

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO EM ACADEMIAS

Carla Maria Liz\*

Maick da Silveira Viana\*\*

Ricardo Brandt\*\*\*

Nathalia Rodrigues Lagos\*\*\*\*

Diego itibere Cunha Vasconcellos\*\*\*\*\*

Alexandro Andrade\*\*\*\*\*

### RESUMO

Considerando a influência da motivação na prática regular de exercícios físicos, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais, bem como os fatores associados a estas. Participaram do estudo 86 praticantes de exercícios resistidos (43 homens e 43 mulheres) com idade média de 26,1 ( $\pm 6,3$ ) anos para os homens e 29,4 ( $\pm 8,4$ ) anos para as mulheres. Para coleta foi utilizado um questionário de caracterização dos participantes e o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire - 2* (BREQ-2; Markland e Tobin, 2004). Utilizou-se de análise descritiva e testes de correlação (Spearman) e comparação (Mann-Whitney), adotando-se  $\alpha$  de 0,05 ( $p < 0,05$ ). O “condicionamento físico” e a “estética” foram os principais motivos atribuídos à prática dos exercícios resistidos. Os praticantes apresentaram alta autodeterminação para a prática deste tipo de exercício, sendo as mulheres mais autodeterminadas do que os homens ( $p < 0,01$ ). A maior idade esteve associada positivamente à regulação identificada nos homens e amotivação nas mulheres ( $p < 0,05$ ). O sobrepeso esteve associado à maior regulação introjetada nos homens e menor nas mulheres ( $p < 0,05$ ). A regulação introjetada foi maior para os homens que atribuíram a prática ao “emagrecimento”, em comparação aos que atribuíram ao “condicionamento físico” ( $p < 0,05$ ). Maior autodeterminação foi identificada em mulheres que atribuíram a prática ao “emagrecimento” em comparação as que atribuíram a prática à “saúde” ( $p < 0,05$ ). Destaca-se neste estudo a importância de se considerar as diferenças motivacionais existentes entre homens e mulheres e suas implicações nas estratégias de intervenção em prol de um estilo de vida ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Motivação. Atividade motora. Autodeterminação.

-----  
\*Centro de Ciências da Saúde - CEFID - UDESC - Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício - LAPE.

\*\*Doutorando do curso de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano – UDESC – Florianópolis – SC

\*\*\*Doutor em Ciências do Movimento Humano – UDESC – Florianópolis – SC

\*\*\*\*Graduada em Educação Física – UDESC – Florianópolis SC

\*\*\*\*\*Mestre em Ciências do Movimento Humano – UDESC – Florianópolis - SC

\*\*\*\*\*Professor Doutor do Programa de Pós-graduação Strictu Sensu em Ciência do Movimento Humano – UDESC – Florianópolis – SC

**MOTIVATIONAL ASPECTS FOR RESISTANCE EXERCISE PRACTICE AT GYM****ABSTRACT**

Considering the influence of the motivation in the regular practice of physical exercises, the aim of this study was to research the relation between the reasons attributed to practical of resisted exercises and its regulations, as well as the factors associates to these. Participated of the study 86 practitioners of resisted exercises (43 men and 43 women) with average age of 26.1 ( $\pm 6.3$ ) years for the men and 29.4 ( $\pm 8.4$ ) years for the women. Was used a questionnaire of characterization of the participants and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire - 2 (BREQ-2; Markland and Tobin, 2004). Descriptive analysis and tests of correlation (Spearman) and comparison (Mann-Whitney) was used, adopting  $\alpha$  of 0.05 ( $p < 0.05$ ). The “physical conditioning” and the “esthetic” was the main reasons attributed to the practical of the resisted exercises. The practitioners presented high self-determination for practical of this kind of exercise, being the women high self-determined than the men ( $p < 0.01$ ). Biggest age was associated positively with the identified regulation in the men and amotivation in the women ( $p < 0.05$ ). The overweight was associated to the biggest introjected regulation in the men and minor in the women ( $p < 0.05$ ). The introjected regulation was bigger for the men who had attributed the practical to the “weight loss”, in comparison to that had attributed to the “physical conditioning” ( $p < 0.05$ ). Bigger self-determination was identified in women who had attributed practical to the “weight loss” in comparison the ones that had attributed the practical to “health” ( $p < 0.05$ ). In this study is highlighted the importance of considering the motivation differences between men and women and its implications in the strategies of intervention in favor of an active and healthy lifestyle.

**KEY-WORDS:** Motivation. Motor Activity. Self-determination.

## INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é uma das metas essenciais na área da saúde em contraponto ao comportamento sedentário que apresenta elevada prevalência em todo mundo (Guedes, Santos e Lopes, 2006). Em se tratando de ambientes que proporcionem essa mudança de comportamento, temos as academias de ginástica, que oferecem serviços de orientação e supervisão para a prática de exercícios físicos (Toscano, 2001). Uma das atividades mais procuradas nestes ambientes são os exercícios resistidos (Santos e Knijnik, 2006), atividades estas, compostas por uma variedade de métodos e modalidades que aprimoram a força muscular (Rodrigues, 2001).

Atualmente, os pesquisadores buscam identificar os motivos que levam as pessoas a praticar exercícios físicos, sendo que a maior parte das investigações em psicologia está relacionada ao estudo da motivação (Gomes et al., 2007). Acredita-se que por meio da identificação dos motivos que levam as pessoas a procurarem pela prática de determinado exercício, é possível compreender a motivação para o início dessa prática. A motivação pode ser definida como um mecanismo psicológico que governa a direção, intensidade e persistência do comportamento (Murcia e Coll, 2006).

Uma das teorias mais atuais que fundamentam o estudo da motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Murcia e Coll, 2006), que sustenta a hipótese de que o comportamento humano é motivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, competência e relacionamento (Ryan e Deci, 2000). Dentro da TAD está presente a subteoria denominada Teoria da Integração do Organismo, a qual abrange o grau em que a motivação é mais ou menos autodeterminada pelo indivíduo, considerando que as regulações externas (motivação extrínseca) podem se manifestar de diferentes maneiras (Ryan e Deci, 2000). Tais variações são representadas em um modelo teórico onde a motivação é estabelecida dentro de um continuum. A motivação mais autodeterminada se relaciona com as conseqüências mais positivas, tanto em nível cognitivo, como comportamental (Murcia et al., 2007). Ao contrário, a motivação menos autodeterminada pode provocar sentimentos de aborrecimento (Ntoumanis, 2001), infelicidade (Standage, Duda, Ntoumanis, 2005) ou mesmo o abandono da prática (Sarrazin et al., 2002).

Em estudo de revisão, Liz et al. (2010) identificaram que os principais motivos que levam as pessoas a optarem por academias para praticarem exercícios físicos são a busca pela saúde, aparência idealizada, socialização e melhoria da condição física, sendo que de acordo com a TAD esses motivos são mediados por regulações externas. Porém, pouco se sabe sobre a autodeterminação de praticantes de exercícios resistidos com diferentes objetivos de prática, ao ponto de não existirem estudos nacionais sobre o tema.

Face ao exposto, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais, bem como os fatores associados a estas.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo de campo do tipo correlacional e comparativo (Thomas e Nelson, 2002). Os procedimentos da pesquisa foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, sob nº de referência 137/2009.

### Participantes

Participaram deste estudo 86 praticantes de exercícios resistidos, sendo 43 homens e 43 mulheres. Os participantes foram selecionados seguindo critérios de voluntariado em duas academias do município de Florianópolis/SC. A idade média dos homens foi de 26 anos ( $\pm 6,3$ ), inferior a das mulheres que foi de 29 anos ( $\pm 8,4$ ).

### Instrumentos de Pesquisa

Foram utilizados dois instrumentos no presente estudo, a saber: questionário de caracterização dos praticantes de exercícios resistidos e o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico / *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire - 2* (BREQ-2) (Markland e Tobin, 2004).

O questionário de caracterização foi formulado com questões abertas e fechadas que inquiria o participante sobre seu sexo, idade, peso, estatura, escolaridade, renda familiar, tempo de prática e os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos. A classe econômica foi arbitrada da seguinte forma: inferior (renda familiar de até R\$ 2.500,00) e superior (renda familiar maior do que R\$ 2.500,00). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi realizado com as medidas auto-avaliadas de peso e estatura, e o indicativo de sobrepeso para resultados superiores a 25,00.

Para verificação das regulações motivacionais para a prática de exercícios resistidos, utilizou-se o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico - 2 (BREQ-2), que tem por objetivo quantificar os diferentes níveis de regulações motivacionais, internas e externas, bem como amotivação, relacionadas à prática de exercícios físicos. O questionário foi adaptado para o presente estudo substituindo a palavra “exercícios físicos” por “musculação”.

Utilizou-se a versão brasileira da escala apresentada por Viana (2009), adaptada de Palmeira et al. (2007) a qual obteve bons índices de consistência interna ( $\alpha$  superiores a 0,63). O questionário é composto por 19 questões com respostas baseadas em escalas com cinco opções de resposta (0= não é verdade para mim / 4= Muitas vezes é verdade para mim), separadas em cinco diferentes escalas específicas: amotivação (ex: Acho que o exercício é uma perda de tempo), regulação externa (ex: Faço exercícios porque outras pessoas dizem que devo fazer), regulação introjetada (ex: Sinto-me culpado/a quando não faço exercícios), regulação identificada (ex: Dou valor aos benefícios/vantagens dos exercícios) e motivação intrínseca (ex: Gosto das minhas sessões de exercícios).

Utilizou-se também o índice de autodeterminação, que é o escore obtido pela seguinte fórmula:  $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identificada}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$ . O índice pode variar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

### **Procedimentos**

Inicialmente foi solicitada autorização dos responsáveis das academias para a realização do estudo em seus respectivos estabelecimentos. Após o consentimento dos proprietários, os alunos praticantes de exercício resistido foram convidados a participar da pesquisa. Aos que concordaram em colaborar com o estudo foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que explicitava o caráter voluntário da pesquisa, e o questionário utilizado no estudo.

O tempo médio de preenchimento do instrumento foi de 10 minutos, momento este em que os pesquisadores estiveram presentes para o esclarecimento de possíveis dúvidas que viessem a surgir.

### **Tratamento Estatístico**

Os dados foram tabulados e analisados no programa “*Statistic Package for the Social Sciences*” – SPSS versão 17.0.

Quanto à estatística descritiva, utilizaram-se análises de frequência, percentual, média e desvio-padrão. Por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov foi verificada a distribuição das regulações motivacionais, apontando a não parametricidade dos dados.

A estatística inferencial consistiu em testes de correlação e comparação. A correlação entre as regulações motivacionais foi verificada por meio do teste Rho de Spearman ( $\rho$ ). Para a comparação das regulações motivacionais de diferentes grupos empregou-se o teste U de Mann Whitney.

Para todas as análises adotou-se  $\alpha$  de 0,05 ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

O tempo de prática de exercício resistido de homens e mulheres é semelhante, com 4,3 anos ( $\pm 5,2$ ) em média para os homens e 4,2 anos ( $\pm 4,8$ ) em média para as mulheres. Quanto ao índice de massa corporal (IMC), os homens obtiveram resultado ( $\bar{x}$  24,9 /  $\pm 3,0$ ) superior ao das mulheres ( $\bar{x}$  22,6/ $\pm 2,8$ ). Entre os homens, apenas 11,4% (n=5) são casados, enquanto para as mulheres esse percentual é de 33,3% (n=15). O nível de escolaridade dos participantes é alto, pois 59,1% (n=26) dos homens e 64,4% (n=29) das mulheres completaram o ensino superior, enquanto os demais concluíram o ensino básico.

Os principais motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos pelos participantes do estudo foram o “condicionamento físico” e a “estética”. Entre os homens os resultados acompanharam a tendência da amostra geral, enquanto entre as mulheres, além destes, destacou-se o “emagrecimento”. Os motivos “relaxar” e “orientação médica” foram pouco citados (Tabela 1).

**Tabela 1:** Motivos [n(%)] atribuídos à prática de exercícios resistidos.

Motivos	Geral	Homens	Mulheres
Condicionamento físico	33 (37,1)	21 (47,7)	12 (26,7)
Estética	21 (23,6)	11 (25,0)	10 (22,2)
Saúde	16 (18,0)	07 (15,9)	09 (20,0)
Emagrecimento	13 (14,6)	03 (6,8)	10 (22,2)
Relaxar	05 (5,6)	02 (4,5)	03 (6,7)
Orientação médica	01 (1,1)	00 (0,0)	01 (2,2)

Os praticantes se mostraram autodeterminados para a prática de exercícios resistidos. Enquanto a amotivação e a regulação externa tiveram resultados baixos, a regulação identificada e a motivação intrínseca são as regulações motivacionais que mais influenciam a prática, resultando em um elevado índice de autodeterminação. Homens e mulheres se diferenciaram quanto à regulação identificada e índice de autodeterminação, com resultados superiores para as mulheres em ambos os casos (Tabela 2).

**Tabela 2:** Regulações motivacionais [ $\bar{x}$  ( $\pm$ )] de praticantes de exercícios resistidos em academias.

Reg. Motivacionais	Geral	Homens	Mulheres
Amotivação	0,14 (0,35)	0,21 (0,42)	0,08 (0,24)
Reg. Externa	0,18 (0,32)	0,21 (0,30)	0,15 (0,34)
Reg. Introjetada	1,67 (0,95)	1,54 (0,83)	1,78 (1,04)
Reg. Identificada*	3,30 (0,56)	3,15 (0,55)	3,45 (0,53)
Mot. Intrínseca	3,23 (0,71)	3,12 (0,67)	3,33 (0,73)
Índice de Autodeterminação*	13,84 (3,11)	13,09 (3,20)	14,58 (2,86)

\*Diferença significativa entre homens e mulheres ao nível de  $p < 0,01$ .

Considerando as diferenças entre homens e mulheres quanto aos motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais, as análises estatísticas foram realizadas separando os grupos masculino e feminino. Observaram-se diferenças na correlação entre as regulações motivacionais de homens e mulheres. Entre os homens, a motivação intrínseca se correlacionou positivamente com a regulação identificada, enquanto esta se correlacionou positivamente com a regulação introjetada das mulheres. De maneira geral, o índice de autodeterminação se relacionou coerentemente com as regulações motivacionais, tendo correlação negativa com as regulações mais externas e positiva com as regulações mais internas (Tabela 3).

**Tabela 3:** Correlação ( $\rho$ ) entre as regulações motivacionais de praticantes de exercícios resistidos em academias <sup>†</sup>. Dados masculinos na diagonal inferior e feminino na diagonal superior.

	AM	REX	RIN	RID	MI	IA
AM		0,024	0,032	-0,076	-0,039	-0,0293
REX	0,079		0,202	0,036	-0,046	-0,361*
RIN	0,025	0,207		0,569**	0,235	-0,146
RID	-0,158	0,116	0,261		0,150	0,261
MI	-0,049	-0,157	0,133	0,449**		0,728**
IA	-0,413**	-0,326*	-0,137	0,569**	0,799**	

<sup>†</sup> Amotivação (AM); Reg. Externa (REX); Reg. Introjetada (RIN); Regulação Identificada (RID); Motivação Intrínseca (MI); Índice de Autodeterminação (IA).

\* Correlação significativa ao nível de  $p < 0,05$ .

\*\* Correlação significativa ao nível de  $p < 0,01$ .

A seguir, são analisados os fatores associados às regulações motivacionais dos praticantes de exercícios resistidos (Tabela 4). Entre os homens, a regulação identificada esteve associada à faixa etária, com resultado superior para os mais velhos. Os participantes com indicativo de sobrepeso apresentam maior regulação introjetada. Classe econômica e escolaridade não estiveram associadas a alguma das regulações motivacionais, bem como ao índice de autodeterminação dos homens.

Entre as mulheres, a faixa etária esteve associada à amotivação, sendo que as com maior idade são mais amotivadas para a prática de exercícios resistidos. Quanto à escolaridade, as praticantes com ensino básico completo têm maior regulação identificada e são mais motivadas intrinsecamente do que as com ensino superior completo. Já o sobrepeso, esteve associado à menor regulação introjetada nas mulheres. Classe econômica não esteve associada a alguma das regulações motivacionais, bem como ao índice de autodeterminação das mulheres (Tabela 4).

**Tabela 4:** Regulações motivacionais<sup>†</sup> [ $\bar{x}$  ( $\pm$ )] de praticantes de exercícios resistidos em academias em função da faixa etária, classe econômica, escolaridade e presença de sobrepeso.

	AM	REX	RIN	RID	MI	IA
<b>Homens</b>						
Faixa Etária						
Até 30 anos	0,24 (0,44)	0,19 (0,28)	1,59 (0,84)	3,10 (0,52)*	3,08 (0,66)	12,74 (3,16)
Acima de 30 anos	0,00 (0,00)	0,33 (0,44)	1,28 (0,80)	3,50 (0,65)*	3,42 (0,68)	15,30 (2,74)
Classe Econômica						
Inferior	0,21 (0,50)	0,29 (0,37)	1,61 (0,83)	3,19 (0,60)	3,10 (0,77)	12,87 (3,08)
Superior	0,23 (0,41)	0,18 (0,27)	1,53 (0,82)	3,13 (0,55)	3,16 (0,67)	13,14 (3,45)
Escolaridade						
Básico Completo	0,28 (0,48)	0,15 (0,29)	1,59 (0,72)	3,11 (0,62)	3,11 (0,75)	12,82 (3,42)
Superior Completo	0,16 (0,37)	0,25 (0,31)	1,51 (0,91)	3,18 (0,50)	3,13 (0,62)	13,27 (93,1)
Sobrepeso						
Não	0,14 (0,38)	0,22 (0,29)	1,25 (0,75)*	3,04 (0,57)	2,99 (0,66)	12,96 (3,44)
Sim	0,30 (0,45)	0,20 (0,32)	1,90 (0,80)*	3,29 (0,49)	3,29 (0,66)	13,24 (2,98)
<b>Mulheres</b>						
Faixa Etária						
Até 30 anos	0,04 (0,19)*	0,18 (0,39)	1,85 (1,07)	3,55 (0,44)	3,41 (0,77)	15,00 (3,12)
Acima de 30 anos	0,14 (0,30)*	0,11 (0,26)	1,69 (1,01)	3,31 (0,63)	3,22 (0,67)	13,95 (2,36)
Classe Econômica						
Inferior	0,09 (0,28)	0,07 (0,23)	1,67 (1,01)	3,33 (0,62)	3,60 (0,60)	15,36 (2,45)
Superior	0,08 (0,23)	0,24 (0,42)	2,00 (1,03)	3,58 (0,45)	3,14 (0,78)	13,87 (3,14)
Escolaridade						
Básico Completo	0,08 (0,25)	0,28 (0,47)	1,83 (0,95)	3,66 (0,37)*	3,19 (0,87)*	14,24 (3,66)
Superior Completo	0,08 (0,24)	0,08 (0,22)	1,76 (1,10)	3,34 (0,60)*	3,41 (0,65)*	14,77 (2,36)
Sobrepeso						
Não	0,09 (0,26)	0,18 (0,38)	1,94 (0,96)*	3,49 (0,52)	3,39 (0,74)	14,57 (3,06)
Sim	0,03 (0,08)	0,03 (0,08)	1,20 (1,20)*	3,31 (0,61)	3,11 (0,72)	14,62 (2,04)

<sup>†</sup> Amotivação (AM); Reg. Externa (REX); Reg. Introjetada (RIN); Regulação Identificada (RID); Motivação Intrínseca (MI); Índice de Autodeterminação (IA).

\* Diferenças significativas ao nível de  $p < 0,05$ .



Foram verificadas diferenças significativas na regulação introjetada dos homens que identificaram o “condicionamento físico” e o “emagrecimento” como principal motivo para a prática de exercícios resistidos, sendo que os que atribuíram o “emagrecimento” apresentaram maior regulação introjetada. As mulheres que atribuíram a prática de exercícios resistidos ao “emagrecimento” apresentaram maior índice de autodeterminação do que as que atribuem a prática à “saúde” (Tabela 5).

**Tabela 5:** Regulações motivacionais<sup>†</sup> [ $\bar{x}$  ( $\pm$ )] para a prática de exercícios físicos em função dos Motivos [n(%)] atribuídos à prática de exercício resistido.

	AM	REX	RIN	RID	MI	IA
<b>Homens</b>						
Cond. Físico	0,13 (0,33)	0,25 (0,31)	1,38 (0,81)*	3,07 (0,58)	3,07 (0,60)	13,08 (2,72)
Estética	0,25 (0,51)	0,14 (0,26)	1,82 (0,92)	3,45 (0,43)	3,30 (0,84)	13,95 (3,91)
Saúde	0,25 (0,43)	0,11 (0,28)	1,43 (0,74)	3,11 (0,52)	2,96 (0,65)	12,72 (3,55)
Emagrecimento	0,33 (0,58)	0,50 (0,43)	2,22 (0,19)*	3,08 (0,58)	2,83 (0,58)	10,45 (4,03)
Relaxar	0,50 (0,71)	0,12 (0,18)	1,17 (1,18)	2,26 (0,53)	3,75 (0,35)	13,58 (1,53)
Orientação médica	-	-	-	-	-	-
<b>Mulheres</b>						
Cond. Físico	0,19 (0,36)	0,21 (0,38)	2,03 (0,82)	3,56 (0,48)	3,17 (0,76)	13,62 (3,39)
Estética	0,00 (0,00)	0,20 (0,42)	1,87 (1,07)	3,50 (0,51)	3,35 (0,90)	14,78 (3,47)
Saúde	0,11 (0,33)	0,14 (0,33)	2,04 (1,12)	3,44 (0,65)	3,22 (0,61)	13,91 (2,06)*
Emagrecimento	0,02 (0,08)	0,10 (0,32)	1,50 (1,20)	3,55 (0,28)	3,57 (0,59)	16,05 (1,88)*
Relaxar	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	1,33 (0,67)	2,83 (0,80)	3,92 (0,14)	16,08 (1,26)
Orientação médica	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	2,50 (0,00)	2,00 (0,00)	11,00 (0,00)

<sup>†</sup> Amotivação (AM); Reg. Externa (REX); Reg. Introjetada (RIN); Regulação Identificada (RID); Motivação Intrínseca (MI); Índice de Autodeterminação (IA).

\* Diferenças significativas entre os motivos ao nível de  $p < 0,05$ .

## DISCUSSÃO

Considerando que a motivação é um fator determinante no comportamento humano (ISSO-AHOLA, 2000) e tendo como base a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci e Ryan, 1985), o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais, bem como os fatores associados a estas.

Ao analisar os motivos que os praticantes atribuem à prática de exercícios resistidos, verificou-se que o mais citado foi o “condicionamento físico” e a “estética”. Os homens seguiram a mesma tendência, diferente das mulheres que além do “condicionamento físico”, atribuíram à prática de exercícios resistidos ao “emagrecimento”. Machado e Devidé (2007) citam que geralmente entre os homens prevalece à busca pelo “aumento da massa muscular”, enquanto o “emagrecimento” é mais identificado nas mulheres. O estudo de Pereira e Bernardes<sup>16</sup> apontou que a maioria dos homens praticantes de exercícios resistidos atribui a prática à “saúde”, enquanto as mulheres buscam “estética”. Por outro lado, Moutão (2005) verificou que a “estética” é atribuída de forma equivalente entre homens e mulheres, porém com uma preocupação maior das mulheres com o “peso corporal”.

Quanto às regulações motivacionais dos praticantes de exercícios resistidos, verificou-se que as mulheres são mais autodeterminadas e apresentam maior regulação identificada quando comparadas aos homens, dados estes que corroboram com pesquisas anteriores (FORTIER e FARREL, 2009). A regulação identificada trata do comportamento regulado de forma mais interna, em que o indivíduo considera importante e percebe o valor dos benefícios proporcionados pela atividade (Wilson et al., 2003). Com base neste resultado é possível inferir que as mulheres reconhecem e apreciam os resultados e benefícios desta prática de maneira mais positiva e significativa que os homens, no entanto, é um comportamento extrinsecamente motivado para a obtenção de benefícios pessoais e não pela satisfação e prazer que o exercício em si proporciona.

Deci e Ryan (1985) abordam que a sensação de satisfação (prazer) é relacionada com a motivação intrínseca, e sugerem que indivíduos intrinsecamente motivados possuem maior comprometimento com a prática da atividade do que os extrinsecamente motivados. Neste sentido, Marcellino (2003) diagnosticou que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência nas academias de ginástica estavam relacionados ao “prazer na prática”. Segundo Murcia e Coll (2006), se desenvolvida no indivíduo a motivação autodeterminada é possível aumentar a persistência dos praticantes na realização de atividades físicas.

Observou-se que homens de maior idade apresentaram maior regulação identificada, presumindo-se que com o passar dos anos, a conscientização acerca dos benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos torna-se mais evidente. Esses resultados apóiam o estudo de Murcia et al. (2007) que verificaram pessoas com maior idade mais autodeterminadas para a prática de exercícios físicos quando comparadas as mais jovens. Já entre as mulheres, observou-se que quanto maior a idade, mais amotivadas para a prática de exercício resistido elas são, o que corrobora com os achados de Edmunds, Ntoumanis e Duda (2006), que verificaram idade inversamente correlacionada à motivação intrínseca em praticantes de exercícios físicos. As diferenças encontradas entre homens e mulheres quanto à idade e regulações motivacionais sugerem a elaboração de estudos mais específicos a fim de esclarecer tal problema.

Em alguns casos é um pressuposto entender que pessoas com sobrepeso são pouco motivadas para a prática de exercícios físicos devido a sua condição corporal, que prejudicaria seu desempenho, ou que estariam acima do

peso por serem desmotivadas e praticarem poucos exercícios. Porém, os participantes com e sem indicativo de sobrepeso não se diferenciaram quanto às regulações motivacionais e índice de autodeterminação, exceto em relação à regulação introjetada, acompanhando os resultados de Viana (2009), onde o IMC não esteve relacionado às regulações motivacionais. Homens com e mulheres sem indicativo de sobrepeso apresentam resultados superiores para a regulação introjetada, revelando diferenças importantes entre os sexos. A regulação introjetada trata de recompensas e punições internas, havendo sentimento de obrigação, ansiedade, orgulho (2000).

As mulheres que atribuíram a prática de exercícios resistidos ao “emagrecimento” foram mais autodeterminadas do que as que atribuíram essa prática à “saúde”. Esses resultados demonstram que parte da população está mais motivada a praticar exercícios físicos por conta dos benefícios ligados a imagem corporal do que pela saúde. Porém, deve-se levar em conta o fato de o “emagrecimento” muitas vezes estar vinculado à imagem do corpo belo e saudável, de modo que o indivíduo crê estar praticando exercícios físicos em prol de sua saúde (Machado e Devidé, 2007). Desta forma, percebe-se que a relação do fator “emagrecimento” com a prática de exercícios físicos é um tema complexo que merece a atenção dos pesquisadores, pois a identificação dessa relação possibilitaria uma melhor intervenção profissional, além de uma atuação mais efetiva na busca por um estilo de vida saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos objetivos propostos e da análise e interpretação das informações coletadas, pode-se concluir que no geral o “condicionamento físico” foi o principal motivo atribuído a prática de exercícios resistidos pelos participantes do estudo, sendo que as mulheres identificaram além deste, o “emagrecimento”, já os homens seguiram a tendência da amostra geral. Verificou-se que os participantes se apresentaram autodeterminados para a prática de exercícios resistidos, sendo influenciados pelas regulações com componentes mais internos. Observou-se ainda que as regulações motivacionais podem estar relacionadas à algumas características pessoais como idade, escolaridade e sobrepeso.

A partir de resultados desta natureza, é possível elaborar estratégias de intervenção que atendam as necessidades e diferenças entre homens e mulheres com a finalidade de aumentar a adesão e permanência de indivíduos em programas de exercícios resistidos, para que os mesmos se beneficiem cada vez mais de um estilo de vida ativo e saudável.

## REFERÊNCIAS

- Deciel, Ryabn RM. (1985), “Intrinsic motivation and self-determination in human behavior”. *New York: Plenum*.
- Edmunds J, Ntoumanis N, Duda, JL. (2006), “A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain”. *J Appl Soc Psychol*; 36:2240–2265.
- Fortier MS, Farrel RJ. (2009), “Comparing self-determination and body image between excessive and healthy exercisers”. *Hellenic J Psychol*: 223-243.
- Gomes SS, Coimbra DR, Garcia FG, Miranda R, Barra Filho M. (2007), “Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior”. *Rev Iberoam Psicol del Ejer Dep*; 2: 25-40.
- Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. (2006), “Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários”. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*; 8:5-15.
- Iso-Ahola SE, St. Clair B. (200), “Toward a theory of exercise motivation”. *Quest*; 52:131-147.
- Liz CM, Crocetta TB, Viana MS, Brandt R, Andrade A. (2010), “Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica”. *Motriz*; 16:181-188.
- Machdo LP, Devide FP. (2007), “Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia”. *Lec Educa Física Dep* [<http://www.efdeportes.com/efd111/representacoes-de-homens-e-mulheres-sobre-a-pratica-da-musculacao-em-academia.htm>]. ;12(111). Disponível em [2010 fev 10].
- Marcellino NC. (2003), “Academias de ginástica como opção de lazer”. *R Bras Cien e Mov.* ; 11:49-54.
- Markland D, Tobin V. (2004), “A modification to the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation”. *J Sport Exerc Psychol*; 26:191-196.
- Moutão JMRP. (2005), “Motivação para a prática de exercício físico”. *Trás-os-Montes e Alto Douro. [Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]*.
- Murcia JAM, Blanco MLSR, Galindo CM, Villodre NA, Coll DGC. (2007), “Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico”. *Fit Perf J.* ; 6: 140-146.
- Murcia JAM, Coll DGC. (2006), “A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação”. *Fit Perf J*; 5: 5-10.
- Ntoumanis N. (2001), “A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education”. *Br J Educ Psychol*; 71: 225-42.
- Palmeira A, Teixeira P, Silva M, Markland D. (2007), “Confirmatory Factor Analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - Portuguese Version”. *Anais. The 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece*, p. 4-9.
- Pereira E, Bernardes D. (2005), “Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica de Caxambu, Três Corações”. *[Dissertação de Mestrado - Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações]*.
- Rodrigues CCE. (2001), “Musculação métodos e sistemas”. 3ª edição. *Rio de Janeiro: Sprint*.
- Ryanb RM, Deci EL. (2000), “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior”. *Psychol Inq*; 11: 227-268.
- Santos SC, Knijnik JD. (2006), “Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária”. *Rev Mackenzie Ed Física Esp*; 5: 23-34.

- Sarrazin P, Vallerand R, Guillet E, Pelletier L, Cury F. (2002), "Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study". *Eur J Soc Psychol*; 32: 395-418.
- Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. (2005), "A test of self-determination theory in school physical education". *Br J Educ Psychol*; 75: 411-33.
- Thomas JR, Nelson JK. (2002), "Métodos de pesquisa em atividade física". 3ª edição. *Porto Alegre: Artmed*.
- Toscano JJ. (2001), "Academias de ginástica: um serviço de saúde latente". *Rev Bras Cien Mov*; 9:40-42.
- Viana MS. (2009), "Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: Perspectivas da teoria da autodeterminação". *Florianópolis. [Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano - Universidade do Estado de Santa Catarina]*.
- Willson PM, Rodgers WM, Blanchard CM, Gessell J. (2003), "The Relationship Between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness". *J Appl Soc Psychol*; 33: 2373-2392.