

PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO: FATORES MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO DO SEXO MASCULINO

NETO, Durval Cheretti¹

ALVES, Alex Pereira²

RESUMO

Este estudo tem como objetivo mostrar a importância dos fatores motivacionais para a prática de treinamento resistido com praticantes do sexo masculino. Para isso foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, onde obteve como resultado 937 artigos que tinha como base o estudo de motivações diferentes e o porque de diversas pessoas do sexo masculino com idades diferentes procuram o treinamento resistido tanto por saúde quanto para estética. O estudo mostrou que pessoas que procuram esse tipo de treinamento no seu dia a dia desejam estética e saúde, mas para isso necessita-se um acompanhamento profissional, principalmente com um educador físico que irá ajudar durante os treinos e motivar o aluno para fazer o melhor; e como todas as áreas é importante inspirações vindas de outras pessoas que se torna a motivação extrínseca (externa), para assim, conseguir aumentar as motivações intrínsecas (internas), consequentemente aumentando a aderência (a conexão) no treinamento resistido.

PALAVRAS-CHAVE:

Psicologia do Exercício; Treinamento resistido; Fatores motivacionais; Motivação intrínseca; Motivação Extrínseca.

1. INTRODUÇÃO

A prática do treinamento resistido pode ser realizada de acordo com diversas perspectivas, sejam elas saúde, esporte, lazer dentre outros fatores, porém para este estudo a principal inquietação é pesquisar os fatores motivacionais que levam praticantes do sexo masculino a aderirem a esse tipo de Metodologia. Diante disso, investigar as questões relacionadas à motivação intrínseca e extrínseca torna-se relevante para este estudo. Na atualidade, um assunto que tem despertado bastante a curiosidade dos pesquisadores é a

¹Orientando FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré, Bacharelado em Educação Física.
dcherettineto@fira.edu.br

²Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré, Professor especialista em Futsal e Futebol. alexed.fisica@hotmail.com

motivação na prática de exercícios físicos de acordo com Hoss (2018), a maior dimensão para procura da prática de exercícios físicos são a saúde e estética sendo assim com o passar dos anos a procura pelo serviço de profissionais de Educação Física tendem a ser maior.

Verificar os aspectos motivacionais é importante para que se possa ampliar as possibilidades de satisfazer as necessidades das pessoas respeitando as características e individualidades de cada um. É, também, responsabilidade dos profissionais de Educação Física motivar seus alunos, oferecendo possibilidades diferenciadas de melhorar suas capacidades físicas. Quando uma pessoa busca por uma atividade física ela necessita de motivos para realizá-la, e é de extrema importância que se saiba o que motiva as pessoas a ingressarem, se manterem ou até mesmo abandonarem alguma atividade e/ou seus objetivos (DELAÍ; SANTOS, 2012 apud BARDINI, 2018).

Desta forma, torna-se relevante destacar como a prática de musculação traz benefícios para a saúde mental e física trazendo maior interesse para o público alvo, fazendo com que, busquem profissionais da área para conseguirem atingir seus objetivos, a fim de mostrar que, a motivação para entrarem e continuarem a prática do próprio é algo totalmente relevante, que irá influenciar positivamente na vida daquela pessoa. O objetivo deste estudo é investigar a adesão de praticantes de treinamento resistido do sexo masculino e apontarmos as principais características que os levam a procura da prática de exercícios físicos.

Temos a Teoria da Autodeterminação que consiste em a falta de motivação até a motivação intrínseca de acordo com Crocetta (2020) pessoas que motivadas intrinsecamente se aderem mais facilmente a atividades, contudo, pessoas que têm níveis de motivações intrínsecas mais elevados tendem a ter respostas mais rápidas em sua aderência nos exercícios físicos,

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico utilizando as palavras-chave: Treinamento resistido, Adulto, Motivação e Musculação Na coleta desses dados com a utilização dessas palavras chaves foram encontrados 937 artigos onde, no total da revisão de 71 artigos foram descartados, por não se adequarem com o objetivo do estudo. Destes, somente 9 artigos foram escolhidos para a realização deste trabalho de conclusão de curso por conta do ano dos artigos.

Como critérios de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais que respeitassem o período de publicação de 1996 a 2021, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Fatores motivacionais

A Teoria da Autodeterminação propõe que existem diferentes tipos de motivação, pessoas mais motivadas intrinsecamente tendem a ter melhor aderência em práticas de treinamento resistido, o estudo de Crocetta (2020) mostrou que quanto maior regulação vinda de fora para a prática de exercício físico, maior acaba sendo o estresse gerado para resultados consistentes, entretanto, com maior autodeterminação menor é o estresse.

De acordo com Moutão (2006) apud Borges (2021) identificou o bem estar/saúde como a principal motivação para prática de atividades fitness. Assim, cuidar do corpo é uma forma de se ter uma vida saudável, de acordo com o que foi encontrado próximo aos participantes da pesquisa. A saúde e a diversão, encontradas como os principais fatores motivacionais em ambos os grupos, são integrantes do que constitui o bem-viver, que de acordo com Nogueira (2002) apud Borges (2021) é sinônimo de bem-estar ao referir-se à saúde física, à felicidade e ao prazer.

Segundo o estudo de Rodrigues e Santos (2016), a mídia parece contribuir, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, internet, entre outros) que, a todo o momento, mostram corpos perfeitos e esculturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente. Portanto, a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, fazendo

adotar para si um estilo ou hábito de vida saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida.

Diante do exposto, observou-se que nas pesquisas realizadas a principal motivação para procurar a realização de exercícios físicos é por conta do bem estar consigo mesmo logo em seguida à saúde, prescrição médica e mídia sendo assim, muitas pessoas procuram os treinamentos resistidos por prescrição médica. Em vista a outros estudos, sabemos que a mídia digital tem forte influência na vida das pessoas, na condição que, passa a levar alguns indivíduos a procurarem o treinamento resistido por conta de observarem, corpos perfeitos e atração das pessoas ao redor delas, levando isso como também uma motivação direta a procurar a prática de exercícios físicos. Contudo podemos ter base que a influência ao redor do dia a dia dos indivíduos tem grande importância na tomada de decisão para irem procurar o exercício físico..

Liz et al (2010) apud Mendes (2020), realizou uma revisão de literatura, encontrou 13 artigos e dentre os motivos mencionados para a aderência, destacou-se a busca pela saúde como fator principal. Já Silva (2020) apud Mendes (2020), realizou uma revisão sistemática, encontrou apenas três artigos e os principais resultados mostraram que os fatores motivacionais estão relacionados principalmente aos desejos voltados à melhoria da saúde ou à melhoria da estética corporal como os possíveis resultados encontrados neste estudo de Silva (2020).

As referências teóricas estudadas por Silva (2020) mostram vários caminhos por quais os indivíduos procuram a prática de exercícios físicos, as pessoas que procuram os treinamentos resistidos tem seus fatores motivacionais internos muitas vezes mais gritantes como aparência física, do que mesmo pela sua saúde em dia, sendo assim, muitas vezes procurando caminhos mais fáceis durante a trajetória de treinamento gerando muitas vezes a frustração, que é algo a ser contornado para não ocorrer a desistência por parte do praticante que tem a ansiedade por resultados.

Para a melhor compreensão dos fatores motivacionais, Ryan e Deci (2000a; 2000b; 2004; 2007) apud Balbinotti (2011), referem que um indivíduo intrinsecamente motivado é aquele que ingressa numa atividade por vontade própria; enquanto que o indivíduo extrinsecamente motivado é aquele que realiza a atividade por influências externas. Já a falta de motivação – que também é um estado motivacional – pode ser encontrada em indivíduos

que, entre outras coisas, não identificam bons motivos para realizar uma determinada atividade.

Existem os indivíduos que não conseguem achar um motivo real para começar a realizar exercícios físicos, essas pessoas acabam demorando mais a ingressar no início de alguma atividade, e muitas das vezes, acabam sendo as pessoas que mais necessitam de algum tipo de ajuda para a saúde tanto física como mental, para que haja a aderência desse praticante o acompanhamento do profissional de educação física é algo importante.

3.2 TREINAMENTO RESISTIDO

Diante do exposto, o treinamento resistido pode contribuir para o praticante dentro da perspectiva de diversas maneiras para realização do exercício, visando como cada pessoa tem sua individualidade biológica com limitações, podendo escolher qual método é menos prejudicial e mais eficiente para determinada ocasião, o treinamento resistido é um forte aliado para ampliação de motivação intrínseca, também alavanca o desempenho diário do praticante. De acordo com Sartorato et al. (2018) o treinamento resistido é algo que influencia diretamente no psicológico e assim elevando a relação interpessoal e tendo a diminuição dos níveis de estresse, pontos que são extremamente importantes na perspectiva de vida, para haver a aderência do praticante no treinamento resistido, precisa ver resultados fora também dos exercícios físicos.

Gianolla (2003) apud Comandulli (2014), por preferência de muitos, o treinamento resistido tem ganhado bastante repercussão pelo seu baixo custo e baixo risco de lesões por variedades de adaptação de acordo com a capacidade do aluno naquele exercício que está sendo feito.

Para Rodrigues (2001) apud Comandulli (2014), treinamento resistido consiste na execução de exercícios com halteres ou com a biomecânica da máquina utilizada, mas também podendo ser usado elásticos e até mesmo o próprio peso corporal, atendendo sempre a procura do praticante que, por muitas vezes não consegue se adaptar em determinado exercício prescrito.

4. DIFICULDADES MOTIVACIONAIS

Muitos problemas podem vir a surgir no início de programa de Treinamentos Resistidos, vários fatores que levam ao iniciante na prática a querer desistir são pontos a serem observados, de acordo com Silva (2020) a vários motivos a serem pesquisados, desde motivos fisiológicos como problemas hormonais, até mesmo para a ansiedade em obter resultados rápidos, tendo uma frustração ao perceber que o treinamento resistido é algo a longo prazo, é necessário da parte dos profissionais de Educação Física ajudar na parte motivacional dos iniciantes, ajudando a quebrar ideias que, o Treinamento Resistido é algo que irá ser perda de tempo, e vindo quebrando paradigmas de uma rotina desmotivada para resultados a longo prazo.

Os fatores apontados na literatura que podem desmotivar os praticantes são, não alcançarem os objetivos que colocam como prioridade, sendo assim havendo uma frustração da parte pessoal de cada indivíduo, entram no treinamento resistido na maior parte das vezes visando um padrão estético em determinado tempo, e não conseguindo ser alcançado nesse período, a desmotivação é algo que irá alavancar muito.

4.1. IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com Alves (2007) apud Freitas (2013), o educador físico tem forte presença e um papel importante de avaliar um indivíduo, e através dos resultados ter a capacidade de realizar um trabalho eficaz sobre a rotina e vida daquela pessoa, visando qualidade de vida e aumento de motivação intrínseca

Para Saba (2001) apud Freitas (2013), os objetivos dentro do treinamento resistido passado de profissional para aluno não pode dar ênfase em estética e beleza, e sim, visando longevidade, se enfatiza isso por conta de haver diversas frustrações diante de não conseguir o padrão de beleza imposto na sociedade, sendo assim, estarão a se alegrar com resultados de evolução para saúde e fazendo com que não abandonem a academia.

Pereira (1996) apud Freitas (2013), aponta uma característica indispensável do Educador Físico que consiste em ser ativo na vida do aluno, se preocupar quando faltarem, ser criativo na maneira do tratamento com cada um individualmente, inspirar confiança de seus procedimentos que vai passar ao aluno e ao todo, ser inspiração para que a prática do exercício físico passe a ser algo leve e muito bom para manter sempre em sua rotina.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi visto no trabalho o treinamento resistido aumenta a relação interpessoal do praticante, melhorando condições cotidianas e melhorando aspectos que o levam para a persistência em seus resultados, vendo resultados concretos avaliados pelo profissional de educação física, instiga o praticante a manter a rotina de treinamentos específica para ele, tendo sempre ênfase principal em saúde, colocando como segunda opção e não menos motivacional a parte da estética corporal.

O objetivo geral deste estudo foi investigar os fatores motivacionais em praticantes de treinamento resistido do sexo masculino, com base no levantamento bibliográfico verificou-se que estudar motivações diferentes, apresenta o porque de diversas pessoas do sexo masculino com idades diferentes procurarem o treinamento resistido tanto por saúde quanto outros afins, toda a pesquisa foi abrangente para questões diárias que tem no meio da sociedade, pessoas que procuram exercícios físicos tanto para saúde quanto para a beleza estética necessitam de um acompanhamento profissional, e como todas as áreas, é importante inspirações vindas de outras pessoas que se torna a motivação extrínseca (externa), para assim, conseguir aumentar as motivações intrínsecas (internas), consequentemente aumentando a aderência (a conexão) no treinamento resistido.

6. REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Baide; ZAMBONATO, Flávio; BARBOSA, Marcos Levi Lopes; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; BALBINOTTI, Carlos Adelar. **Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos**. Motriz, Rio Claro, v.17, n.3, p.384-394, jul./set. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/02.pdf>. Acesso em: 25 mai 2022,

BARDINI, Beatriz de Bona. **Fatores motivacionais em praticantes de musculação**. Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12645>>. Acesso em: 25 jun. 2022.

BORGES, Moisés Augusto de Oliveira *et al.* **Fatores motivacionais para a prática de musculação**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 5, p. 44787-44796, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.29321>>. Acesso em: 17 jul. 2022

COZENSSA, Carlos Eduardo. **Musculação métodos e sistemas**. 3ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/uploads/artigos/329d26bee3866448936827fb761c4ec5.pdf>> Acesso em: 18 set. 2022.

COMANDULLI, Daniel Mauricio Nora. **Fatores motivacionais relacionados à prática do treinamento resistido na cidade de Curitiba/PR**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: <<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/7828>>. Acesso em: 18 nov. 2022.

CROCETTA, Tânia Brusque *et al.* **Motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 1, p. 177-185, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/1807-5509202000010177>>. Acesso em: 19 set. 2022.

FREITAS, Washington Deleon Ferreira de. **A importância do profissional de Educação Física na orientação da musculação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário de Formiga, 2013. Disponível: <<https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/handle/123456789/241>>. Acesso em: 22 jul. 2022.

HOSS, Ramayanna. **Fatores motivacionais de praticantes de atividade física em academia**. 2018. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/199209>>. Acesso em: 21 jun. 2022.

MENDES, Manoela Redivo. **Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica**. Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12612>> Acesso em: 08 ago. 2022.

MOUTÃO, João; *et al.* **Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios**. 2005. 167f. Dissertação (Mestrado) -Psicologia do desporto e do exercício, Universidade de Trás-os montes e Alto Douro, Vila Real, 2005. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.15/3588>> Acesso em: 15 jun. 2022.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula. SANTOS, Rodrigo do Vale dos. **Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.10. n.58. p.308-313. Mar./Abril, 2016. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>>. Acesso em: 10 jul. 2022.

SARTORATO, Rychard Marciano Paredes *et al.* **fatores que influenciam na motivação à prática de treinamento resistido com pesos em academias**. REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-UNIVERSO-GOIÂNIA, n. 5, 2018. Disponível em: <<http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=view&path%5B%5D=6560>> Acesso em: 02 set. 2022.

SILVA, Dayane Damasceno. **Treinamento resistido para iniciantes: dificuldades e possibilidades**. 2020. 23f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/257>> Acesso em: 25 out. 2022.

SILVA, Marcos Petry da. **Fatores motivacionais que levam à aderência e à desistência da Prática de exercícios físicos em academias: uma Revisão sistemática.** Riuni, Unisul. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12930>> Acesso em: 04 nov. 2022.