



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NÍVEA ROSANA SILVA DO NASCIMENTO**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA  
DE MUSCULAÇÃO DE MULHERES ADULTAS.**

**CASTANHAL - PARÁ  
2018**

NÍVEA ROSANA SILVA DO NASCIMENTO

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA  
DE MUSCULAÇÃO DE MULHERES ADULTAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física, sob a orientação da Professora MSc. Martha de Souza França

CASTANHAL - PARÁ  
2018

NÍVEA ROSANA SILVA DO NASCIMENTO

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA  
DE MUSCULAÇÃO DE MULHERES ADULTAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física, sob a orientação da Professora MSc. Martha de Souza França.

Data da Defesa: 10/07/2018

BANCA EXAMINADORA:

---

Presidente: Profa. Msc. Martha de Souza França-Orientadora.  
Universidade Federal do Pará/UFPA

---

Membro: Prof. Doutor Euzebio de Oliveira  
Universidade Federal do Pará/UFPA

---

Membro: Profa. Msc. Alessandra Mendonça Tomás  
Universidade Federal do Pará/UFPA

CASTANHAL - PARÁ  
2018

*Dedico esse trabalho a minha mãe Rosineide Silva do Nascimento que foi minha maior inspiração, pois diariamente vendo sua motivação com a prática de musculação, me fez querer pesquisar mais sobre o assunto, agradeço por todo amor, carinho e apoio de sempre. Te amo!*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me ajudado a superar as dificuldades e a tornar possível a realização de um sonho muito importante para mim, pois sem ele eu não teria traçado o meu caminho e feito a minha escolha pela Educação Física.

A minha orientadora Martha de Souza França, por exigir de mim muito mais do que eu poderia ser capaz de fazer. Agradeço por transmitir seus conhecimentos e por fazer do meu TCC uma experiência positiva e por ter confiado em mim, sempre estando ali me orientando e dedicando parte do seu tempo a mim. Obrigada por todos esses anos de amizade, e não poderia ter escolhido melhor pessoa para me ajudar com esse trabalho.

Aos meus pais que nunca mediram esforços para que esse sonho se tornasse realidade, um sonho que não é só meu, é deles. Obrigada por toda ajuda tanto emocional como financeira, espero um dia poder recompensar o mínimo de tudo isso, obrigada pelos seus ensinamentos e valores passados.

A minha irmã que sempre esteve presente em todos os momentos tanto pessoal, quanto da minha vida acadêmica, que me fez vivenciar tudo o que um dia ela vivenciou, pois foi com ela que aprendi a amar a Educação Física. Por todo apoio e força de sempre. Sou quem sou porque vocês estiveram e estão sempre ao meu lado.

A minha avó e padrinho (In memoriam) que infelizmente não puderam estar presentes nesse momento tão importante e feliz da minha vida, mas que não poderia deixar de cita-los, pois sempre sonharam com esse momento junto a minha família. Saudades Eternas! E toda a minha família e amigos por terem me apoiado e ficarem ao meu lado nas horas que eu mais precisava.

Aos meus melhores amigos João Sales e Ieda Castro, que me apoiaram e sempre estiveram presentes durante esta longa caminhada e até antes de tudo isso, quando eu ainda sonhava com tudo isso, eu amo vocês.

As minhas fieis amigas que a UFPA me deu de presente, Andreza Siqueira e Ana Clara Cunha que compartilharam comigo de todos os momentos da faculdade, os bons, os ruins, e sempre nos completamos da nossa maneira, do nosso jeitinho de sempre, vou levar a amizade de vocês para toda a vida.

Ao meu namorado Charles Amorim, por toda paciência, compreensão, carinho e amor, me fazendo sorrir para esquecer minhas ansiedades e angústias, por me ajudar muitas vezes a achar soluções quando elas pareciam não aparecer. Você foi a pessoa que compartilhou comigo os momentos de tristezas e alegrias e só tem somado na minha vida.

Aos meus amigos da 2014.2 e UFPA (Serginho, Cleane, Paulo Cesar, Felipe, Vinicius, Marco Chucre, Leticia Figueira, Matheus, Roberto, Ewellin, galera do barão, Helenise)

As minhas alunas que fizeram parte do estudo e as que não puderam, mas que sempre estiveram presentes no meu dia-a-dia e com muito incentivo.

A estes dedico meu trabalho, sem a ajuda, confiança e compreensão de todos, este sonho não teria se realizado. Muito obrigada por tudo!

## RESUMO

Este estudo propõe investigar os fatores motivacionais que levam mulheres adultas a aderência e permanência na prática de musculação, analisando as seis dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Prazer e Estética). A amostra foi composta por 50 mulheres, com idade entre 20 a 59 anos, praticantes de musculação. Para a coleta de dados foi empregado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), esse instrumento se propõe a avaliar seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividade física. Foi aplicado também um questionário contendo questões sobre a caracterização sócio demográfica da amostra. Para análise dos dados utilizamos uma estatística descritiva, com parâmetros de mediana e desvio interquartil. Os resultados mostram a dimensão Saúde como principal fator motivacional para a adesão e permanência de mulheres na musculação (38,5), seguido pelas dimensões Prazer (37,0), Estética (36,0), Sociabilidade (29,5), Controle de Estresse (28,0) e em último a Competitividade (10,5). Concluimos que entre as seis dimensões analisadas, a Saúde é a que mais motiva as mulheres na aderência e permanência na prática de musculação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação, Mulheres, IMPRAF-54, Musculação.

## ABSTRACT

This study proposes to investigate the motivational factors that lead adult women the adherence and permanence in the practice of bodybuilding, analyzing the six dimensions motivational (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Pleasure and Aesthetics). The sample consisted of 50 women, aged between 20 and 59 years, bodybuilders. For the data collection, the Inventory of Motivation to the Regular Practice of Physical Activities (IMPRAF-54), this instrument proposes to evaluate six motivational dimensions related to the regular practice of physical activity. A questionnaire containing questions about socio-demographic characterization of the sample. To analyze the data we use a descriptive static, using median parameters and interquartile deviation. The results show the Health dimension as the main motivational factor for the adherence and permanence of women in bodybuilding (38,5), followed by dimensions Pleasure (37,0), Aesthetics (36,0), Sociability (29,5), Stress Control (28,0), and finally the Competitiveness (10.5). We conclude that between the six dimensions analyzed, Health is what motivates women more in adherence and permanence in the practice of bodybuilding.

**KEY WORDS:** Motivation, Women, IMPRAF-54, Bodybuilding.

## INTRODUÇÃO

O número de pessoas sedentárias no mundo tem aumentado expressivamente na atualidade, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. (TAHARA et al, 2003; OMS, 2018).

Neste contexto, a musculação é uma das atividades que vem ganhando adeptos em todo Brasil e pode ser definida como uma atividade física a ser desenvolvida com exercícios analíticos, utilizando resistências progressivas, fornecida através de recursos como: barras, halteres, anilhas, extensores, módulos, o próprio corpo e seus segmentos, dentre outros (FLECK e KRAEMER, 2004; AZEVEDO et al, 2012) .

Os benefícios da prática da musculação são bem consolidados, logo, sua importância vem sendo reconhecida entre todas as idades e públicos, sobretudo as do sexo feminino. Neste caso, para as mulheres, a prática é quase que uma prioridade, pois nos dias atuais o sexo feminino vem assumindo diversos papéis na sociedade e a necessidade de mudanças no estilo de vida leva a incorporação de esportes para uma melhor qualidade de vida que mantenham a saúde física e mental (DEVIDE e VOTRE, 2005).

Entre os aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares, destacam-se os motivacionais, cujos propósitos estão relacionados com a iniciação, permanência ou abandono da prática. Sabe-se que para a realização de qualquer tarefa principalmente quando o assunto é a prática de atividade física é fundamental que fatores pessoais estimulem tal comportamento e, desta forma, a motivação é algo predominante na decisão de aderência e permanência a longo prazo (MORALES, 2002).

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

Segundo a Teoria da Autodeterminação pressupõe que um indivíduo pode ser motivado por diferentes níveis, tanto intrinsecamente (fatores pessoais) quanto extrinsecamente (fatores ambientais) para tentar satisfazer suas necessidades e

também pode ser “amotivado” durante a prática de atividade, quando não apto a identificar um motivo aparente para sua motivação (SAMULSKI, 1995; RYAN e DECI 2000; SAMULSKI, 2002).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito investe na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com o bem-estar psicológico, o interesse, a alegria e a persistência. Já a motivação extrínseca, ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau e autonomia (RYAN e DECI, 2000).

Atualmente, a motivação, é um dos grandes conteúdos que tem sido investigado na Psicologia do Esporte, originando uma ampla investigação deste conteúdo e sua influência com o treinamento de rendimento, a prática de atividade física, dentre outros. (TAHARA et al, 2003).

Neste contexto, de forma recorrente tem-se utilizado o questionário denominado IMPRAF para tais investigações, tendo este como pressuposto a Teoria da Autodeterminação (TAD) identificando os fatores motivacionais em relação ao tempo presente. Balbinotti e Barbosa (2006) validaram uma versão brasileira e reduzida baseada na versão de Balbinotti (2003) para diferentes faixas etárias no Brasil, desde adolescentes (13 anos) a idosos (83 anos), considerando que a motivação para a prática de atividade física pode ser avaliada a partir de 6 dimensões: *Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*.

Barbosa (2006) descreveu os fatores da seguinte forma: *Controle de Estresse* como um fator que mede o construto que expressa o desejo das pessoas de obter na atividade física alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse. Onde, estas pessoas estão interessadas na sensação de descanso, sossego e repouso que experimentam quando praticam atividades físicas. O fator *Saúde* compreende o interesse das pessoas nos possíveis benefícios decorrentes das atividades físicas à saúde. Trata-se de pessoas interessadas em adquirir, manter e melhorar a saúde, desenvolver-se com saúde e evitar doenças. São pessoas que querem viver mais e viver com boa qualidade de vida.

O fator *Sociabilidade* mede a motivação das pessoas que veem na atividade física uma oportunidade para encontrar, estar ou se reunir com os amigos. Estas pessoas entendem que os momentos em que praticam atividades físicas são oportunidades para estar e conversar com outras pessoas, brincar com seus amigos e fazer parte de um grupo. Na *Competitividade*, o construto medido por este fator expressa a motivação das pessoas que querem competir, concorrer e ganhar dos outros. Estas pessoas entendem que através das práticas esportivas podem ganhar destaque, prêmios, vencer competições e obter retorno financeiro. (BARBOSA, 2006)

O fator *Estética* é um fator que mede a motivação à prática de atividade física das pessoas que querem ter ou ficar com “um corpo bonito e definido”. Estas pessoas querem sentir-se bonitas e atraentes e veem na atividade física um modo de manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico. O fator *Prazer* mede a motivação das pessoas interessadas no prazer que experimentam quando atingem seus objetivos e ideais. Estas pessoas entendem que a atividade física é fonte de satisfação, de sensação de bem-estar e uma forma de autorrealização. (BARBOSA, 2006)

Tendo em vista que a motivação está sujeita à influência de inúmeros fatores em diferentes contextos e condições este estudo propõe investigar os fatores motivacionais que levam mulheres adultas a aderência e permanência na prática de musculação, analisando as seis dimensões motivacionais.

## **METODOLOGIA**

### **Tipo de estudo**

A pesquisa é caracterizada como um estudo do tipo descritivo, que tem por finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, e visa descobrir e observar os fenômenos procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los com o propósito de conhecer a sua natureza (PICCOLI, 2006). Esta pesquisa foi do tipo exploratória, que tem por finalidade proporcionar um maior grau de conhecimento sobre a temática ou problema de pesquisa em perspectiva.

Quanto à natureza das variáveis pesquisadas, o estudo se classifica sendo tanto qualitativo quanto quantitativo.

Trata-se de uma pesquisa de campo, de corte transversal, já que não visa acompanhar os indivíduos por um determinado tempo, buscando apenas naquele momento as suas percepções acerca do tema (SAMPIERI, 2006).

### **Amostra e procedimentos**

A população do presente estudo foi composta por 50 alunas do sexo feminino, com idade entre 20 a 59 anos, praticantes de musculação. O estudo foi realizado em duas academias no município de Belém com alunas cadastradas e ativas há pelo menos 6 meses nessa modalidade.

Primeiramente foi esclarecido os detalhes e objetivos do estudo para as participantes, para então solicitar a assinatura do Termo Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1). Em seguida, foi entregue o questionário para o devido preenchimento, que por sua vez, foi feito separadamente para que não houvesse interferências nas respostas dadas pelas participantes, todas as dúvidas foram respondidas no momento do preenchimento do mesmo.

### **Instrumentos**

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação para Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) (Anexo 1) e um questionário Sócio Demográfico Simples (Apêndice 2), sendo que o IMPRAF tem como pressuposto a Teoria da Autodeterminação (TAD) e identifica os fatores motivacionais em relação ao tempo presente. Foi construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006) para diferentes faixas etárias no Brasil, desde adolescentes (13 anos) a idosos (83 anos).

O IMPRAF- 54 é constituído por 54 itens, agrupados em 9 blocos, de forma individual, são avaliados por meio de uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo desde “isso me motiva pouquíssimo” (1) a “isso me motiva muitíssimo” (5). Por meio desta escala, são identificados os fatores que são considerados mais motivadores para a prática de atividade física.

Este instrumento mede 6 fatores que estão associados a motivação na prática regular de atividade física, sendo que o primeiro bloco apresenta questão relativa a cada dimensão: Controle de estresse(1), Saúde(2), Sociabilidade(3), Competitividade(4), Estética(5) e Prazer(6) e são repetidas até o oitavo bloco sendo que o último bloco, o nono é composto por questões repetidas que tem como objetivo verificar o grau de concordância das respostas.

### **Análise de dados**

Para a análise dos dados foi utilizado o Microsoft Excel, para estruturação dos gráficos com finalidade de estudar as variáveis propostas pela pesquisa. Os dados qualitativos foram trabalhados por meio da descrição dos resultados obtidos no questionário. Para análise quantitativa, utilizou-se a estatística descritiva, que tem por função a ordenação, a sumarização e a descrição dos dados coletados e dos resultados obtidos, utilizando parâmetros de mediana e desvio interquartílico utilizando o programa BioEstat 5.0, para os valores brutos dos seis fatores propostos: estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

## **RESULTADOS**

Na tabela 1 é demonstrado a análise do Perfil Sociodemográfico da população.

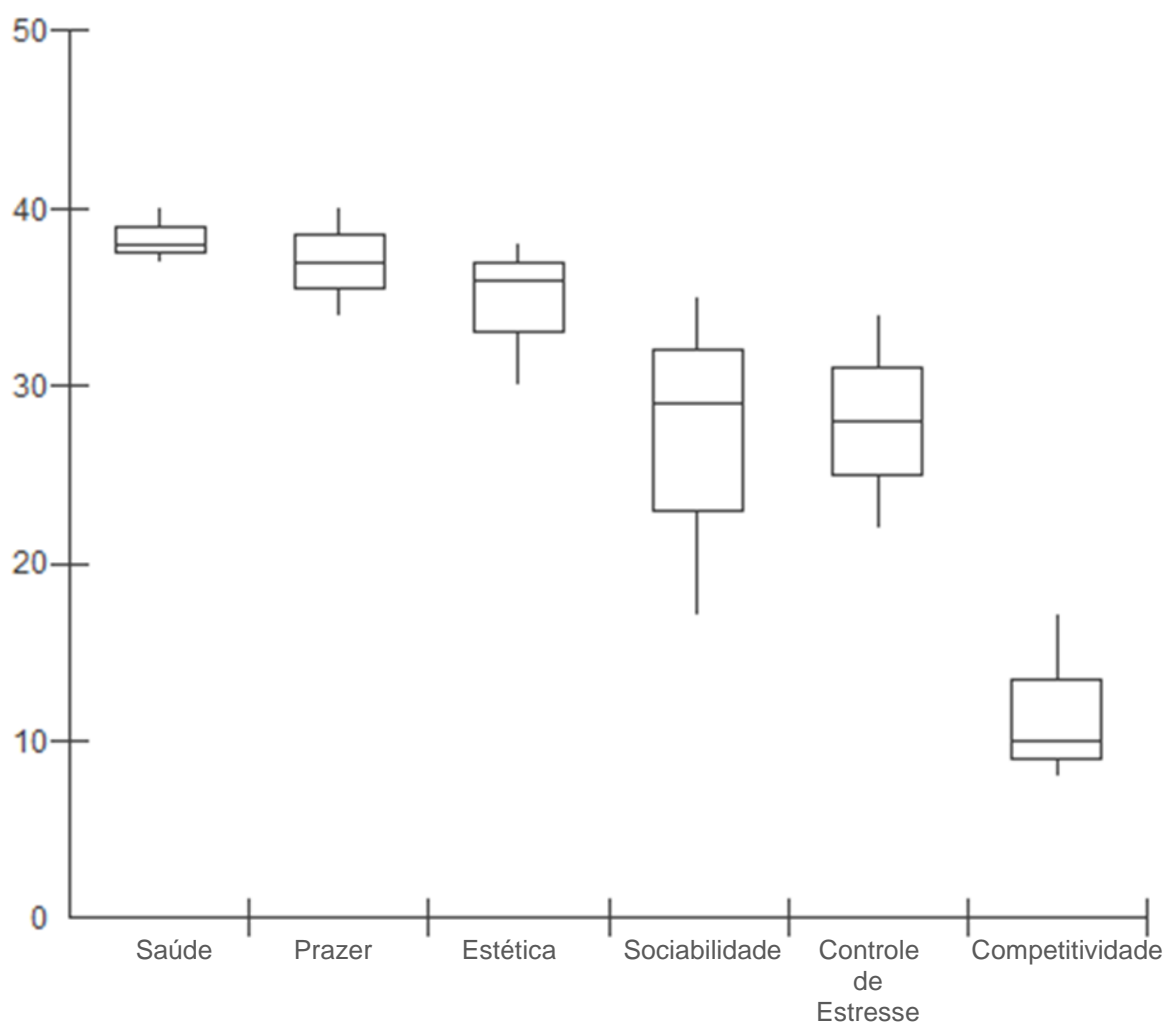
**Tabela 1** – Perfil sociodemográfico da amostra

<b>VARIÁVEL</b>	<b>GÊNERO</b>	<b>%</b>
<b>Estado Civil</b>	Solteiro	44%
	Casado	66%
<b>Filhos</b>	Sim	70%
	Não	30%
<b>Musculação</b>	1 a 2 vezes	0%
	3 a 4 vezes	42%
	5 a 6 vezes	58%

<b>Realizam trabalhos domésticos</b>	Sim Não	92% 8%
--------------------------------------	------------	-----------

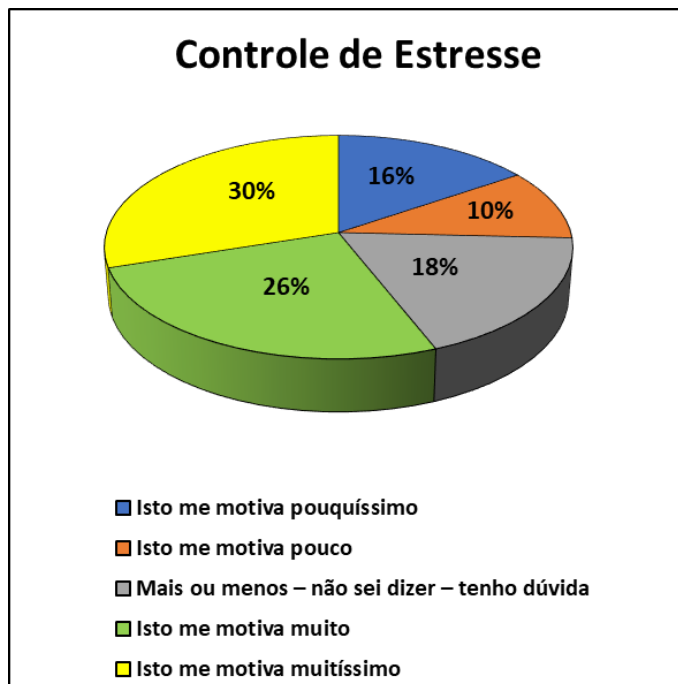
O gráfico 1 mostra os resultados obtidos das seis dimensões motivacionais propostas pelo Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) organizadas no gráfico de forma decrescente.

**Gráfico 1** - Análise da mediana e desvio interquartilico das 6 dimensões.



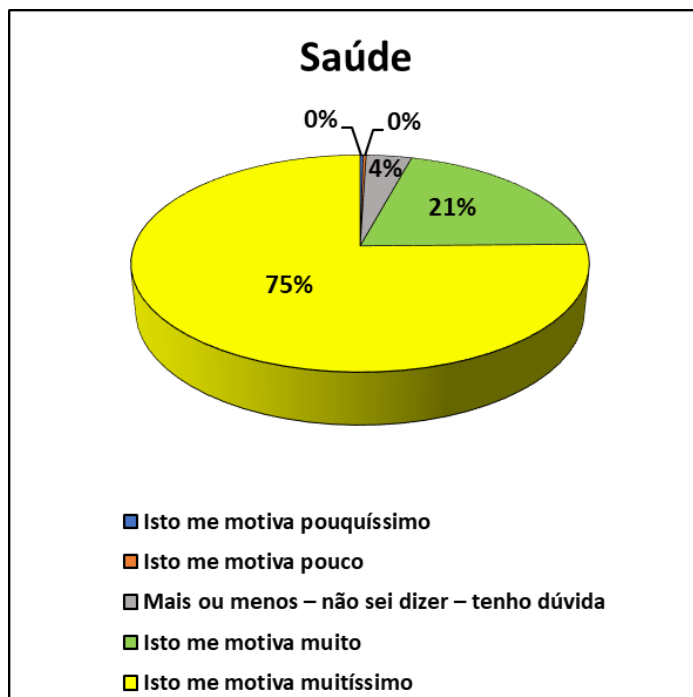
O gráfico 2, logo abaixo, mostra os resultados da dimensão *Controle de Estresse*, onde 30% das mulheres são muitíssimas motivadas, 26 % são muito motivadas, somando esses dois fatores são mais de 50% delas sendo motivadas por essa dimensão.

**Gráfico 2** - Dimensão motivacional: Controle de Estresse.



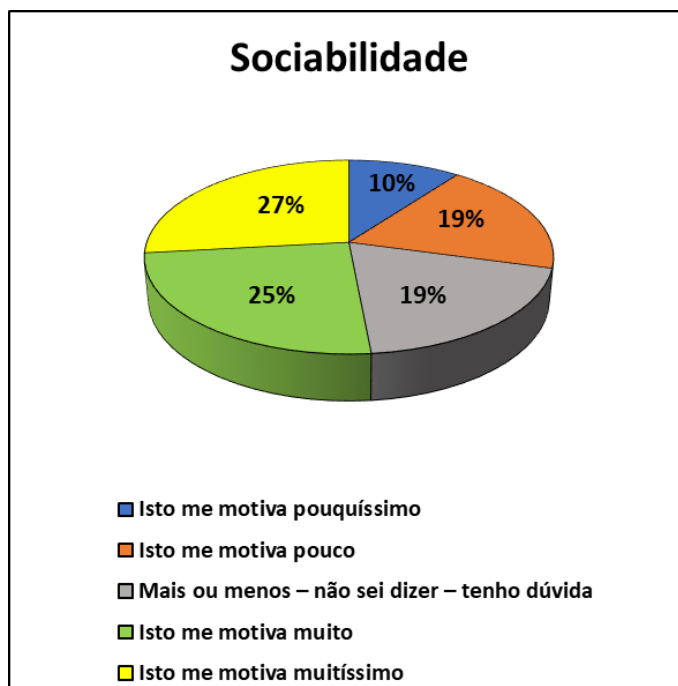
O gráfico 3, abaixo, mostra a dimensão *Saúde*, que é o fator onde as mulheres são mais motivadas, com 75% das mulheres respondendo que isto me motiva muitíssimo, nenhuma entrevistada respondeu que isto me motiva pouco e isto me motiva pouquíssimo, ou seja, nenhuma mulher respondeu que a dimensão saúde não a motivaria.

**Gráfico 3** - Dimensão Motivacional: Saúde



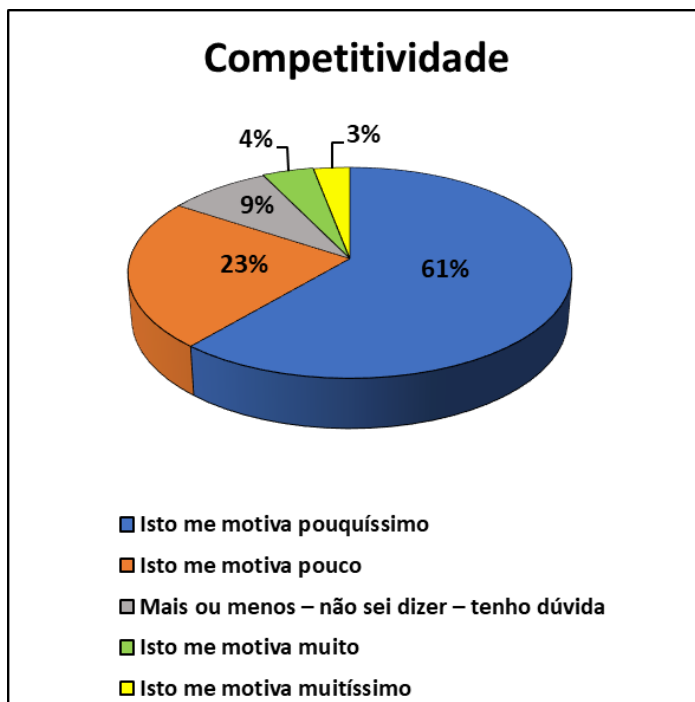
O gráfico 4, mostra a dimensão Sociabilidade, onde os seus valores são muito similares, sendo assim, avaliando o que me motiva pouquíssimo e pouco, não ultrapassam 30% do total de mulheres, sendo que mais de 50% responderam que motiva muito e muitíssimo.

**Gráfico 4** - Dimensão Motivacional: Sociabilidade



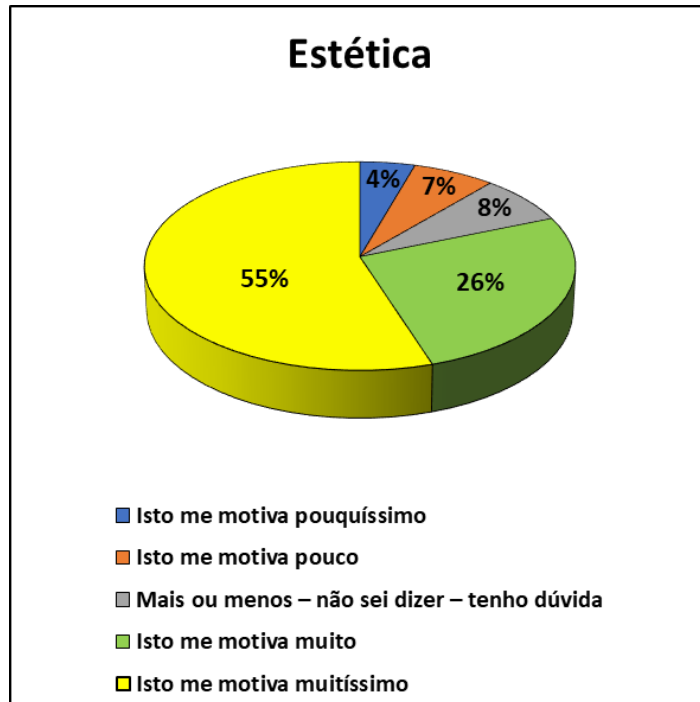
Ao analisarmos o gráfico 5 que mostra a dimensão *Competitividade*, é o fator que menos as mulheres são motivadas a prática de musculação, com 61% delas respondendo que isto me motiva pouquíssimo:

**Gráfico 5** - Dimensão Motivacional: Competitividade



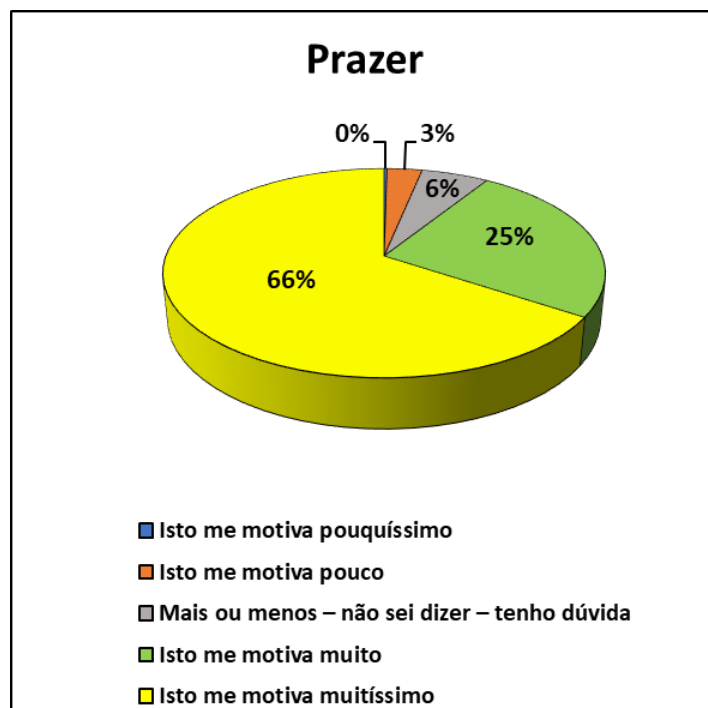
No gráfico 6 observa-se os resultados referente a dimensão Estética, onde, apresenta o terceiro fator de maior expressividade com 55% das mulheres apontando que isto motiva muitíssimo.

**Gráfico 6** - Dimensão Motivacional: Estética



Percebe-se no gráfico 7, que a dimensão *Prazer* é a segunda opção das mulheres, onde 66% são motivadas muitíssimo comparado a 0% que aponta esta dimensão como pouquíssimo motivadora.

**Gráfico 7 - Dimensão Motivacional: Prazer**



## DISCUSSÃO

A fim de responder as perguntas propostas pelo estudo, apresentamos a análise geral das dimensões motivacionais, levando em consideração cada uma separadamente. As dimensões *Saúde*, *Prazer* e *Estética* apresentaram valores maiores em relação as demais dimensões, desta forma, estes fatores são determinantes para a motivação das mulheres estudadas. Dentre as três, a *Saúde* é o fator que mais motiva as mulheres, seguido de *Prazer* e *Estética*. Através desta análise, podemos retirar o percentual das respostas por motivação e os resultados obtidos foram demonstrados através de gráficos.

Com base nos estudos de Berger e Macinman (1993), pode-se afirmar que o atividade física reduz os níveis de ansiedade, depressão e raiva, considerados sintomas de estresse, e também reduziria a influência de fatores de estresse psicossociais sobre o indivíduo (SINYOR et al, 1983; CREWS e LANDERS, 1987; BLUMENTHAL et al, 1988). O *Controle de Estresse*, é uma variável significativa, e neste estudo apesar de não ser a principal entre elas, é um importante influenciador na prática de atividade física totalizando mais da metade das respostas (56%) distribuídos entre muitíssimo motivadas e muito motivadas.

Bolsanello e Bolsanello (1992) também constataram que, quando um programa de exercícios é iniciado, nota-se que a maioria dos sintomas associados às tensões de natureza psicológica tendem a desaparecer, na qual, pode estar diretamente ligado a saúde desta mulher, que trata-se de outro fator pesquisado neste trabalho e que apresentou o número expressivo de 75% e 21% das mulheres que dizem se motivar muitíssimo e se motivar muito respectivamente para a pratica da musculação.

A determinação médica e as estratégias centradas nos fatores de risco são uns dos principais motivos que influenciam o início da prática de exercícios físicos (ANDREOTTI e OKUMA, 2003; CASTRO et al. 2009). Neste sentido, Bossi *et al.* (2008), afirma que a permanência na modalidade engloba ainda, além do cuidado referente ao corpo, interesses ligados à área da saúde gerenciada a programas de reabilitação e prevenção. E os resultados apontam como as mulheres são preocupadas com a saúde, pois existem atualmente muita informação na mídia, na tv, internet e postos de saúde, sobretudo, a compressão de que saúde é um estado

de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades (OMS, 1946; SILVA e WAISSMANN, 2005)

Marcelino (2003) verificou que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática. O Prazer é apontado como um dos responsáveis pela manutenção da prática de atividade física, esta manutenção beneficia ganhos físicos e psicológicos fundamentais na criação de hábito pela prática da atividade física e, neste estudo foi o segundo fator motivacional mais citado pelas mulheres (BARBOSA, 2006).

A motivação intrínseca se refere à execução de uma determinada atividade pelo prazer que esta pode proporcionar e é um importante componente indispensável na motivação, esse prazer em praticar musculação pode estar ligado a outros fatores, como se superar, alcançar as metas propostas, aumentar a dificuldade dos treinos, e os resultados que podem oferecer, conquistando seus objetivos, seja de perder gordura corporal, aumentar massa magra, diminuir circunferências entre outros; além do que a realização do treinamento resistido auxilia para a manutenção da massa magra, ganhos de força, aumentando a condição física geral para as tarefas diárias (GRAVES e FRANKLIN, 2006; PAIVA e BORUCHOVITCH, 2010). Tendo o prazer como um forte aliado na permanência dessa atividade os resultados demonstram que 66% das mulheres são muitíssimo motivada e 0% é pouquíssimo motivada nessa dimensão.

Alves et.al. (2009) aponta que é cada vez mais evidente que a insatisfação corporal é uma realidade para ambos os sexos e que o enquadramento corporal nos padrões estéticos estabelecidos culturalmente tem levado os indivíduos à procura de recursos com a prática de exercícios físicos exagerados. Esse fator tem influência única na adesão da musculação e, a insatisfação corporal é algo que afeta os indivíduos e tem um nível alto de motivação extrínseca que age diretamente na motivação da mulher, onde elas querem ter uma determinada imagem e ficar satisfeita consigo, com certos padrões de beleza impostos pela sociedade, pelas mídias, que são fortes influenciadoras, e a busca do peso ideal, da redução da gordura abdominal, pelas mulheres é algo muito evidente (TAHARA et al. 2003).

Os dados da dimensão *Estética* visto neste trabalho corrobora com estas informações expostas acima onde 81% das entrevistadas são motivadas por essa dimensão. Além do mais, considerando que o padrão estético de hoje é um forte

excludente social, e, que atua como forte componente motivacional em todas as áreas de convívio destas pessoas, não é difícil apontar a relação desta com a dimensão *Sociabilidade* (NASCIMENTO, 1994; BETTI, 2004).

A motivação por meio da sociabilização pode trazer um aumento na autoestima, desenvolvimento físico, psicológico do indivíduo, formação de novas amizades e diversos outros fatores relacionados à vida adulta (PAPALIA e OLDS, 2000; WEINBERG e GOLD, 2001). Os resultados que foram obtidos nessa dimensão mostraram uma distribuição heterogênea, apesar de que mais de 50% das entrevistadas responderam que eram muito ou muitíssimo motivadas por esse fator e menos de 30 % das mulheres responderam que as motivaria pouco ou pouquíssimo.

*Sociabilidade* é um fator influente para a adesão e a permanência na prática de atividade física ou qualquer tipo de atividade, pois o convívio e a interação social resultam na construção de um lugar agradável para se frequentar e, nas academias de ginástica este fator está entre os principais motivos que impulsionam muitos indivíduos a frequentarem (TOSCANO, 2001).

*Competitividade*, como já era esperado, foi a dimensão com menor nível de motivação entre todas as outras dimensões com uma porcentagem baixa (3% muitíssimo motivada e 4% muito motivada), demonstrando a pouca influência desta dimensão na motivação para a prática de musculação das mulheres pesquisadas.

Este achado pode estar 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 um caráter competitivo ou profissional (AMORIM, 2010).

## **CONCLUSÃO**

Com os resultados obtidos neste estudo foi possível avaliar e verificar os fatores motivacionais que mais influenciam a aderência das mulheres na prática de musculação, tendo em vista que a motivação está sujeita à influência de vários fatores em diferentes contextos e condições na prática de musculação, desta forma, evidencia- a importância de conhecer os fatores de motivação e sua influência na aderência e permanência da prática desta atividade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYRES, M., AYRES JR, M., AYRES, D. L., SANTOS, A. A. S. Bioestat 5.0 aplicações estatísticas nas áreas das ciências biológicas e médicas. Belém: IDSM, 2007.364p.

AMORIM, D.P. **Motivação à Prática de Musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos.** 2010. Dissertação (Graduação) Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRS, Porto Alegre, 2010

ANDREOTTI MC, OKUMA SS. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física.** 17:142-53, 2003.

ALVES, M. PINTO, S. ALVES, A. MOTA, V. LEIRÓS. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, 5 (1), 1-20, 2009

AZEVEDO, M.G.; SOUZA, A.D.; SILVA, P.A.; CURTY, V.M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. **Inventário de motivação aplicado a atividade física**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte/Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.

BALBINOTTI, M, A. A., BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física**. Manuscrito submetido, 2006.

BETTI, M. Corpo, cultura, mídias e educação física: novas relações no mundo contemporâneo. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 10, n. 79, dez. 2004.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise and quality of life. In: SINGER, R. et al. Handbook of research on sport psychology. **New York: Macmillan**. cap. 34, p. 729-760, 1993.

BOSSI, I., STOEBERL, R., Y LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 2(12), 629-638, 2008.

BOLSANELLO, A.; BOLSANELLO, M. A. É preciso se mexer: nosso corpo. In: **Conselhos: análise do comportamento humano em psicologia**. Curitiba, p. 525-528, 1992.

BLUMENTHAL, J. A.; EMERY, C. F.; WALSH, M. A.; COX, D. R.; KUHN, C. M.; WILLIAMS, R. B.; WILLIAMS, R. S. Exercise training in healthy Type A middle-aged men: effects on behavioral and cardiovascular responses. **Psychosomatic Medicine**, v. 50, p. 418-433, 1988.

CASTRO, M. S., MIRANDA, M., SILVA, N. L., PALMA, A., e RESENDE, H. G. Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – DF. **Revista Movimento**, 15, 87-102, 2009.

CREWS, D. J.; LANDERS, D. J. A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors. **Medicine Science of Sports and Exercise**, v. 19 (suppl.), p. 114-120, 1987.

DEVIDE, F. P., Y VOTRE, J. “Doping e Mulheres nos esportes”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 27(1), 123-138, 2005.

GRAVES, J. E., Y FRANCKLIN, B. A. *Treinamento Resistido na Saúde e Reabilitação*. (2ed.) Rio de Janeiro: **Revinter**, 2006.

FLECK S. J, KRAEMER W. J. **Designing resistance training programs**. **Champaign**: Human Kinetics, 2004.

LIZ, CARLA MARIA; ANDRADE, ALEXANDRO. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira De Ciências do Esporte**, vol 38, 2016.

MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação uma breve revisão de conceitos e aplicações. **EFDeportes.com**, *Revista Digital*. Buenos Aires, n. 89, out. 2005.

MARCELINO NC. Academias de ginástica como opção de lazer. **R Bras Cin e Mov**;11:49-54, 2003.

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, E. Hipóteses sobre a nova exclusão social. Salvador, **Cadernos CHR**, 21. 1994.

NUNOMURA, MYRIAN. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol 3, nº 3, p45-58, 1998.

OMS (Organização Mundial de Saúde) 2018. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS> Acesso em: 25/07/2018

OMS (Organização Mundial de Saúde) 1946. *Constituição*. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS> Acesso em: 06/07/2018

PAPALIA, DEANE E.; OLDS, SALLY WENDKOS. **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre: Artmed, 2000.

PAIVA, M. L. M. F.; e BORUCHOVITCH, E. Orientações motivacionais, crenças educacionais e desempenho escolar de estudantes do ensino fundamental. **Psicologia em Estudo**15(2), 381-389, 2010.

PICCOLI, J. J. Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física. 2.ed. **Canoas**: Ed. Ulbra, 2006.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SAMPIERI, R.H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de Pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Mc Graw – Hill, 2006.

SAMULSKI D. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

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

SANTOS, SUZAN; KNIJNIK, JORGE. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária . **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 5(1):23-34, 2006.

SILVA, P. F., Y WAISSMANN, W. Normatização, o estado e a saúde: questões sobre a formalização do direito sanitário. **Ciência e Saúde Coletiva**, 10(1), 237-244, 2005.

SINYOR, D.; SCHWARTZ, S. G.; PERONNET, F.; BRISSON, G.; SERAGANIAN, P. Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: physiological, biomechanical, and measures. **Psychosomatic Medicine**, v. 45, p. 205-217, 1983.

TAHARA, ALEXANDER KLEIN; SCHWARTZ, GISELE MARIA; SILVA, KARINA ACERRA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.4, p.7-12, out./dez., 2003.

TOSCANO JJO. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev Bras Ciênc Mov**; 9:40-2, 2001.

WEINBERG, R.S.; GOULD, G. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artemed, 2001.

## **APÊNDICE 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO DE MULHERES ADULTAS**”. Essa pesquisa tem como objetivo identificar quais os fatores de adesão e permanência de mulheres na prática de musculação.

Sua participação consistirá no preenchimento de um questionário, contendo 54 perguntas com relação a controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Caso você concorde em ser voluntário(a) desse estudo, é importante salientar que você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois da pesquisa, procurando o discente Nívea Rosana Silva do Nascimento, RG: 5628828 no endereço eletrônico nivea.nascimento04@gmail.com e pelo telefone (91) 981649500, ou orientadora do projeto, professora Msc. Martha de Souza França, no endereço eletrônico marthasouza@ufpa.br.

Todos estão livres para recusar a participação na pesquisa, sem penalidades ou constrangimento. Todos os dados e a identidade dos(as) voluntários(as) serão mantidos em sigilo.

Somente as pesquisadoras responsáveis e a equipe envolvida no projeto terão acesso às informações que serão utilizadas apenas para fins de pesquisa e publicação.

**Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade das pesquisadoras.**

#### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_ ou CPF \_\_\_\_\_ voluntariamente aceito participar da pesquisa intitulada “**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO DE MULHERES ADULTAS**”, a ser realizada pela discente Nívea Rosana Silva do Nascimento, da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal Pará, sob orientação da professora Msc. Martha de Souza França. Estou ciente das informações contidas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Portanto, concordo com o que foi acima citado e dou o meu consentimento.

\_\_\_\_\_  
Local e data

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) Voluntário (a)

#### **APÊNDICE 2: Questionário Sociodemográfico**

##### **FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO DE MULHERES ADULTAS.**

##### **QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

- ❖ NOME COMPLETO:
  
- ❖ IDADE:
  
- ❖ ESTADO CIVIL:
  
- ❖ VOCÊ POSSUI FILHOS? SE SIM, QUANTOS?

- ❖ QUAL SUA OCUPAÇÃO?
  
- ❖ VOCÊ COSTUMA FAZER OS TRABALHOS DOMÉSTICOS EM SUA CASA?
  
- ❖ VOCÊ PRÁTICA MUSCULAÇÃO QUANTAS VEZES POR SEMANA?

## **ANEXO 1 - Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física**

### **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 as seguintes afirmações iniciadas com:

**Realizo atividades físicas para...**

**1**

1.  diminuir a irritação.
2.  adquirir saúde.
3.  encontrar amigos.
4.  ser campeão no esporte.
5.  ficar com o corpo bonito.
6.  atingir meus ideais.

**3**

13.  ficar mais tranqüilo.
14.  manter a saúde.
15.  reunir meus amigos.
16.  ganhar prêmios.
17.  ter um corpo definido.
18.  realizar-me.

**5**

25.  diminuir a angústia pessoal.
26.  viver mais.
27.  fazer novos amigos.
28.  ganhar dos adversários.
29.  sentir-me bonito.
30.  atingir meus objetivos.

**7**

37.  descansar.
38.  não ficar doente.
39.  brincar com meus amigos.
40.  vencer competições.
41.  manter-me em forma.
42.  ter a sensação de bem estar.

**9**

49.  ter sensação de repouso.
50.  viver mais.
51.  reunir meus amigos.
52.  ser o melhor no esporte.
53.  ficar com o corpo definido.
54.  realizar-me.

**2**

7.  ter sensação de repouso.
8.  melhorar a saúde.
9.  estar com outras pessoas.
10.  competir com os outros.
11.  ficar com o corpo definido.
12.  alcançar meus objetivos.

**4**

19.  diminuir a ansiedade.
20.  ficar livre de doenças.
21.  estar com os amigos.
22.  ser o melhor no esporte.
23.  manter o corpo em forma.
24.  obter satisfação.

**6**

31.  ficar sossegado.
32.  ter índices saudáveis de aptidão física.
33.  conversar com outras pessoas.
34.  concorrer com os outros.
35.  tornar-me atraente.
36.  meu próprio prazer.

**8**

43.  tirar o stress mental.
44.  crescer com saúde.
45.  fazer parte de um grupo de amigos.
46.  ter retorno financeiro.
47.  manter-me em forma.
48.  me sentir bem.