

FATORES MOTIVACIONAIS EM MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: ADESÃO E ADERÊNCIA

MARINHO, Mikaela Lopes¹

ALVES, Alex Pereira²

RESUMO

Sabendo-se que a prática regular de exercício físico para mulheres adultas pode contribuir para inúmeros benefícios, ainda assim ocorrem muitas desistências. O objetivo deste estudo foi analisar através da literatura, os aspectos que motivam a adesão e aderência em mulheres praticantes de treinamento resistido. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: motivação, mulheres adultas, musculação, treinamento resistido, psicologia do esporte, aderência, adesão e desistência. Como critérios de inclusão para a busca dos artigos serão selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 1998 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido. Conclui-se que os fatores relacionados com a falta de motivação, falta de tempo e localização podem interferir diretamente com a falta de adesão e aderência, e que de fato a atividade física resistida traz consigo muitos benefícios para as mulheres, assim a mesma deverá ser constante ou não sentirá os efeitos almejados.

PALAVRAS-CHAVE: *Motivação; Treinamento Resistido; Aderência; Adesão; Desistência.*

1 INTRODUÇÃO

Compreender os fatores motivacionais que incentivam a prática de treinamento resistido em mulheres adultas é uma das questões fundamentais deste estudo. Desta forma analisar o que a literatura tem apontado sobre a adesão e aderência a metodologia do treinamento resistido é a principal inquietação desta pesquisa. A procura pela qualidade de vida, saúde, e melhora da estética corporal, são fatores que contribuíram com o crescimento de praticantes de musculação. No decorrer dos anos houve um aumento significativo de mulheres adultas nas academias, pode se dizer que a grande maioria vai em busca de uma idealização falsa de um corpo perfeito conforme os padrões que a mídia vem impondo (PALHARES, 2019).

Portanto, ainda se observa que muitas mulheres não conseguem seguir regularmente à prática do treinamento resistido, isso pode estar relacionado diretamente com a falta de

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – lopesmarinhomikaela@gmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Professor especialista em Futsal e Futebol. E-mail – alexed.fisica@hotmail.com

motivação, por conta de não terem um resultado de imediato, e não ter um breve conhecimento dos benefícios que a prática regular pode contribuir, como na melhora da parte fisiológica, psicológica, física, e não apenas estética.

Se torna visível os benefícios que a prática regular pode trazer, bem como o aumento da força, autonomia funcional, perda de peso, redução do risco de desenvolver doenças crônicas, controle de peso, diminuição do estresse e ansiedade, ajuda também na memória, entre muitos outros benefícios. Quando isso começa a se tornar visível para a praticante ela pode se tornar mais motivada para conseguir alcançar seus objetivos.

Desta forma, o treinamento resistido segundo Souza e Amorim (2016), proporciona para as mulheres uma melhora da qualidade do sono, previne a sarcopenia, diminui dores e fadiga muscular, quando a prática é realizada regularmente com intensidade leve a moderada.

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte indagação: quais os motivos que podem estar relacionados com a falta de motivação das praticantes, que colaboram na desistência do treinamento resistido?

Este estudo foi desenvolvido por acreditar que existem inúmeros empecilhos que fazem as mulheres desistirem de praticar um exercício físico, por conta da falta de tempo, constrangimentos por questões sociais, psicológicos, e por não terem uma visualização de mudança rápida em seu físico. Segundo Santos (2010), muitos fatores podem contribuir com a desmotivação das mulheres para se manterem regularmente em um programa de treinamento resistido, por ter que estar realizando tarefas do dia-a-dia que depende delas, muitas deixam de lado a prática de exercícios físicos.

O objetivo deste estudo foi analisar através da literatura, os aspectos que motivam a adesão e aderência em mulheres praticantes de treinamento resistido.

Sendo assim, justifica-se que a aderência e desistência da prática de treinamento resistido pode estar relacionado pela falta de motivação, e conhecimento dos benefícios, por isso se torna importante saber o que leva a mulher em específico a começar a praticar uma musculação, para assim poder orientar na importância de aderir uma prática regular, para que se obtenha os benefícios físicos, psicológicos e fisiológicos, e se mantenha motivado nos pequenos objetivos. Esse tema é de grande importância para os profissionais da educação física pois irá apontar os fatores motivacionais para a aderência do treinamento resistido.

Estudos de adesão e aderência à prática de exercícios físicos têm sido realizados, trazendo como evidência a busca pelo estilo de vida mais saudável, corpo esbelto, melhora da autoestima e em interações sociais, sendo de grande importância que a prática seja continuada havendo assim, obtenção de todos esses benefícios (TAHARA, 2003).

A aderência caracteriza-se pela manutenção de uma atitude, por longo período de tempo, tendo poucas chances de desistência, e estabilização do comportamento em estágio fisicamente ativo (BRAWLEY & CULOS-REED, 2000).

Estudar o que motiva as pessoas para realizarem exercícios físicos, é um ponto que se torna importante, pois a motivação se torna fundamental para a aderência e não desistência do praticante. Pois é através da motivação que o indivíduo se mantém por um longo tempo, ou seja, mais de seis meses de prática, e acaba se tornando hábito este comportamento (DECI; RYAN, 2000).

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: motivação, mulheres adultas, musculação, treinamento resistido, psicologia do esporte, aderência, adesão e desistência. Como critérios de inclusão para a busca dos artigos serão selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 1998 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

Neste capítulo iremos apresentar os conceitos de Motivação Intrínseca e Motivação Extrínseca e relacionar com a proposta do estudo.

A motivação tem influência direta com o comportamento, e nas atitudes do indivíduo em direção ao objetivo desejado por ele, está ligada a fatores pessoais, metas pessoais, interesses e desafios (SENFET et al., 2015). A motivação é, sem dúvida, um dos fatores mais importantes e relevantes que caracteriza a aderência a programas de atividade física. Entretanto, existem outros que irão influenciar, direta ou indiretamente, os níveis de aderência a uma prática regular de exercícios físicos (MORALES, 2002).

A prática do exercício físico proporciona benefícios nos aspectos biológico, social e psicológico, melhorando a capacidade cardiorrespiratória, aumentando a expectativa de vida, autoestima, autoimagem e diminuindo os níveis de estresse (SABA, 2001 apud FÜHR, 2018, p.14).

Segundo Deci e Ryan (2008), falam através da TAD (Teoria Da Autodeterminação) que

a motivação extrínseca, e intrínseca podem estar relacionadas diretamente com os hábitos e comportamentos que o indivíduo pode apresentar durante a adoção de um programa de exercícios físicos, o autor também cita a motivação quando não encontra nada que leve a motivá-lo para realizar algum tipo de exercício físico.

Segundo Pereira (2015), na motivação Intrínseca, o indivíduo se motiva, e realiza exercícios físicos por disposição própria, na busca de satisfação e realização de seus objetivos, e na extrínseca quando o indivíduo realiza os exercícios físicos, sem ter vontade ou satisfação pelo que está fazendo, mas mesmo assim continua, para que se sinta pertencente a uma rotina saudável, receber alguma recompensa pelo que está fazendo, ou apenas pode estar sendo influenciado pela mídia, e por pessoas de seu grupo social. A extrínseca também pode estar relacionada com a falta de contato com outras modalidades que poderiam de alguma forma adaptar-se melhor e assim sentir prazer pelo que estiver fazendo.

Assim podemos levar em consideração que a motivação seja ela extrínseca ou intrínseca, e o conhecimento dos benefícios que o exercício proporciona, podem contribuir com a busca pela prática de um treinamento resistido, e podem levar o praticante a seguir regularmente a realização de exercícios físicos.

2.2 OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES

Não há dúvida que um dos problemas que afetam de maneira específica as mulheres é a não adesão a um programa de AF (MALAVASI; BOSH, 2005).

Embora a demora do processo seja demorada, existem muitas faixas que influenciam este início (NASCIMENTO et al, 2008).

Certamente, os benefícios deveriam ser mais divulgados pelas mídias sociais e, mesmo sem tais esclarecimentos, têm aumentado de maneira tímida os adeptos às academias para a prática da musculação e outras formas do esporte (ROSA; COSTA; KEULEN; 2008).

A definição de atividade física é uma forma de movimentação corporal que resulta na contração dos músculos esqueléticos com gastos energéticos entre 15% e 40%. (WILLETT, 1998). Desta maneira, pode-se reconhecê-la como uma forma de aliviar o estresse emocional, diminuindo consideravelmente o risco para doenças crônicas (SANTOS, 2010).

De acordo com alguns estudos para as mulheres procurarem uma academia foram a saúde, a disposição, a aptidão física e a atratividade.

Há relatos ainda segundo os autores, que afirmam que muitas mulheres buscam adesão às academias, devido a insatisfação com seu corpo e com sua imagem corporal, associando essa

insatisfação com o bem-estar de cada mulher.

Há também, a proximidade do estabelecimento com a residência, a qualidade e o nível das aulas oferecidas são fatores atrativos (FERMINO, PEZZINI, REIS, 2010).

É fato que reconhecer os benefícios de tal prática regular de atividades físicas é fundamental para reduzir esta tensão para melhorar o humor, para a estabilidade emocional e, principalmente, para a melhora da saúde física (LEÃO JÚNIOR, 2003).

Há ainda, que se considerar o aumento da capacidade respiratória, melhorando a capacidade psicológica, estimulando também a autoestima e a imagem corporal (SABA, 2001).

Em exercício aeróbio deve-se respeitar a frequência cardíaca entre 60% e 90%, batimento por minuto (bpm) (BOTOGOSKI, et al, 2009). É fato que a atividade física é mais eficiente quando praticada de forma moderada, como caminhadas ou pedaladas (BROWN et al, 2004).

A prática de exercícios físicos entre mulheres provoca sensações e opiniões controversas. No passado, considerava-se que esporte masculino e estigmatizam as mulheres, pelo novo contorno corporal e ganho de músculos.

Porém, é fato que as mulheres produzem quantidades bem inferiores de testosterona, o que sozinho é insuficiente para aumentar os músculos. (SANTOS, 2010). O desenvolvimento pode ocorrer apenas com o uso de hormônios sintéticos.

Certamente que a comparação com relação ao homem é o desenvolvimento de resistência muscular e de forma relativa, alguns estudos apontam que mulheres possuem mais força em membros inferiores e homens nos membros superiores (SANTOS, 2010).

Também as mulheres menopausadas podem desfrutar dos benefícios da AF, cerca de 60% destas mulheres apresentam sinais e sintomas vasomotores, ou de climatério. Ondas de calor e de suores noturnos podem se estender até 20 anos após a última menstruação (BOTOGOSKI et al, 2009).

Estudos mostram que praticar atividade física sistematizada pode reduzir em até 70% a sensação desses sinais e sintomas melhorando a qualidade de vida (ELAVASKY, McAULEY, 2005). Estudos também revelaram retardo na perda óssea da coluna vertebral e poucas alterações no colo do fêmur, sendo menos consistentes e significativas (WALLACE, CUMMING, 2000).

É fato, segundo esses relatos, que a musculação auxilia na prevenção da osteoporose aumentando a massa muscular, melhorando a flexibilidade, a coordenação motora e o equilíbrio (NEW, 2001).

Pessoas ativas têm menos incidências de fraturas na região pélvica do que sedentárias (BOTOGOSKI et al, 2009). Porém, se diminuir nas atividades ocorrerá a perda óssea, trazendo

todas as suas consequências, tornando-se efetiva ao cessar ou diminuir o nível de trabalho com resistência (NEW, 2001).

2.3 A ADESÃO E A ADERÊNCIA AO TREINAMENTO RESISTIDO

Segundo Telles et al. (2016), “ele esclarece que a adesão se refere ao processo de iniciação em práticas de exercício, enquanto a aderência trata-se de sua continuidade”.

Nas mais variadas pesquisas, nacionais e internacionais, a ausência de tempo é sempre colocada como um impedimento para a adesão e aderência aos exercícios físicos, porém sabemos que apenas administrando o tempo podemos controlar o problema.

As dificuldades citadas apenas revelam as prioridades entre local da atividade e a residência e ou trabalho, maiores as chances de ocorrer a adesão e aderência ao exercício físico (WEINBERG & AMP; GOULD, 2017).

O ambiente em que vive socialmente também influencia nos hábitos das pessoas, experiências diretas, experiências observadas nos outros, persuasão social, e estado emocional (SOUZA et al., 2013).

Assim, é necessário que se coloque todas as situações para que as melhores escolhas sejam feitas.

Assim, segundo Saba (2001), “a aderência pode estar relacionada com o processo de internalização, segundo os preceitos de motivação em um indivíduo”.

3 CONCLUSÃO

Segundo o que foi levantado na literatura, os fatores relacionados com a falta de motivação, falta de tempo e localização podem interferir diretamente com a falta de adesão e aderência.

É fato que a atividade física resistida traz consigo muitos benefícios para as mulheres, assim a mesma deverá ser constante ou não sentirá os efeitos almejados. Quanto a adesão, há a influência de alguns fatores, obviamente contornáveis, principalmente quanto ao tempo, podendo o mesmo ser administrado adequadamente para que se possa aderir aos exercícios físicos.

Já a aderência requer persistência e motivação para que se estabeleça sua prática. Certamente, o conhecimento dos benefícios traria mais frequentadores às academias, pois a

atividade física resistida é fundamental para a saúde feminina.

REFERÊNCIAS

BOTOGOSKI, S. R. et al. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa. São Paulo**, v. 54, n. 1, p.18-23, 2009.

BRAWLEY, L.R. & CULOS-REED, N. Studying adherence to therapeutic regimens: overview, theories, recommendations. **Controlled Clinical Trials**, 21 p. 156s-163s. 2000.

BROWN, D. W. et al. Associations between physical activity dose and healthrelated quality of life. **Med Sci Sports Exerc**, v. 36, p. 890-896, 2004.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The what and why of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, p. 227–268, 2000.

ELAVSKY, S.; EYLER, A. Walking, Yoga may enhance quality of life during menopause. Milwaukee, WI: **The Society of Behavioral Medicine**, 2007.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividades físicas e imagem corporal em frequentadores de academia. **Rev Bras Med Esporte**, v. 16, n. 1, 2010.

LEÃO JUNIOR, R. Participação em hidroginástica, crenças de auto-eficácia e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos. [Dissertação]. **Campinas: Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas**, 2003.

MALAVASI, L. M.; BOSH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **EFDeportes.com, Revista Digital**, v. 10, n. 89, 2005.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

NASCIMENTO, C. M. C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S.; BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista Educação Física/UEM**, v. 19, n. 1, p. 109-18, 2008.

NETO, A. C. et al. Motivos que levam o público feminino a frequentar as academias de ginástica em cidade do interior de Minas Gerais. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18, nº 180, 2013.

NEW, S. A. The role of physical activity in development and maintenance of bone health throughout the lifecycle. **In: 1st Joint Meeting of the International Bone and Mineral Society and the European Calcified Tissue Society**, 2001.

FÜHR, D. P. **Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas**. 2018.

PALHARES, T. **Bem-estar mental e emocional na atualidade: Saúde além do corpo**. Rio de Janeiro: Conquista, 2019.

PEDRETTI, A. **Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação**. [Dissertação]. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Desporto. Porto: Universidade do Porto, 2008.

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: Uma abordagem socio-ecológica da percepção dos usuários**. [Dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2001.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

ROSA, M. C.; COSTA, M. A. S.; VAN KEULEN, G. E. **Adesão e permanência de praticantes de musculação nas academias de Florianópolis**. 2008.

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

SANTOS, E. A.; SILVA, R. C.; GUIMARÃES, S. R. et al. Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18 n° 180, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 17 mar. 2017.

SANTOS, L. A. A. **Adesão à prática de musculação em mulheres em uma academia**. 2010. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado da Bahia, Alagoinhas.

SENFFT, M. D.; FARIA JUNIOR, A.; DEVIDE, F.; PÁVEL, R. **Motivos para a prática da natação Master sob a ótica do modelo de motivação para a prática desportiva de física e envelhecimento humano**. Rio de Janeiro: H. P. R. Comunicação, 2015.

SOUZA, C. A. et al. **Autoeficácia e atividade física em adolescentes de Curitiba, Paraná, Brasil**. **CAD. Saúde Pública**, on-line, Rio de Janeiro, v. 29, n. 10. p. 2039-2048, 2013. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n10/a20v29n10.pdf>. Acesso em 14 agosto 2018.

SOUZA, E., & AMORIM, L. M. (2016). Benefícios dos exercícios resistidos em pacientes portadores de fibromialgia: revisão bibliográfica. **Amazônia: Science & Health**, 4(1), 30-34.

SOUZA, J. C. C.; OLIVEIRA, D. G.; SANTO, G. E. **Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da Baixada Fluminense**. *Corpus et Scientis*, v. 8, n. 2, p. 66-77, 2012.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Adherence and maintenance into practicing exercises at gym. **R. bras. Ci e Mov**. 2003; 11(4): 7-12.

TELLES, T. C. B. et al. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, on-line, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 109-120, 2016.

WALLACE, B. A.; CUMMING, R. G. **Systematic review of randomized trials of the effect**

of exercise on bone mass in pre- and postmenopausal women. *Calcif Tissue Int.*, 2000.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

WILLETT, W. **Nutritional epidemiology.** 2. ed. New York: Oxford University Press, 1998.