

Motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido

Motivation to increase muscle mass in resistance exercise practitioners

CLAUMANN GS, KLEN JA, PINTO AA, FRANK R, ROSA MJ, FELDEN EPG *et al.* Motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido. *R. bras. Ci. e Mov* 2016;24(3):103-111.

RESUMO: Nos últimos anos, houve um crescimento expressivo no número de academias de ginástica e musculação, bem como de pessoas matriculadas nas mesmas e, considerando o cenário mundial, o Brasil é um dos líderes nessa questão. O objetivo deste estudo foi analisar a motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido e compará-la entre os sexos, as faixas etárias, o tempo de prática e a frequência semanal de prática dos participantes, bem como entre os objetivos que possuem com a mesma, e entre aqueles que utilizam ou não suplementos alimentares. Participaram do estudo 103 praticantes de exercício resistido (54 homens e 49 mulheres), com média de idade de 28,2 (\pm 5,6) anos. Foram coletadas informações sobre o sexo e a idade dos participantes, sobre a prática de exercício resistido (frequência semanal, tempo de prática e objetivo da prática) e uso de suplementos alimentares. A motivação para o aumento da massa muscular foi avaliada pela *Drive for Muscularity Scale* (Escala de Busca pela Muscularidade). A pontuação média dos praticantes na Escala de Busca pela Muscularidade foi de 41,0 (\pm 14,8) pontos (em uma escala com variação de 15 a 90 pontos). Os homens apresentaram maior motivação para o aumento da massa muscular comparados às mulheres ($p < 0,001$). Os praticantes que apresentaram maior motivação para o aumento da massa muscular, de modo geral, foram os homens mais jovens ($p = 0,016$) e que praticavam exercício resistido mais vezes na semana ($p = 0,002$), e homens ($p < 0,001$) e mulheres ($p < 0,001$) que faziam uso de suplementos alimentares. Homens ($p = 0,010$) e mulheres ($p = 0,033$) que tinham como objetivo a hipertrofia muscular apresentaram maior atitude para o aumento da massa muscular. Conclui-se que os praticantes de exercício resistido apresentaram baixa à média motivação para o aumento da massa muscular. Apesar disso, atenta-se para a necessidade de orientar os indivíduos mais motivados sobre a maneira saudável e adequada de obterem o corpo desejado.

Palavras-chave: Musculação; Hipertrofia; Imagem corporal.

ABSTRACT: In recent years, there was a significant increase in the number of fitness and workout gyms, and people enrolled in these, and considering the world stage, Brazil is one of the leaders on this issue. The aim of this study was to analyze the motivation to increase muscle mass in resistance exercise practitioners and compare it between the sexes, age groups, the practice time and the weekly frequency of practice of the participants, as well as between the objectives that they have with it, and between those who use or not food supplements. Participated in the study 103 resistance exercise practitioners (54 men and 49 women), with mean age of 28.2(5.6) years. Information about gender and age of the participants, about resistance exercise practice (weekly frequency, practice time and practice objective) and the use of food supplements were collected. The motivation to increase muscle mass was assessed by the Drive for Muscularity Scale. The participant's mean score in the Drive for Muscularity Scale was 41.0(\pm 14.8) points (on a scale ranging from 15 to 90 points). Men had higher motivation to increase muscle mass when compared to women ($p < 0.001$). The practitioners that had higher motivation to increase muscle mass, generally, were younger men ($p = 0.016$), men who practiced resistance exercise more times a week ($p = 0.002$), and men ($p < 0.001$) and women ($p < 0.001$) who used food supplements. Men ($p = 0.010$) and women ($p = 0.033$) that had the objective of muscle hypertrophy had higher attitude to increase muscle mass. It is concluded that the resistance exercise practitioners had low to medium motivation to increase muscle mass. Nevertheless, alert up to the need to orientate the most motivated individuals that want muscle mass increase about the healthy and adequate way to obtain the desired body.

Key Words: Resistance training; Hypertrophy; Body image.

Contato: Gaia Salvador Claumann - gaiasclaumann@hotmail.com

Gaia Salvador Claumann¹
Juliana Araujo Klen¹
André de Araújo Pinto¹
Robson Frank¹
Maurício Job da Rosa¹
Erico Pereira Gomes Felden¹
Andreia Pelegrini¹

¹Universidade do Estado de Santa Catarina

Recebido: 15/03/2016
Aceito: 21/06/2016

Introdução

Nos últimos anos, houve um crescimento expressivo no número de academias de ginástica e musculação, bem como de alunos matriculados nas mesmas, em todo o mundo. Segundo o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas¹, no Brasil, de 2007 a 2012, foi observado aumento de 133% no número de micro e pequenas empresas desse ramo. Considerando o cenário mundial, o país é um dos líderes nessa questão, ocupando, recentemente, o segundo lugar no ranking de países com maior número de academias por habitante².

Esta expansão acompanhou a tendência da procura pela indústria do bem-estar e da boa forma para atender às preocupações das pessoas com a sua saúde e aparência. Muitos praticantes de exercício resistido se envolvem em atividades físicas dessa natureza por motivações estéticas^{3,4}, principalmente pelo desejo de obter um corpo com maior volume e definição muscular e menor quantidade de gordura. A busca por esse padrão corporal pode estimular a *drive for muscularity*, uma condição conceituada como as percepções do indivíduo de não ser suficientemente musculoso, o que pode resultar em preocupação com comportamentos dirigidos ao aumento da musculatura e redução das discrepâncias percebidas entre o físico atual e o ideal⁵.

Esses comportamentos dirigidos ao aumento da musculatura podem incluir, muitas vezes, práticas que podem pôr em risco a saúde, como a realização de sessões longas e excessivas de exercício resistido, de dietas inadequadas e o uso incorreto de recursos ergogênicos^{6,7}. O fato de estar inserido em uma academia de musculação pode influenciar ainda mais e facilitar a adoção de tais comportamentos. Assim, é necessário conhecer a motivação dos praticantes de exercício resistido para o aumento da massa muscular para que sejam orientados adequadamente por profissionais da área, como os da Educação Física e Nutrição, e auxiliados no planejamento correto para que se aproximem o máximo possível do corpo almejado, de maneira saudável.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido e compará-la entre os sexos, as faixas etárias, o tempo de prática e a frequência semanal de prática dos participantes, bem como entre os objetivos que possuem com a mesma, e entre aqueles que utilizam ou não suplementos alimentares. Acredita-se que os praticantes apresentem elevada motivação para o aumento da massa muscular. Ainda, espera-se que os homens, os praticantes mais jovens, que praticam exercício resistido há mais tempo e em mais vezes na semana, além daqueles que possuem objetivos relacionados à estética (principalmente a hipertrofia) e que utilizam suplementos alimentares sejam mais motivados para o aumento da massa muscular.

Materiais e métodos

O presente estudo, de delineamento transversal, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina conforme o parecer número 801.408/2014.

Foram considerados elegíveis à participação na pesquisa os praticantes de exercício resistido (de ambos os sexos, com idades de 20 a 40 anos) de duas academias dos municípios de Florianópolis – SC e São José – SC, selecionadas por conveniência. Praticantes gestantes não foram incluídas.

As coletas de dados ocorreram em julho de 2014, em dias pré-estabelecidos junto aos responsáveis pelas academias, nos períodos matutino e noturno. Os praticantes de exercício resistido foram convidados a participar do estudo e receberam informações sobre os objetivos e importância do mesmo. Aqueles que desejaram participar voluntariamente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam ao questionário no próprio ambiente da academia.

Os questionários foram aplicados no interior das academias. Os praticantes foram questionados sobre o seu sexo (masculino e feminino) e idade (< 30 anos e ≥ 30 anos), a quantidade de vezes na semana em que frequentavam a academia (< três vezes e ≥ três vezes), há quanto tempo praticavam exercício resistido (< seis meses e ≥ seis meses), o

objetivo que possuíam com a prática do mesmo (hipertrofia, qualidade de vida/saúde, emagrecimento, estética e outros – saúde mental, prevenção de doenças e demais objetivos citados), além do uso de suplementos alimentares (sim e não).

Ainda, os praticantes responderam as questões da *Drive for Muscularity Scale* (Escala de Busca pela Muscularidade)⁸ para análise da motivação para o aumento da massa muscular. Este instrumento foi traduzido e adaptado para o português e validado para homens brasileiros⁹, bem como para homens e mulheres jovens¹⁰. Trata-se de uma escala composta por 15 questões que devem ser respondidas de acordo com uma escala do tipo *likert* (1= sempre, 6= nunca). Cada questão deve ser codificada de maneira reversa (1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1). As questões podem ser analisadas a partir de um escore geral (que varia de 15 a 90 pontos) ou agrupadas em fatores (fator motivações e desejos e fator atitudes para o ganho de massa muscular). A pontuação do fator “motivações” pode variar de sete a 42 pontos e do fator “atitudes” de oito a 48 pontos (incluindo-se a questão 10). Ainda, McCreary¹¹ sugere que a pontuação da escala pode ser realizada a partir da média geral de todas as questões (o mesmo vale para cada fator da escala). Independentemente de qual a forma de pontuação escolhida, quanto maior for, maior a motivação e os desejos e atitudes para aumentar a massa muscular.

A análise dos dados foi realizada no programa estatístico *The Statistical Package for the Social Sciences* IBM – SPSS, versão 20.0. Utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequências) e inferencial. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. O Qui-quadrado foi utilizado para investigar possíveis diferenças na distribuição de frequência do sexo dos praticantes em relação às demais variáveis. Para verificar as diferenças dos valores médios da pontuação total da escala, do fator motivações e do fator atitudes entre as variáveis independentes, foram utilizados os testes T para amostras independentes e *ANOVA one-way* com post-hoc de Tukey, para dados com distribuição normal (sexo masculino) e os testes *U* de *Mann-Whitney* e *Kruskal-Wallis* com post-hoc Dunn, para dados que não apresentaram normalidade (sexo feminino). Em todas as análises o nível de significância estabelecido foi de 5%.

Resultados

Participaram do estudo 103 praticantes de exercício resistido (54 homens e 49 mulheres), com média de idade de 28,2 ($\pm 5,6$) anos. Observa-se que a maioria dos participantes apresentava idade inferior a 30 anos, praticava exercício resistido em menos de três vezes na semana e a prática ocorria há seis meses ou mais, tinham como objetivo a hipertrofia e não faziam uso de suplementos alimentares. Os homens apresentaram valores médios estatisticamente superiores em todos os escores da Escala de Busca pela Muscularidade. Foram observadas diferenças nas distribuições de frequências de homens e mulheres nas variáveis tempo e objetivo da prática do exercício resistido, além da suplementação alimentar (Tabela 1). Quando considerado o escore total da escala, a pontuação média dos participantes foi de 41,0 ($\pm 14,8$) pontos (Tabela 1). Ao utilizar a média geral de todas as questões, a pontuação média foi de 2,73 ($\pm 0,99$) pontos. Estratificando por sexo, a média dos homens foi de 3,07 ($\pm 0,98$) pontos e das mulheres de 2,36 ($\pm 0,85$) pontos.

Ao investigar possíveis diferenças nos valores médios da Escala de Busca pela Muscularidade entre as variáveis relacionadas à prática de exercício resistido e a faixa etária, observou-se que, no sexo masculino, os homens com idade inferior a 30 anos e aqueles que praticavam exercício resistido em três ou mais dias na semana apresentaram médias superiores tanto no escore total da escala, quanto nos fatores motivações e atitudes. Os homens que afirmaram fazer uso de suplementação alimentar tiveram pontuações médias mais elevadas no escore total e no fator atitudes. Além disso, aqueles que praticavam exercício resistido com o objetivo de hipertrofia e os que possuíam outros objetivos (por exemplo, saúde mental e prevenção de doenças) apresentaram médias maiores no fator atitudes (Tabela 2).

Tabela 1. Caracterização dos praticantes de exercício resistido. Valores expressos em média (desvio padrão) ou frequência absoluta (frequência relativa) (2014).

Variáveis	Total	Homens (n= 54)	Mulheres (n= 49)	p-valor
Idade, anos	28,2 (±5,6)	27,9 (±5,3)	28,5 (±5,9)	0,655
Escore motivação	20,0 (±7,6)	22,4 (±7,5)	17,3 (±6,7)	< 0,001
Escore atitude	21,1 (±8,7)	23,7 (±8,9)	18,1 (±7,7)	< 0,001
Escore total muscularidade	41,0 (±14,8)	46,1 (±14,8)	35,4 (±12,8)	0,001
Faixa etária				0,328
< 30 anos	68 (66,0)	38 (70,4)	30 (61,2)	
≥ 30 anos	35 (34,0)	16 (29,6)	19 (38,8)	
Tempo de prática				0,009
< Seis meses	17 (16,5)	4 (7,4)	13 (26,5)	
≥ Seis meses	86 (83,5)	50 (92,6)	36 (73,5)	
Frequência semanal				0,285
< Três vezes	66 (64,1)	32 (59,3)	34 (69,4)	
≥ Três vezes	37 (35,9)	22 (40,7)	15 (30,6)	
Objetivo				< 0,001
Hipertrofia	31 (30,1)	26 (48,1)	5 (10,2)	
Qualidade de vida/saúde	28 (27,2)	17 (31,5)	11 (22,4)	
Emagrecimento	22 (21,4)	2 (3,7)	20 (40,8)	
Estética	17 (16,5)	6 (11,1)	11 (22,4)	
Outros	5 (4,9)	3 (5,6)	2 (4,1)	
Suplementação alimentar				0,002
Sim	46 (44,7)	32 (59,3)	14 (28,6)	
Não	57 (55,3)	22 (40,7)	35 (71,4)	

.n: frequência absoluta.

Tabela 2. Diferenças de valores médios da Escala de Busca pela Muscularidade entre variáveis relativas à prática de exercício resistido e faixa etária no sexo masculino (2014).

Variáveis	Total \bar{x} (dp)	Motivações \bar{x} (dp)	Atitudes \bar{x} (dp)
Faixa etária			
< 30 anos	49,2 (±14,3)	23,9 (±6,8)	25,3 (±8,9)
≥ 30 anos	38,7 (±13,6)	18,7 (±8,1)	19,9 (±7,9)
p-valor	0,016	0,021	0,042
Tempo de prática			
< Seis meses	41,0 (±11,8)	22,7 (±5,7)	18,2 (±7,8)
≥ Seis meses	46,5 (±15,0)	22,3 (±7,7)	24,1 (±8,9)
p-valor	0,482	0,914	0,205
Frequência semanal			
< Três vezes	41,0 (±13,4)	20,5 (±6,9)	20,5 (±7,8)
≥ Três vezes	53,4 (±13,8)	25,1 (±7,8)	28,3 (±8,4)
p-valor	0,002	0,026	0,001
Suplementação alimentar			
Sim	52,1 (±13,2)	23,4 (±7,5)	28,7 (±6,8)
Não	37,3 (±12,5)	20,8 (±7,5)	16,5 (±6,3)
p-valor	< 0,001	0,205	< 0,001
Objetivo			
Hipertrofia	51,8 (±14,8)	24,4 (±7,6)	27,5 (±8,8)
Qualidade de vida/Saúde	38,6 (±13,2)	19,6 (±7,1)	18,9 (±7,2)
Emagrecimento	40,5 (±19,1)	19,5 (±3,5)	21,0 (±15,5)
Estética	42,5 (±12,5)	23,3 (±8,5)	19,1 (±5,7)
Outros	49,0 (±7,9)	20,0 (±7,9)	29,0 (±0,0)
p-valor	0,052	0,321	0,010

x: média; dp: desvio padrão.

No sexo feminino, foram encontradas diferenças nas pontuações médias nas variáveis suplementação alimentar e objetivo da prática do exercício resistido (Tabela 3). As mulheres que faziam uso de suplementação apresentaram pontuações médias superiores no escore total e nos fatores motivações e atitudes. Ainda, aquelas que tinham a hipertrofia como objetivo da prática tiveram as maiores pontuações no fator atitudes.

Na Figura 1 são observadas as diferenças entre as pontuações médias do fator atitudes de acordo com o objetivo da prática do exercício resistido, para cada sexo. No sexo feminino, mulheres que tinham como objetivo da prática a hipertrofia apresentaram pontuações mais elevadas no fator atitudes, comparadas às que objetivavam a qualidade de vida e o emagrecimento. Ainda, mulheres que tinham a estética como meta também apresentaram maior atitude em relação àquelas que priorizavam o emagrecimento. Entre o sexo masculino, os homens que visavam a hipertrofia apresentaram pontuações superiores comparados aos seus pares que objetivavam qualidade de vida.

Tabela 3. Diferenças de valores médios da Escala de Busca pela Muscularidade entre variáveis relativas à prática de exercício resistido e faixa etária no sexo feminino (2014).

Variáveis	Total \bar{x} (dp)	Motivações \bar{x} (dp)	Atitudes \bar{x} (dp)
Faixa etária			
< 30 anos	37,5 (\pm 12,9)	18,0 (\pm 6,5)	19,5 (\pm 8,1)
\geq 30 anos	32,1 (\pm 12,2)	16,1 (\pm 7,1)	16,0 (\pm 6,5)
p-valor	0,118	0,328	0,138
Tempo de prática			
< Seis meses	34,3 (\pm 11,8)	18,8 (\pm 6,7)	15,5 (\pm 6,2)
\geq Seis meses	35,9 (\pm 13,3)	16,7 (\pm 6,7)	19,1 (\pm 8,0)
p-valor	0,812	0,312	0,139
Frequência semanal			
< Três meses	33,2 (\pm 11,7)	16,4 (\pm 6,5)	16,8 (\pm 6,8)
\geq Três meses	40,6 (\pm 14,0)	19,4 (\pm 7,1)	21,2 (\pm 8,9)
p-valor	0,092	0,125	0,080
Suplementação alimentar			
Sim	46,9 (\pm 10,1)	20,1 (\pm 6,2)	26,8 (\pm 6,4)
Não	30,9 (\pm 10,8)	16,1 (\pm 6,7)	14,7 (\pm 4,9)
p-valor	< 0,001	0,038	< 0,001
Objetivo			
Hipertrofia	46,2 (\pm 14,0)	19,2 (\pm 5,9)	27,0 (\pm 9,8)
Qualidade de vida/Saúde	31,2 (\pm 11,4)	15,3 (\pm 6,2)	15,9 (\pm 6,9)
Emagrecimento	31,7 (\pm 10,0)	16,7 (\pm 6,5)	15,0 (\pm 4,3)
Estética	41,2 (\pm 14,2)	19,6 (\pm 8,0)	21,5 (\pm 8,3)
Outros	38,5 (\pm 20,5)	17,5 (\pm 9,2)	21,0 (\pm 11,3)
p-valor	0,112	0,537	0,033

\bar{x} : média; dp: desvio padrão.

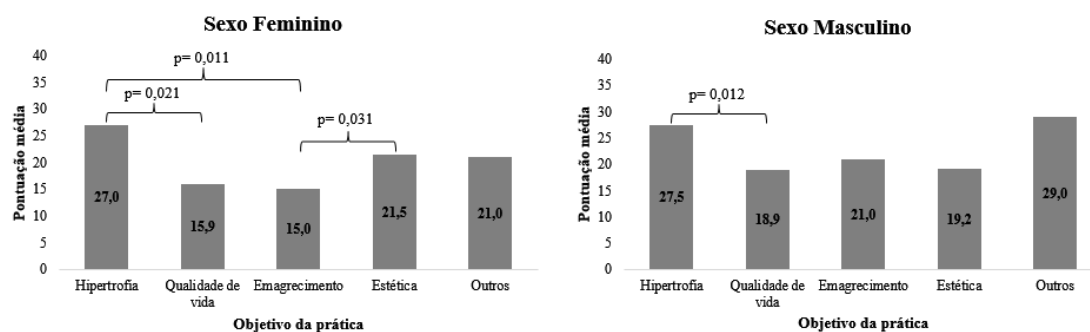


Figura 1. Diferenças entre as médias do fator atitudes de acordo com o objetivo da prática do exercício resistido, estratificado por sexo.

Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido e compará-la entre os sexos, as faixas etárias, o tempo de prática e a frequência semanal de prática dos participantes, bem como entre os objetivos que possuem com a mesma, e entre aqueles que utilizam ou não suplementos alimentares.

A partir da pontuação média da Escala de Busca pela Muscularidade (41 pontos), pode-se interpretar que os praticantes de exercício resistido apresentaram baixa a média motivação para o aumento da massa muscular,

considerando que no instrumento utilizado para avaliação dessa variável a pontuação dos escores absolutos pode variar de 15 a 90 pontos. Esse achado é contrário à hipótese do estudo, pois era esperado que os participantes apresentassem elevada motivação.

Ao considerar a média geral de todas as questões do instrumento, para fins de comparação com outros estudos sobre a temática, a pontuação média dos praticantes de musculação do sexo masculino foi de 3,07 pontos e do sexo feminino foi de 2,63 pontos. Esses resultados são superiores aos verificados em homens (2,73) e mulheres (2,01) estudantes de uma universidade canadense¹². Entretanto, ao comparar tais achados com os de um estudo conduzido na Pensilvânia, Estados Unidos¹³ em academias de ginástica e musculação, com indivíduos do sexo masculino que se auto classificaram como fisiculturistas, levantadores de peso ou apenas praticantes de exercício resistido, as pontuações médias dos homens do presente estudo foram próximas das constatadas nos fisiculturistas (3,14) e inferiores às dos praticantes de exercício resistido (3,50) e dos levantadores de peso (3,93). Destaca-se a dificuldade em realizar maiores comparações, pois não foram encontrados estudos que investigaram populações semelhantes utilizando o mesmo instrumento de avaliação, além dos estudos normalmente não avaliarem a busca pela muscularidade no sexo feminino.

Confirmando a hipótese levantada, a motivação e as atitudes para o aumento da massa muscular dos homens do presente estudo foram significativamente maiores em relação às mulheres. A respeito disso, Santos *et al.*¹⁴ em estudo realizado com a intenção de analisar e discutir o fenômeno cultural da beleza, relacionado à construção do corpo feminino e masculino, discutem que enquanto há maior tendência das mulheres se sentirem insatisfeitas com regiões do corpo que lhes parecem “grandes demais”, os homens se preocupam com partes do corpo que acreditam ser “pequenas demais”. Os autores ressaltam que entre os homens há grande valorização da musculatura saliente e bem definida, corpo perfeito, saúde e vitalidade e que, para alcançar tais características, são capazes de sacrificar aspectos importantes de suas vidas.

Ademais, a hipótese de que os praticantes mais jovens seriam mais motivados para o ganho de massa muscular foi confirmada apenas no sexo masculino. Os homens com idade inferior a 30 anos apresentaram maior motivação e também atitudes para o aumento da massa muscular, comparados aos de idade superior a 30 anos. A respeito dessa diferença, a literatura sugere que, para os homens, a idade tem um impacto significativo na saúde em função das construções da masculinidade relacionadas à idade¹⁵. Homens definem e redefinem a masculinidade com base nos eventos da vida e no contexto social de suas experiências ao longo do curso de vida¹⁵.

Em relação à masculinidade, a imagem corporal é um dos principais fatores no tocante à representação de poder nas ações dos homens¹⁶. Nesse sentido, para homens jovens, quando se trata de melhorar a imagem corporal o foco principal é o desenvolvimento muscular, conforme verificado em estudo qualitativo conduzido em homens espanhóis de 18 a 24 anos de idade¹⁶. Nessa investigação, os músculos foram considerados elementos chave na atual subjetividade masculina, tidos como representação de poder e força e caracterizados como símbolo da sedução. Sobre esse último aspecto, de maneira semelhante, dentre os principais motivos relatados por jovens universitários dos Estados Unidos pelos quais gostariam de ser mais musculosos estavam para se sentir mais sexy (95%) e para ser mais atraente para as mulheres (90%)¹⁷. Ademais, Frederick e Haselton¹⁸ demonstraram em uma série de análises que homens jovens com corpos musculosos apresentaram maiores oportunidades para relacionamentos, tendo um maior número de parceiros sexuais de curto e longo prazo comparados àqueles com corpos menos musculosos.

Assim, além de atender aos padrões estéticos vigentes nas sociedades atuais, a busca por um corpo com maior volume muscular por homens mais jovens parece estar relacionada à procura por parceiros (sejam do mesmo sexo ou sexo oposto) para envolvimento em relações amorosas e/ou sexuais, situação mais comum e frequente nessa faixa etária.

A respeito do tempo de prática e da frequência semanal de prática, era esperado que os praticantes mais envolvidos com o exercício resistido (aqueles que o praticavam há mais tempo e em mais dias na semana) fossem mais motivados para o aumento da massa muscular. Entretanto, a hipótese sobre o tempo de prática não foi constatada em nenhum dos sexos. Já em relação à frequência semanal, os homens que praticavam exercício resistido em três ou mais dias da semana apresentaram maior motivação e atitudes para o aumento da massa muscular. Isto pode refletir que esses indivíduos, ao estarem mais motivados para ter um corpo com maior volume muscular, compreendem que para atingir tal condição é necessária a máxima dedicação possível. Miskolci¹⁹ ressalta que os modelos de corpos tidos como ideais estão cada vez mais difíceis de serem atingidos, e que para isso é exigido incomensurável esforço físico-corporal, além de disciplina e tempo.

Chama-se a atenção, porém, para as situações em que o tempo investido no treinamento se torna uma obsessão. Costa, Torre e Alvarenga²⁰ verificaram que indivíduos que permaneciam por mais tempo na academia apresentavam piores atitudes em relação ao exercício. De modo semelhante, pesquisa realizada com praticantes de exercício resistido, fisiculturistas, levantadores de peso do sexo masculino encontrou claras relações entre a motivação para o aumento da massa muscular e comportamentos de dependência ao exercício¹³. Essa relação também foi constatada em meta-análise conduzida com estudos com homens, de modo geral⁷. Hale *et al.*¹³ alertam que indivíduos que desenvolvem altos níveis de motivação para o aumento da massa muscular estão mais suscetíveis às consequências negativas à sua saúde física e mental, à sua carreira e vida social, que estão atreladas à este estilo de vida em particular. Portanto, os praticantes devem ser orientados sobre a importância de se manter uma prática saudável, respeitando-se os limites do corpo e dos demais aspectos de suas vidas.

Nos homens e mulheres que faziam uso de suplementos alimentares foi observada maior motivação e atitudes para o aumento da massa muscular, em conformidade com a hipótese apresentada. Parece adequado supor que indivíduos mais motivados busquem outros recursos, além da prática do exercício resistido, para atingir os seus objetivos. De fato, em academias de musculação é comum a indicação (e até mesmo o incentivo) ao consumo de suplementos alimentares, como uma maneira de garantir que as metas serão alcançadas e que isso ocorrerá em um período de tempo menor do que aquele esperado apenas com o treinamento, sem o uso de recursos adicionais²¹. Apesar disso, devido ao delineamento transversal deste estudo, não é possível afirmar se o fato de serem mais motivados faz com que consumam suplementos alimentares, ou se a utilização de tais produtos atua como fator motivacional para aumentarem a massa muscular.

A suplementação alimentar é considerada uma prática legítima para vencer as barreiras do treinamento e da “herança genética” para obter um corpo mais musculoso, diferente do uso de esteroides anabolizantes, por exemplo²¹. O problema envolvendo os suplementos alimentares é que os mesmos, muitas vezes, são “prescritos” pelos professores das academias ou pelos próprios colegas de treinamento/amigos, sem a orientação e acompanhamento de um profissional habilitado²². Dessa forma, o uso desses produtos pode estar sendo realizado desnecessariamente ou em excesso por alguns praticantes, o que pode, além de não trazer os benefícios almejados, acarretar em riscos à sua saúde.

Ao investigar possíveis diferenças nas pontuações médias dos escores total, e referentes à motivação e atitudes para o aumento da massa muscular, de acordo com o objetivo da prática do exercício resistido, foram verificados resultados significativos para ambos os sexos no fator atitudes. De acordo com o que se esperava, homens e mulheres que visavam a hipertrofia apresentaram maior atitude para o aumento da massa muscular, comparados aos que possuíam outros objetivos. Na Escala de Busca pela Muscularidade o fator “atitudes” é formado por questões como “uso suplementos proteicos ou energéticos”, “tomo shakes de proteína ou ganho de massa” e “diariamente tento consumir o máximo de calorias possíveis”. Dessa forma, entende-se que indivíduos que têm como objetivo aumentar o volume

muscular estejam mais envolvidos em tais práticas comparados àqueles que desejam emagrecer, ter qualidade de vida ou melhorar a estética, de modo geral.

Os resultados deste estudo podem servir de referência para pesquisadores da área e profissionais diretamente envolvidos com praticantes de exercício resistido. Entretanto, a extrapolação dos achados a outras populações com características distintas deve ser realizada com cautela, devido à seleção não probabilística dos participantes dessa investigação. Ademais, considera-se importante que investigações futuras que tenham como objetivo compreender a motivação para o aumento da massa muscular avaliem aspectos psicológicos como autoestima e sintomas depressivos, bem como comportamentos de risco para transtornos alimentares, que podem influenciar ou estar relacionados à busca pela muscularidade.

Conclusões

De acordo com o observado, os praticantes de exercício resistido desse estudo apresentaram baixa a média motivação para o aumento da massa muscular, sendo que os homens foram mais motivados comparados às mulheres. Ainda, os homens mais jovens e aqueles que praticavam exercício resistido mais vezes na semana apresentaram maior motivação e também atitudes para o aumento da massa muscular. Homens e mulheres que utilizavam suplementos alimentares foram mais motivados e apresentaram maior atitude para o aumento da massa muscular. Em relação ao objetivo da prática do exercício resistido, indivíduos que desejavam a hipertrofia tiveram maior atitude para o aumento da massa muscular. Não houve diferença na motivação para o aumento da massa muscular entre o tempo de prática dos indivíduos, em nenhum dos sexos.

O aspecto positivo é que esses indivíduos que possuem um desejo maior por um corpo mais musculoso estão inseridos em uma modalidade adequada para a obtenção do mesmo, para a qual os benefícios são bastante conhecidos, quando praticada corretamente. Apesar disso, esses praticantes também estão mais expostos à condição de dismorfia muscular, por exemplo, podendo assumir comportamentos de risco como a prática excessiva do exercício resistido e o uso descontrolado de substâncias ergogênicas. Assim, aponta-se para a necessidade de conscientização e orientação quanto à maneira segura e saudável de obter o desejado aumento da massa muscular, por parte dos profissionais diretamente envolvidos com esta população, bem como dos meios de comunicação.

Referências

1. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE). Número de academias aumenta 133% em cinco anos. 2013.
2. International Health, Racquet and Sports Club Association (IHRSA). IHRSA Global Report 2015. 2015.
3. Bossi I, Stoeberl R, Fiamoncini RL. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. *Rev Bras Presc Fisiol Exerc.* 2008; 2(12): 629-638.
4. Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2015.
5. Edwards C *et al.* Drive for muscularity. In: TOD David; LAVALLEE David (Ed.). *The psychology of strength and conditioning.* Routledge; 2012; 256.
6. Edwards C, Tod D; Molnar G. A systematic review of the drive for muscularity research area. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2014; 7(1): 18-41.
7. Tod D, Edwards C. A meta-analysis of the drive for muscularity's relationships with exercise behaviour, disordered eating, supplement consumption, and exercise dependence. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2015; 8(1): 185-203.
8. McCreary DR, Sasse DK. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *J Am Coll Health.* 2000; 48(6): 297-304.

9. Campana ANNB *et al.* An examination of the psychometric properties of Brazilian Portuguese translations of the Drive for Muscularity Scale, the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire, and the Masculine Body Ideal Distress Scale. *Psychol Men Masc.* 2013; 14(4): 376-388.
10. Pereira EF *et al.* Consistência interna e reprodutibilidade da Drive for Muscularity Scale em homens e mulheres. *Salusvita.* 2014; 33(3): 273-283.
11. McCreary DR. The Drive for Muscularity Scale: Description, Psychometrics, and Research Findings. 2007, 87-106.
12. McCreary DR, Saucier DM. Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image* 2009; 6(1): 24-30.
13. Hale BD *et al.* Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image* 2010; 7(3): 234-239.
14. Santos ARM *et al.* A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2013; 21(2): 135-142.
15. Evans J *et al.* Health, illness, men and masculinities (HIMM): a theoretical framework for understanding men and their health. *J Mens Health.* 2011; 8(1): 7-15.
16. Marcos JM *et al.* Performing masculinity, influencing health: a qualitative mixed-methods study of young Spanish men. *Glob Health Action.* 2013; 6.
17. Frederick DA *et al.* Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychol Men Masc.* 2007; 8(2): 103-117.
18. Frederick DA, Haselton MG. Why is muscularity sexy? Tests of the fitness indicator hypothesis. *Pers Soc Psychol Bull.* 2007; 33: 1167-1183.
19. Miskolci R. Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência. *Rev Est Fem.* 2006; 14(3) 681-693.
20. Costa ACP, Della Torre MCM, Alvarenga MS. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. *Rev Bras Educ Fís Esporte.* 2015; 29(3): 453-464.
21. Campana ANNB *et al.* Aspectos da drive for muscularity em estudantes de Educação Física. *Rev Bras Educ Fís Esporte.* 2014; 28(2): 233-248.
22. Nogueira FRS, Souza A, Brito A. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2013; 18(1): 16-30.