

Data de aprovação: 11 / 12 / 2019

A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA E INTRÍNSECA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Juliana Victoria Melo dos Reis¹

Mariana dos Santos Rodrigues²

Radamés Maciel Vítor Medeiros³

RESUMO

A motivação a prática de exercícios físicos apresenta ser um aspecto principal para compreender o motivo das pessoas a optarem por uma atividade e as razões que definem a duração ou o afastamento desta escolha. O presente estudo tem como objetivo analisar a importância da motivação extrínseca e intrínseca em praticantes de musculação. A pesquisa foi realizada com usuários de academias do Natal-RN. Sendo homens e mulheres de 18 a 70 anos praticantes de exercícios físicos de musculação devidamente matriculados. A amostra constituiu de 60 participantes dentre eles 30 homens e 30 mulheres, que responderam a um questionário sobre motivação. Todos os dados coletados foram traduzidos em quadros e suas análises estatísticas, pelo software Microsoft Office Excel 2007. Os resultados tiveram um índice de aproveitamento bastante considerável, no sexo masculino analisamos que a saúde apresentou um motivo maior (Média = 6,01) aos praticantes. O motivo intrínseco que prevaleceu no estudo foi o subitem divertimento com média de 5,35. Já no sexo feminino, também verificamos que a motivação intrínseca teve um maior resultado no subitem diversão (média = 6,28). Logo o incentivo externo que predominou foi no aspecto da aparência (média = 4,88). A partir da análise e interpretação das informações coletadas e com base nos objetivos propostos conclui-se que a importância da motivação nos praticantes de musculação é um fator decisivo para adesão na modalidade.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: julianareis26@outlook.com

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: marirodrigues1515@hotmail.com

³ Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: radames_medeiros@hotmail.com

Palavras-chaves: Motivação. Musculação. Extrínseca e intrínseca.

THE IMPORTANCE OF EXTRINSIC AND INTRINSIC MOTIVATION IN BODYBUILDING PRACTITIONERS

ABSTRACT

The motivation to practice physical exercises is a key aspect to understand why people choose an activity and the reasons that define the duration or distance of this choice. This study aims to analyze the importance of extrinsic and intrinsic motivation in bodybuilding practitioners. The research was conducted with users of academies in Natal-RN. As men and women from 18 to 70 years of age who practice physical exercises of weight training properly registered. The sample consisted of 60 participants, including 30 men and 30 women, who answered a questionnaire on motivation. All data collected were translated into frames and their statistical analysis by Microsoft Office Excel 2007 software. The results had a very considerable index of utilization, in males we analyzed that the health had a higher motive (mean = 6.01) to the practitioners. The intrinsic reason that prevailed in the study was the subitem divertimento with a mean of 5.35. In females, we also found that intrinsic motivation had a higher result in the subitem fun (mean = 6.28). Thus, the predominant external incentive was in the appearance aspect (mean = 4.88). From the analysis and interpretation of the collected information and based on the proposed objectives it is concluded that the importance of incentive in weight training practitioners is a decisive factor for adherence to the modality.

Key words: Motivation. Bodybuilding. Extrinsic and intrinsic.

1 INTRODUÇÃO

A adesão à musculação remete aos motivos relacionados à sensação de bem-estar que a prática proporciona na busca pela primazia a saúde e estética corporal, além da socialização que o ambiente da academia oferece (LIZ; ANDRADE, 2016). Portanto a motivação parte do indivíduo iniciar o treinamento resistido com o intuito de permanecer na modalidade, através de encorajamentos

internos e externos na pretensão de uma melhor qualidade de vida.

Desta forma podemos suscitar que o trabalho motivacional é de suma relevância no contexto atual, primordialmente por analisar as motivações intrínsecas e extrínsecas que a população necessita na melhora de satisfação e incentivo na prática de musculação.

Os Comportamentos de motivação intrínseca estão relacionados com o processo associado à satisfação psicológica, interesse, felicidade e constância (RYAN; DECI, 2000). Desse modo, podemos observar que o indivíduo é motivado de acordo com a autodeterminação, o qual adquire uma sensação positiva (GONÇALVES, 2008).

Por outro lado, a motivação extrínseca representa respostas a algo externo para a obtenção de resultados e recompensas na sociabilidade, objetivando atender aos comandos e pressões de outras pessoas para demonstrar competências e habilidades (MARTINELLI, 2007). Sendo assim, este incentivo pode se relacionar com questões sociais como o apoio da família e amigos, bem-estar físico e mental associado na melhora da qualidade de vida e aparência.

Conforme Balbinottietet al 2011, professores de Educação Física e personal trainers devem trabalhar as dimensões: "controle de estresse", "saúde", "sociabilidade", "competitividade", "estética" e "prazer" para compreenderem como esses elementos se integram na dinâmica geral de funcionamento na motivação dos alunos/clientes. Portanto, a importância do profissional da saúde remete avaliar e analisar como seu aluno está incentivado a pratica de exercícios físicos.

Com isso, a inquietação da população com habito de vida mais saudável vem inspirando uma pratica frequente de exercícios individualizados e direcionados a musculação, por consequência acaba tornando-se ativos na realização de exercícios físicos (LEITE, 2012). Portanto, a motivação é de suma importância para a aderência à prática da modalidade.

Sendo assim, a academia de musculação tem o objetivo básico, o alcance do condicionamento físico aos seus praticantes, tornando-se essencial um planejamento antecipado por parte do professor/personal trainer em relação ao treinamento resistido de forma que almeje os objetivos traçados do aluno. (MOURA et al, 2007).

O trabalho proposto pretendeu analisamos a importância da motivação extrínseca e intrínseca em praticantes de musculação.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÕES DA PESQUISA

O presente estudo constitui-se de um trabalho científico de natureza descritiva, tipologia quantitativa e cunho transversal.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com usuários de academias do Natal-RN. Sendo homens e mulheres de 18 a 70 anos praticantes de exercícios físicos de musculação devidamente matriculados. A amostra constituiu de 60 participantes que responderam a um questionário sobre motivação de forma não aleatória e por conveniência.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Crítérios de inclusão: ambos os sexos, ter de 18 a 70 anos, serem matriculados em academias do Natal-RN.

Crítérios de exclusão: pessoas que desistiram de participar da pesquisa, pessoas com deficiência e gestantes e que não praticarem musculação.

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DE COLETA

O estudo foi realizado em academias da cidade do Natal-RN, localizadas nos bairros da zona sul. A pesquisa utilizou um questionário contendo perguntas sobre motivação a pratica regular de atividades física em academias, validado por Gonçalves (2008) adaptado de Ryan (1997). O questionário é dividido em subitens: 7 questões sobre saúde, 4 questões sobre aparência e 4 questões sobre aspectos sociais, relacionados a motivação extrínseca; e associado a intrínseca: 8 questões sobre diversão, 3 questões sobre competência.

2.5 ANÁLISES DE DADOS

Todos os dados coletados foram organizados em quadros para uma melhor compreensão dos resultados e sua análise estatística, pelo software Microsoft Office Excel 2007. Foram analisados os escores de cada afirmativa e calculado a média e o desvio padrão.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos são apresentados em dois quadros, divididos entre homens e mulheres, as quais mostraram os dados da média de cada subitem (saúde, diversão, aparência, competência e social) dos motivos intrínsecos e extrínsecos da prática de musculação e os seus respectivos desvios padrões.

Quadro 1 – Média e desvio padrão dos subitens dos homens

HOMENS			
MOTIVAÇÃO	SUBITENS	Média	Desvio Padrão
INTRINSECA	DIVERSÃO	5,35	1,25
	COMPETÊNCIA	5,34	1,62
EXTRINSECA	APARÊNCIA	5,13	1,26
	SAÚDE	6,01	0,95
	SOCIAL	2,38	1,15

Fonte: Pesquisa de campo (2019).

Podemos observar no quadro 1, que as motivações intrínsecas tiveram médias próximas com diferença de 0,01 entre as médias; ou seja, o incentivo que os praticantes de musculação do sexo masculino têm no subitem diversão mostra que os homens, buscam a adesão à modalidade porque traz sensação de felicidade, interesse e prazer, o indivíduo pratica pela satisfação que o exercício promove. Além disso, ainda se tratando de motivação interna, os sujeitos utilizam da competência por encarar os desafios e adquirir novas habilidades, o que corresponde à média 5,34.

Em consonância com os dados das médias extrínsecas, analisa-se que a saúde apresentou um motivo maior (Média=6,01) aos praticantes, pelo desejo de

estar saudável, obter capacidades físicas da modalidade, como força e potencia, além da energia e disposição durante o dia-a-dia. Mais a diante, o subitem aparência (Média=5,13) ficou em segundo lugar dos fatores a pratica de musculação, em se tratando de músculos definidos e atração física. Por fim, a razão social (Média=2,38) expôs irrelevante em relação aos outros dois subitens da motivação extrínseca, interpreta-se é que os homens não buscam a pratica da musculação por causas de amigos e familiares.

Desse modo, em relação ao desvio padrão podemos relatar que a motivação extrínseca saúde apresentou mais homogeneidade (Desvio Padrão= 0,95); e o destoante foi o subitem competência (Desvio Padrão= 1,65) como fator intrínseco.

Quadro 2 – Média e desvio padrão dos subitens das mulheres

MULHERES			
MOTIVAÇÃO	SUBITENS	Média	Desvio Padrão
INTRINSECA	DIVERSÃO	6,28	1,28
	COMPETÊNCIA	5,22	1,26
EXTRINSECA	APARÊNCIA	4,88	1,01
	SAÚDE	4,51	0,64
	SOCIAL	3	1,13

Fonte: Pesquisa de campo (2019).

No quadro 2, podemos verificar que as motivações intrínsecas tiveram uma maior média em relação às extrínsecas. Para as mulheres o incentivo interno como o divertido tem média de 6,28 e competência com 5,22, levando em consideração uma maior aderência à musculação. Já as motivações extrínsecas como aparências (média = 4,88), saúde (média = 4,51) e social (média = 3) tiveram um índice menor.

Dessa forma, observa-se que o sexo feminino busca a aderência a musculação por ilustrar a modalidade como divertida e pela sensação de felicidade que é proporcionada, o qual estimula a frequência e o não abandono a pratica. Ademais, assim como os homens, as mulheres também, recusam o fator social, de maneira que, seja o motivo ao incentivo a musculação. Ou seja, a razão dos amigos pedirem a praticar exercícios físicos não convence motivar os ambos os sexos.

Mediante ao desvio padrão verificado no sexo feminino, o subitem saúde da motivação extrínseca apresentou maior concentração (Desvio Padrão= 0,64); porém, o elemento heterogêneo foi identificado no divertimento (Desvio Padrão=1,28) classificado como motivação intrínseca. Assim, a análise proposta pela medida que

expressa o grau de dispersão do conjunto das médias mostrou os motivos intrínsecos, diversão e competência, uma variação maior em relação à extrínseca, aparência, saúde e social.

4 DISCUSSÃO

O presente artigo teve como objetivo principal analisar a importância da motivação extrínseca e intrínseca em praticantes de musculação. O estudo identificou a motivação extrínseca, no subitem “aparência” como o mais relevante entre as mulheres, com o intuito de atrair outras pessoas e estar bem consigo, já na motivação intrínseca o subitem que mais se destacou foi o “divertido”.

Em relação à motivação extrínseca, a sociedade impõe as mulheres uma maior preocupação com aspectos estéticos em relação aos homens, pelo fato do sexo feminino ter uma maior demanda na melhor imagem corporal (GONÇALVES, 2008). Sendo assim, infelizmente, o público feminino sofre uma aderência na musculação pelo objetivo de almejem o corpo ideal através das mídias.

Já no sexo masculino, o incentivo externo associado à saúde teve uma maior relevância. Ou seja, os homens procuram a prática da modalidade com o intuito de adquirir um hábito de vida mais saudável. Para esses sujeitos, o elemento que prevalece como forma de motivação extrínseca é a saúde, boa fisionomia e resistência física (HAMMERSCHIMDT et al 2017). É interessante discutir que o conceito de saúde vem sendo modificado com o passar dos dias, antes, era diretamente associado à ausência de doença, e hoje, acrescentou-se a qualidade de vida (AMORIM, 2010). Por isso, a pesquisa confirma que os homens afirmam essa dimensão como uma das grandes causas pela busca a prática regular do treinamento com pesos.

Desse modo, a população que pratica musculação é motivada por possuir objetivos claros e metas a serem realizados, com isso os alunos/clientes estão dispostos a executar os exercícios por prazer, e não por obrigação. Nesse sentido, Amorim (2010), espere que o feedback da motivação dos praticantes contribua para que os profissionais da educação física possam assegurar a adesão de seus alunos nas academias, direcionando a prescrição do treinamento de acordo com o que seus clientes almejam, deixando-os mais motivados e satisfeitos.

Em contrapartida, para ambos os sexos, o subitem que apresentou menor destaque foi o aspecto social. Devido ao fato da musculação não possuir características esportiva, sem cronogramas de competições, medalhas e troféus, os praticantes buscam a modalidade para além da questão social, procuram o treino resistido pela melhora da qualidade de vida e fins estéticos (AMORIM, 2010).

Porém, em outros estudos relacionados ao treinamento de força, como o crossfit, o tópico relacionamentos sociais é identificado através do espírito de união, do bom ambiente na prática e pela comunicação dos praticantes (ARAÚJO, 2010). Pois, o treinamento é realizado em grupo, geralmente em locais abertos e espaçosos e pelo laço de amizade o qual é criado durante as aulas, em que, os alunos sempre buscam manter-se desafiados, através dos exercícios, em consequência o nível de motivação e aderência pelo fator social são elevados.

Além disso, esta modalidade caracteriza-se pela alta intensidade e curta duração, sendo chamada de “esporte do condicionamento físico” (BIZARRO 2018). Em vista disso, a comparação das modalidades de treino resistido, musculação e crossfit, se diferem no quesito social, uma com características individuais e objetivos claros em hábitos saudáveis e aperfeiçoamento da autoimagem, e outra com particularidade coletiva, no qual, o programa de exercícios é o mesmo para os que praticam.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise e interpretação das informações coletadas e com base nos objetivos propostos conclui-se que a importância da motivação nos praticantes de musculação é um fator decisivo para adesão na modalidade, com isso, analisamos que não existe semelhança entre os sexos femininos e masculinos de acordo com a motivação intrínseca e extrínseca.

Recomenda-se que, em estudos futuros, especificar o perfil dos entrevistados de acordo com a faixa etária. Assim como, para a empresa em coletar essas informações no intuito de melhorar a adesão de seus clientes e captar futuros consumidores. Para um profissional de educação física é de suma importância, pois sabendo que através do questionário o professor tem a capacidade de prescrever os exercícios e empreender para um determinado público, por entender os objetivos do nosso aluno de forma mais acessível.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Diogo Pacheco de. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaideet al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BIZARRO, Viviane Costa. Perfil dos praticantes de crossfit da boxcrossfit 409 e suas motivações relacionadas à modalidade. 2019.

CÁSSIA MARTINELLI, Selma de; BARTHOLOMEU, Daniel. Escala de motivação acadêmica: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. **AvaliaçãoPsicologica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 6, n. 1, p. 21-31, 2007.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. 2008. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

HAMMERSCHIMDT, Maria EC et al. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO DE ADERENTES DE ACADEMIAS. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 9, n. 1, 2017.

LEITE, Fernando Medeiros. Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2012.

LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MOURA, Nicole Lopes et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2009.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporaryeducationalpsychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

SILVA ARAÚJO, Pedro André Pinto da, et al. **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit**. 2018.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) participante:

Sou estudante do curso de graduação em Educação Física no Centro Universitário de Rio Grande do Norte. Estou realizando um trabalho de conclusão de curso sob supervisão do professor Radamés Maciel Vitor Medeiros, cujo objetivo é avaliar a importância do personaltrainer no desempenho motivacional em praticantes de musculação.

Sua participação envolve um questionário sobre motivação a prática regular de atividades físicas em academias, que serão aplicados em academias da cidade do Natal-RN, localizadas nos bairros da zona sul.

A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador (es) fone _____.

Atenciosamente

Nome e assinatura do (a) estudante
Matrícula:

Local e data

Nome e assinatura do(a) professor(a) supervisor(a)/orientador(a)
Matrícula:

Consinto em participar deste estudo e declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Nome e assinatura do participante

Local e data

ANEXO A – MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIA

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIA – Gonçalves (2008) adaptado de Ryan (1997)

Levando em consideração a atividade que voce desemepenha na academia atualmente, responda o quanto concorda com cada afirmação, utilizando a escala ao lado.

SEXO: F() M()

DATA DE NASCIMENTO:

Há quanto tempo desempenha essa atividade:

		1Discordo Totalmente	2Discordo	3Discordoem Parte	4Nemconcordo nemdiscordo	5Concordoem parte	6Concordo	7Concordo Totalmente
1	Porque quero ser fisicamente saudável	1	2	3	4	5	6	7
2	Porque é divertido	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente	1	2	3	4	5	6	7
4	Para adquirir novas habilidades físicas	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor	1	2	3	4	5	6	7
6	Para estar com meus amigos	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque gosto de praticar essa atividade	1	2	3	4	5	6	7
8	Para melhorar as habilidades físicas que já possuo	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque gosto do desafio	1	2	3	4	5	6	7
10	Para definir os músculos e ter boa aparência	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque essa atividade me faz feliz	1	2	3	4	5	6	7
12	Para manter meu nível de habilidade atual	1	2	3	4	5	6	7
13	Para ter mais energia	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque gosto das atividades que são desafiadoras	1	2	3	4	5	6	7
15	Para estar com pessoas que estão interessadas nessa atividade	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque quero melhorar minha condição cardiovascular	1	2	3	4	5	6	7
17	Para melhorar minha aparência	1	2	3	4	5	6	7
18	Porque acho interessante	1	2	3	4	5	6	7
19	Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque quero ser atraente para os outros	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque quero conhecer pessoas novas	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque me sinto bem realizando essa atividade	1	2	3	4	5	6	7
23	Para manter minha saúde e bem estar	1	2	3	4	5	6	7
24	Para melhorar minha forma física	1	2	3	4	5	6	7
25	Para ser cada vez melhor nessa atividade	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque acho essa atividade estimulante	1	2	3	4	5	6	7

27	Porque se não fizer, não me sentirei atraente	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque meus amigos pedem que eu pratique	1	2	3	4	5	6	7
29	Porque gosto do estímulo que essa atividade produz	1	2	3	4	5	6	7
30	Porque gosto do tempo que passo realizando atividades com os outros	1	2	3	4	5	6	7