al. Fitness for a Lifetime. In: BIDDLE, Stuart J.H.. (Ed.). *Foundations of Health Related Fitness in Physical Education.* London: Ling Publishing House, 1987.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety.** San Francisco: Jossey-Bass, 1975.

CURETON, K. J.; COLINS, M. N.; HILL, D. W.; McELHANNON, J. M. Muscle hypertrophy in men and women. **Med. Sci. Sports Exerc.**, v. 20, p. 338-344, 1988.

DANTAS, H. M. ESTÉLIO – **A prática da Preparação Física,** 5ª ed., Rio de Janeiro, Shape, 2003.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Markron Books, 2001.

DECI, E. L., e Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed), **Nebraska symposium on motivation**: Vol. 38. Perspectives on motivation (pp237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DECI, E. L., e Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

DE ROSE, J.D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.9, n.1, 2001.

DE ROSE JR, Dante. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. In: DE ROSE JR, Dante (organizador). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Dishman RK, Sallis JF & Orenstein DR 1985. The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports* 100(2):158-171.

FARINATTI, P. T. V. & MONTEIRO, W. D.; **Fisiologia e Avaliação Funcional**. Editora Sprint, 2000.

FERNANDES, Helder Miguel; RAPOSO, José Vasconcelos . **Continuum de Auto-Determinação**: validade para a sua aplicação no contexto desportivo - Estudos de Psicologia v. 10,p. 385-395, 2005

FLECK, S. & KRAEMER W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3º edição. Porto Alegre: Artmed- Bookman, 2006.

FLECK, S.; FIGUEIRA, A. J. Riscos e benefícios do treinamento de força em crianças: novas tendências. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.2, n.1, p.69-75, 1997.

FLECK, S.; KRAEMER, W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Ed. Artmed, 1999.

FLECK, S; FIGUEIRA, A. J. **Treinamento de Força para Fitness e Saúde**. São Paulo: ED Phorte, 2003.

FRANCHINI, E. **Judô Desempenho Competitivo**. Editora Manole, 2001.

FREDERICK, C. M. & RYAN, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.

GALLAHUE, David L. & OZMUN, John, C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte Editora, 2003. 641

GALLEGOS, S. S. O. et al. Competitividade e performance esportiva em tenistas profissionais.

Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 16, p. 144-159. jul./dez. 2002.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A estética como um valor na educação física.

Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v. 17, n. 1, p. 32-40, jan/jun, 2003.

GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia.** 2º edição. Rio de Janeiro:

GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia.** Sprint, 2005.

GONYEA, W.J., SALE, D. PHYSIOLOGY of weight-lifting exercise. **Arch. Phys. Med. Rehabil.**, v. 63, p. 235-237, 1982.

GUEDES, D. P. GUEDES, J. E. R. **Exercício Físico na Promoção da Saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

GUIMARÃES, S. É. R. ; BORUCHOVITCH, E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia Reflexão e Crítica, Rio Grande do Sul**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini. Motivação intrínseca, extrínseca e o uso de recompensas em sala de aula. In: BORUCHOVITCH, Evely; BZUNECK, Aloyseo (org.). **A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea.** 3.ed. Petrópolis: Vozes, 2004a. Cap.2, p.37-57.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini. Necessidade de pertencer: um motivo humano fundamental. In: BORUCHOVITCH, Evely; BZUNECK, Aloyseo (org.).

Aprendizagem: processos psicológicos e o contexto social na escola. Petrópolis: Vozes, 2004b. Cap.6, p.177-199.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.17, n.2, p.143-150, 2004.

HAMIL, J.; KNUTZEN, K.M. **Bases Biomecânicas do Movimento Humano**. São Paulo: Manole, 1999.

INGLEDEW DK, SULLIVAN G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychol Sport Exerc.* 3:323-38. 2002.

JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P.. **A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos**. Coleção Pesquisa em Educação Física, vol. 6, n. 2, p. 19-24, set/2007.

JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

KELLER, B. et al. Relação dos sintomas de estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. *Journal of Exercise and Sport Sciences*, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 6-7, 2005.

KISNER, C.; COLBY, L. A. *Exercícios resistidos*. In: **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. São Paulo; Ed. Manole. p.61-104, 1992.

KRAEMER WJ, PATTON JF, GORDON SE, HARMAN EA, DESCHENES MR, REYNOLDS K, NEWTON RU, TRIPLETT NT, DZIADOS JE. **Compatibility of high-intensity strength and endurance training on hormonal and skeletal muscle adaptations**. *J Appl Physiol* 78(3): 976-986, 1995.

KREIDER, R.B. et al. ISSN EXERCISE & SPORT NUTRITION REVIEW: RESEARCH & RECOMMENDATIONS. *Sports Nutrition Journal*. 1 (1): 1-44, 2004.

LANGE, K.H.; ANDERSEN, J.L.; BEYER, N.; ISAKSSON, F.; LARSSON, B.; RASMUSSEN, M.H.; JUUL, A.; BULOW, J.; KJAER, M. GH Administration Changes Myosin Heavy Chain Isoforms in Skeletal Muscle But Does Not Augment Muscle Strength or Hypertrophy, Either Alone or Combined with Resistance Exercise Training in Healthy Elderly Men. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Vol. 87. n. 2. pp: 513-523,2002.

LEIGHTON, J. *Musculação*. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

Magill,R. (2001). The effect of augmented feedback on skill learning. In R. Magill (Ed.), **Motor Learning Concept and Applications** (6ª ed., pp.235-245). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

MALDONADO, Gisela de Rosso. A Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, 5(1): 59-76, 2006.

MANSOLDO, A.C.; MASSETTO, S.T. Motivos para a prática da natação: um estudo exploratório. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE, 9. Jundiaí. Anais... Jundiaí: Fontoura, 2002. p.54.

MARQUES, A. (2004). **Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação**. In: Gaya, A.; Marques, A. & Tani, G. (Org.) Desporto para crianças e jovens. Razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

MAUGHAN, R; GLESSON, M; GREENHAFF, L. P. **Bioquímica do Exercício e do treinamento**. 1ª edição brasileira. São Paulo. Editora Manoli, 2000.

MCDONALD, D. G. & HODGOON, J. A. , (1991), Psychological effectos in aerobic fitness training. New York: Springer-Verlag.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

McARDLE, W. D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5º edição. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2003.

MELO, G. F. et al. Métodos mais utilizados em academias para avaliação de composição corporal. **Revista Nutrição em Pauta**. p. 45-48, 2005.

MONTEIRO, W. D. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.2, n.2, p.50-66, 1997.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão Física e Saúde nos Programas de Educação Física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 06, n. 02, p. 47-58, 1992a.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antônio Cospedes; Caruso, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. V3,nº 3,p. 125-134, 2004.

OSTERMAN, K. F. Student´s need for belongig in the school community. **Review of Educational Research**, v.70, n.3, p.323-367, 2000.

PAIM, M. C. C; PEREIRA, E.F. **Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola**. Motriz, Rio Claro, v.10, n.3, p.159-166, set./dez. 2004.

PAIM, M. C. C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 7, n. 43, diciembre 2001.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS** (3ª Ed.). Lisboa: Edições Silabo, 2003.

PIERS, L. S.; SOARES, M. J.; McCORMACK, L. M. & O'DEA, K., 1998. Is there evidence for an age-related reduction in metabolic rate? *Journal of Applied Physiology*, 85:2196-2204.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. & FOX, S. M. *Função musculoesquelética*. In: **Exercícios na saúde e na doença**. Rio de Janeiro: Ed. Medsi. p.135-153, 1986.

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do Exercício**: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manoli, 2000.

REEVE, J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: a dialectical framework for understanding sociocultural influences on student motivation. In: McINERNEY, D. M.; VAN ETTEN, S. (Ed.) **Big theories revisited**. Greenwich: Information Age Publishing, 2000. p. 31-60.

RUSSO, R.; **Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6. Espírito Santo de Pinhal, 2005.

Ryan, R. M., e Deci, E. L. (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being**. *American Psychologist*, 55, 68-78.

SALE, D. G. Neural adaptation to resistance training. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v. 20, n. 5, p. 36 and 37, 1988.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SANTARÉM, J. M. **Musculação: princípios atualizados: fisiologia, treinamento e nutrição**. São Paulo: Fitness Brasil, 1995.

SANTAREM, J. M. *Treinamento de força e potência*. In: GHORAYEB, Nabil & BARROS, Turibio, **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Ed. Atheneu. p.35-50, 1999.

SANTIN, S. **Textos malditos**. Porto Alegre: EST Edições, 2002.

SELIGMAN, M. E. P. (1975). **Helplessness**. San Francisco: Freeman.

SHARKEY, B. J. *Capacidade muscular*. In: **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: Ed. Artmed. p.141-202, 1999.

SILVA, Elifas Levi da. **Aspectos motivacionais em operação nas aulas de física do ensino médio, nas escolas estaduais de São Paulo**. 2004. 323f.

Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências) – Instituto de Física e Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

Staron, RS; Hagerman, FC; Hikida, RS et al. **Fiber type composition of the vastus lateralis muscle of young men and women.** J Histochem Cytochem, 48, 2000, 623-9.

STARON, RS; Leonardi, MJ; Karapondo, DL et al. Strength and skeletal muscle adaptations in heavy-resistance-trained women after detraining and retraining. J Appl Physiol, 70, 1991, 631-40.

TAHARA, A.K; SCHWARTZ, G.M; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento.** v.11, n.4, p.7-12, 2003.

TOLLEFSON, N. Classroom applications of cognitive theories of motivation. **Educational Psychology Review**, v.12, n.1, p.63-83, 2000.

TUBINO, Manoel. Educação Física e o Esporte do Ocidente no Século XX. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 2, p. 99-100. julho/dezembro, 2005.

VALENTINI, Nadia Cristina; RUDISILL, Mary Elizabeth. Orientação de metas e contexto para a maestria: uma revisão de pesquisas contemporâneas e considerações para intervenções. **Estudos de Psicologia, Campinas**, n. 23(2), p. 159-171, abr./jun. 2006.

WANKEL, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, 24(2): 151-69.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2º Ed. Porto Alegre: Artmed. 2001

WNKEL, L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Benefits from Physical Activity. **International Journal of Sport Psychology**, Roma v. 24, n. 2, p. 151-169.

Weineck, J.: **Fundamentos Gerais da Biologia do Esporte para Infância e Adolescência; Biologia do Esporte;** São Paulo: Manole,1991. P. 247-295.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** 9º edição. São Paulo: Ed. Manole, 2003.

Wilmore JH, Parr RB, Girandola RN, Ward P, Vodak PA, Barstow TJ, Pipes TV, Romero GT, Leslie P. Physiological alterations consequent to circuit weight training. Med Sci Sports Exerc, 10 (2): 79-84, 1978.

Wilmore JH. Alteration in strength, body composition and anthropometric measurements consequent to a 10 week weight training program. Med Sci Sports, 6:133-138, 1974.

WILMORE, J.K.; COSTILL, D.L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2ª edição. São Paulo: Ed. Manole, 2001.

WIRHED, R. *Treinamento de força*. In: **Atlas de Anatomia do Movimento**. São Paulo: Ed. Manole. P.25-27, 1986.

ZATSIORSKY, V. M. **Ciência e Prática do Treinamento de Força**. Phorte editora, 1999.

ANEXO A – IMPRAF-54

Nome:

Idade:

Sexo: ()M ()F

Data: ____/____/2010

Tempo de prática: () primeiro ano () mais de 1 ano

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|--|--|
| <p>1</p> <p>1. () diminuir a irritação.</p> <p>2. () adquirir saúde.</p> <p>3. () encontrar amigos.</p> <p>4. () ser campeão no esporte.</p> <p>5. () ficar com o corpo bonito.</p> <p>6. () atingir meus ideais.</p> <p>3</p> <p>13. () ficar mais tranqüilo.</p> <p>14. () manter a saúde.</p> <p>15. () reunir meus amigos.</p> <p>16. () ganhar prêmios.</p> <p>17. () ter um corpo definido.</p> <p>18. () realizar-me.</p> <p>5</p> <p>25. () diminuir a angústia pessoal.</p> <p>26. () viver mais.</p> <p>27. () fazer novos amigos.</p> <p>28. () ganhar dos adversários.</p> <p>29. () sentir-me bonito.</p> <p>30. () atingir meus objetivos.</p> <p>7</p> <p>37. () descansar.</p> <p>38. () não ficar doente.</p> <p>39. () brincar com meus amigos.</p> <p>40. () vencer competições.</p> <p>41. () manter-me em forma.</p> <p>42. () ter a sensação de bem estar.</p> <p>9</p> <p>49. () ter sensação de repouso.</p> <p>50. () viver mais.</p> <p>51. () reunir meus amigos.</p> <p>52. () ser o melhor no esporte.</p> <p>53. () ficar com o corpo definido.</p> <p>54. () realizar-me.</p> | <p>2</p> <p>7. () ter sensação de repouso.</p> <p>8. () melhorar a saúde.</p> <p>9. () estar com outras pessoas.</p> <p>10. () competir com os outros.</p> <p>11. () ficar com o corpo definido.</p> <p>12. () alcançar meus objetivos.</p> <p>4</p> <p>19. () diminuir a ansiedade.</p> <p>20. () ficar livre de doenças.</p> <p>21. () estar com os amigos.</p> <p>22. () ser o melhor no esporte.</p> <p>23. () manter o corpo em forma.</p> <p>24. () obter satisfação.</p> <p>6</p> <p>31. () ficar sossegado.</p> <p>32. () ter índices saudáveis de aptidão física.</p> <p>33. () conversar com outras pessoas.</p> <p>34. () concorrer com os outros.</p> <p>35. () tornar-me atraente.</p> <p>36. () meu próprio prazer.</p> <p>8</p> <p>43. () tirar o stress mental.</p> <p>44. () crescer com saúde.</p> <p>45. () fazer parte de um grupo de amigos.</p> <p>46. () ter retorno financeiro.</p> <p>47. () manter um bom aspecto físico.</p> <p>48. () me sentir bem.</p> |
|--|--|

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui esclarecido, de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “**Motivação à Prática De Musculação Por Adultos Jovens Do Sexo Masculino Na Faixa Etária De 18 a 30 Anos.**” bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo geral explorar os níveis de 6 dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas (Controle do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que melhor descrevem os praticantes regulares de musculação na faixa etária entre 18 e 30 anos.

Os responsáveis por esta pesquisa, Professor Ms. Ricardo P. Saldanha (telefone (51) 3246-9830 e 81299934; endereço eletrônico: ricardopsaldanha@yahoo.com.br) e o Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti (telefone de contato: (51) 3388-3031 e endereço eletrônico: cbalbinotti@terra.com.br), garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Prestar esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Para quaisquer outros esclarecimentos, contatar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629.

Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável
Nome do pesquisador: Diogo Perito Amorim
Telefone: (51) 92940899
Endereço eletrônico: diogo_perito@hotmail.com