



Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor

Motives and psychological benefits that take the individuals of masculine and feminine sexes to practice the cycling indoor

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(2): 27-32.

RESUMO – Este estudo teve como objetivo identificar os motivos e os benefícios psicológicos que levaram os indivíduos de ambos os sexos (57 homens e 111 mulheres), a praticarem o ciclismo indoor na cidade de Santos / SP. O instrumento utilizado para coleta de dados, foi um questionário de opinião duplicada, onde cada um relacionava 05 opiniões para os motivos e 05 para os benefícios psicológicos. Os principais resultados obtidos com relação aos motivos de homens e mulheres para a prática do exercício foram: prazer na atividade física, melhora da estética, melhor condicionamento físico e qualidade de vida. Houve diferenciação em 02 motivos: socialização para os homens e realização pessoal para as mulheres; quanto aos benefícios psicológicos: auto-estima aumentada em função de: alterações do peso e apetite, bem-estar físico, disposição para atividades diárias, alívio da tensão e descontração. A conclusão deste estudo mostrou que a prática do ciclismo indoor está relacionada à promoção e manutenção do bem-estar físico e psicológico, e conseqüentemente, à melhora da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE – motivos, benefícios psicológicos e ciclismo indoor.

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. Motives and psychological benefits that take the individuals of masculine and feminine sexes to practice the cycling indoor. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(2): 27-32.

ABSTRACT – The objective of this study to identify the reasons and the psychological benefits that lead individuals of both sexes (57 men and 111 women), to practice the cyclism indoor in the city of Santos / SP. A questionnaire of duplicated opinion was used, where each one related 05 opinions for the reasons and 05 opinions for the psychological benefits. The principal reasons related were: pleasure in the physical activity, aesthetics, better physical conditioning and life's quality. Two reasons were different between sexes: socialization for the men and personal accomplishment for the women. The psychological benefits were: improvement in self-esteem related to reduction of weight and appetite, physical well-fare, disposition for daily activities, relief of the tension and relaxing. The conclusion of this study is that the practice of the cyclism indoor is related to the promotion and maintenance of the physical and psychological well-fare and consequently in the improvement of life's quality.

KEYWORDS – motives, psychological benefits and cycling Indoor

Silvia Regina Deschamps¹
Luiz Antônio Domingues Filho²

¹ Mestre em Educação Física – EEFE / USP.

Docente da UNAERP-Guarujá / SP

² Mestrando em Educação Física – FACIS-PPGEF/ UNIMEP. Docente da UNAERP-Guarujá / SP

Recebimento: 10/12/2003
Aceite: 04/01/2005

Introdução

Com o surgimento e o crescimento de inovações no mercado de academias, cada vez mais adeptos de ambos os sexos tem aderido à prática do ciclismo *indoor*. Um dos motivos prováveis está na capacidade deste exercício em satisfazer uma necessidade nas pessoas que se sentem atraídas por ele.

Ciclismo *indoor* é uma atividade ministrada por um profissional de Educação Física, para um grupo de indivíduos que variam em idade, sexo e aptidão física, em bicicleta estacionária, com variação de treinamento de resistência aeróbia e anaeróbia, acompanhada ou não, de um ritmo musical³.

Com o aparecimento do interesse na sua prática, é estabelecida uma relação de conveniência entre uma necessidade evidente e a sua satisfação. Não é possível dizer que o ciclismo *indoor* seja uma atividade interessante para todos os indivíduos que estão matriculados em uma academia. Ela só se torna interessante para aqueles cujas características das atividades coincidam com suas necessidades específicas. Sendo assim, quem procura o ciclismo *indoor* geralmente demonstra um perfil ativo, que precisa de movimento muscular e que exige um grande dispêndio de energia física. Por outro lado, os interesses mudam quando as necessidades são atingidas ou quando outra necessidade se torna mais urgente. O mercado de academias tem vivenciado essas mudanças constantemente, porque as pessoas exigem novidades e tendem a buscar sempre outras modalidades inovadoras, já que não conseguem manter o interesse sempre pela mesma coisa por muito tempo.

Mas o que fazer para manter motivados esses indivíduos que hoje estão praticando o ciclismo *indoor*? O treinamento de habilidades mentais pode ser associado à prática esportiva e à atividade física trazendo benefícios importantes para os praticantes, levando assim, a uma melhora considerável no desempenho e na manutenção de sua prática.

Este tipo de treinamento está relacionado à prática sistemática e consistente das habilidades mentais ou comportamentais como: concentração, ativação, confiança, motivação, entre outras⁹.

Os mesmos autores abordam a importância do treinamento destas habilidades à medida

em que os fatores mentais e emocionais, muitas vezes, interferem negativamente nos aspectos físicos e técnicos do desempenho. Do mesmo modo, nas atividades cotidianas, as pessoas oscilam na forma de desempenhar, pelo fato de suas habilidades mentais sofrerem oscilação e não necessariamente pela perda das habilidades físicas.

De forma geral, uma questão que envolve a pesquisa sobre motivação é “como e através do que” se realiza uma ação e movimento, e qual é o objetivo desta ação. Quando se observa a ação de pessoas em diferentes contextos, supõe-se que esta determinada ação esteja baseada em diversos motivos e objetivos².

A motivação se caracteriza por um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)⁸. Portanto, baseada neste modelo, a motivação tem um determinante energético (nível de ativação) e um determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Quanto aos motivos, são divididos em internos e externos. Dentre os primeiros estão os fisiológicos, psicológicos e sociais, afiliação, poder e realização; quanto aos outros, encontram-se incentivos, recompensas e dificuldades.

A motivação apresenta duas orientações: a intrínseca e a extrínseca. Dentro da Teoria da Avaliação Cognitiva¹, o ser humano comporta-se baseado na motivação intrínseca, extrínseca ou na desmotivação. Comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca se relacionam com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação. E quanto ao comportamento desmotivado, o indivíduo não percebe coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existem ganhos intrínsecos ou extrínsecos e sua participação pode até cessar na atividade. O componente chave, desta Teoria é a inter-relação da motivação intrínseca com a premiação extrínseca.

Existem evidências de que a motivação é uma força, uma energia que antecede a ação ou movimento. Com relação à orientação intrínseca e extrínseca da motivação, vale ressaltar que o reconhecimento externo acaba

diminuindo a motivação interna, reforçando a dependência de qualquer atividade a este reconhecimento. Devido a isto, é muito importante se trabalhar o aumento da motivação intrínseca, e em especial, no caso do aluno, para poder criar um ambiente no qual se forneça a ele um senso de competência e escolha². No entanto, a motivação extrínseca associada ao papel do professor pode acontecer à medida que ele oriente o praticante a estabelecer objetivos que o ajudem a criar um real comprometimento em relação à atividade proposta.

Os praticantes de atividades esportivas e atividades físicas exercem estas atividades por motivos diversos, porém, também são motivados por métodos e situações diferentes. Um dos motivos que afetam o desempenho e a participação, envolvidos na prática, é a motivação para a realização⁹.

O motivo de realização está relacionado aos esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento⁶.

Para uma melhor compreensão a respeito da motivação e dos comportamentos de realização, tanto a função quanto o significado do comportamento devem ser levados em conta. Assim sendo é necessária a identificação das metas de ação (ROBERTS, 1992).

Estudos realizados sobre motivação para realização sugerem que pessoas com altos níveis dessa motivação apresentem algumas características como: são independentes, mais persistentes em tarefas de dificuldade moderada, realistas quanto às expectativas colocadas para as atividades, estabelecem

padrões de excelência cada vez mais altos por não obter satisfação com um certo êxito, conscientes de seus objetivos e da relação entre as metas de realização presentes e os objetivos futuros⁴.

Um estudo realizado⁵, procurou conhecer os motivos que levam os indivíduos a buscar a natação e permanecer na sua prática. Dentre os motivos para praticar de forma regular a natação, (40%) identificaram a preservação da saúde, e para a manutenção da prática, (21,7%), o incentivo do grupo e do professor (31,7%), foram os principais responsáveis. O grau de importância para continuar a prática através da percepção dos alunos foi: as atividades extras (26,82%), as instalações (24,39%) e a presença de 01 professor durante as aulas (29,26%).

Objetivo

Identificar os motivos e os benefícios psicológicos que levam os indivíduos de ambos os sexos a praticarem o ciclismo indoor na cidade de Santos/SP.

Material e métodos

A amostra foi composta de 168 indivíduos (57 homens = 33,93% e 111 mulheres = 66,07%), praticantes de ciclismo indoor em 10 academias de Santos/ SP, com idade entre 14 e 58 anos (idade média: masculino 32 anos / feminino 29 anos), com tempo de prática (sexo masculino > 12 meses e feminino >= 6 meses), e a frequência semanal de 03 vezes (tabelas 1 e 2).

Tabela 1 – Demonstração dos dados do sexo masculino, referente à idade, tempo de prática e frequência semanal.

57 HOMENS = 33,93% (idade média 32 anos)								
Idade	Tempo de prática			N e % Por idade	Frequência semanal			
	> 6 meses	7 a 12 meses	> 12 meses		2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes
10 a 19 anos	2 - 1,19%	2 - 1,19%	1 - 0,59%	05= 2,98%	2 -1,19%	2 -1,19%	0	1 - 0,59%
20 a 29 anos	4 - 2,30%	8 - 4,76%	7 - 4,16%	19=11,31%	8 - 4,76%	7 - 4,16%	1 – 0,59%	3 - 1,78%
30 a 39 anos	7 - 4,16%	6- 3,57%	7 - 4,16%	20=11,90%	5 - 2,97%	10-5,95%	1 – 0,59%	4 - 2,39%
40 a 49 anos	3 - 1,78%	1- 0,59%	6 - 3,57%	10 =5,95%	2 -1,19%	6 -3,57%	0	2 - 1,19%
50 a 59 anos	1 - 0,59%	0	2 -1,19%	03 = 1,79%	0	2 -1,19%	1 - 0,59%	0
N + %	17=10,11%	17=10,11%	23=13,71%		17=10,11%	27=16,07%	3=1,79%	10=5,95%

Tabela 2 – Demonstração dos dados do sexo feminino, referentes à idade, tempo de pratica e freqüência semanal.

111 MULHERES = 66,07% (idade média 29 anos)								
Idade	Tempo de prática			N e % Por idade	Frequência semanal			
	> = 6 meses	7 a 12 meses	> 12 meses		2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes
10 a 19 anos	10-5,94%	3 -1,78%	4 - 2,38%	17 =10.1%	2-1,19%	7-4,16%	3-1,78%	5 -2,97%
20 a 29 anos	27-16,08%	8 -4,76%	13 - 7,74%	48=28,58%	11-6,54%	19 -11,33%	5-2,97%	13 -7,74%
30 a 39 anos	8 - 4,76%	6 -3,57%	14 - 8,34%	28=16,67%	11-6,54%	12-7,16%	2-1,19%	3 -1,78%
40 a 49 anos	6 - 3,57%	3 -1,78%	8 - 4,76%	17=10,11%	6-3,57%	7-4,16%	0	4 - 2,38%
50 a 59 anos	1 - 0,60%	0	0	01 =0,60%	1-0,60%	0	0	0
N + %	52=30,96%	20+11,90%	39=23,21%		31=18,45%	45=26,78%	10=5,95%	25=14,89%

Todos preencheram um questionário de opinião duplicada, onde cada um relacionava 05 opções para os motivos e 05 opções para os benefícios psicológicos percebidos na prática do ciclismo indoor. A identificação dos sujeitos não foi solicitada, apenas a idade, sexo, tempo de prática e freqüência semanal. Este questionário foi aplicado alguns minutos antes da prática, onde o pesquisador fornecia explicações, orientando sobre a intenção de cada questão e o procedimento a ser adotado para o seu preenchimento. Com isso, houve uma maior interação entre aplicador e avaliado. Para análise dos dados utilizou-se o método da estatística descritiva estratificada não proporcional.

Resultados

Os resultados demonstraram que os motivos (Gráfico 1), que levam homens e mulheres a praticar o ciclismo indoor são: prazer na atividade física, procurar melhorar a estética, aquisição de um melhor condicionamento físico, querer melhorar a qualidade de vida. Há diferenciação apenas em dois motivos: socialização para os homens e realização pessoal para as mulheres.

Com relação aos benefícios psicológicos (Gráfico 2), que os indivíduos percebem ao praticarem o ciclismo indoor são: auto-estima aumentada em função de: alterações do peso e apetite, sensação de bem estar físico, disposição para as atividades diárias, alívio da tensão e descontração.

Gráfico 1. Motivos que levam os indivíduos a praticar o ciclismo indoor na cidade de Santos/SP.

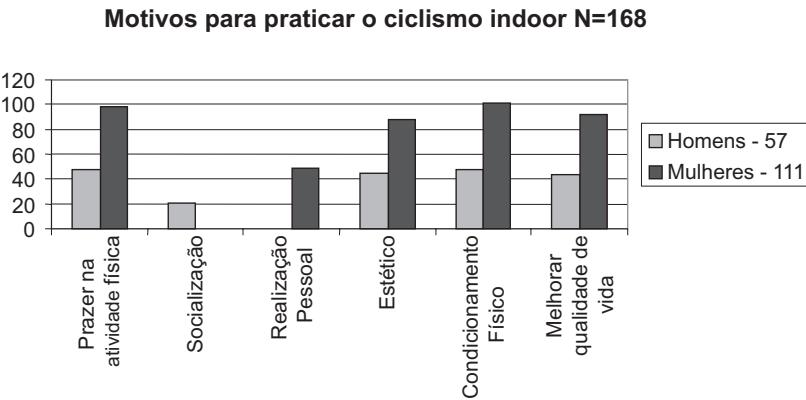
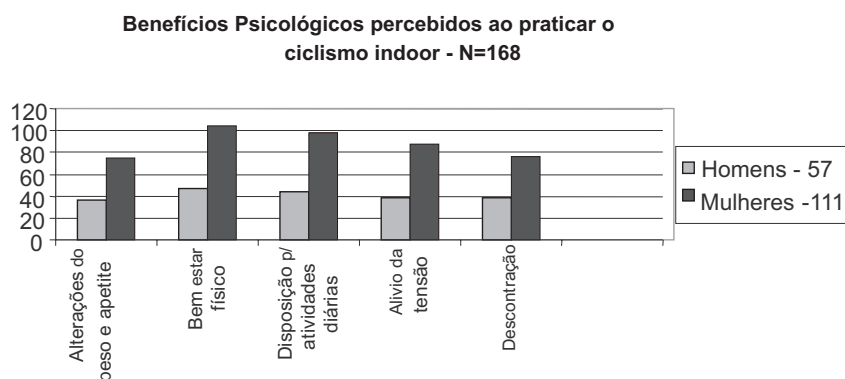


Gráfico 2. Benefícios psicológicos que os indivíduos percebem ao praticar o ciclismo indoor na cidade de Santos /SP.



Estes benefícios parecem atuar de forma semelhante e intensa em ambos os sexos, fazendo com que haja um envolvimento contínuo, sem percepção do desconforto e inconveniência do exercício.

Discussão

O grupo estudado apresentou a orientação da motivação intrínseca (prazer e satisfação na própria atividade), referente à Teoria da Avaliação Cognitiva de DECI e RYAN¹.

Através dos resultados obtidos com relação aos motivos que levam à prática do exercício e os benefícios psicológicos advindos da mesma, se confirmam às considerações de ROBERTS⁷, a respeito da importância de se levar em conta à função e o significado do comportamento para um melhor entendimento da motivação e dos comportamentos de realização.

Todos os indivíduos, de uma forma geral, possuem a necessidade da busca do prazer e o ciclismo indoor, embora tenha uma duração que varia de 45 a 60 minutos, tem proporcionado a estes sujeitos momentos de prazer, criando assim um hábito saudável para a prática do exercício.

Hoje em dia, a busca por um corpo bonito e delineado faz com que o ciclismo indoor associado a outros fatores, como a nutrição, contribua para uma mudança significativa e uma melhora da estética.

A mudança no estilo de vida, incluindo parar de beber e de fumar, pode surgir através da prática do ciclismo indoor.

Embora haja um número proporcionalmente menor de praticantes do sexo masculino nesse estudo comparado ao sexo feminino (tabelas 1 e 2), observou-se que eles possuem um tempo de permanência maior na prática. Este motivo está relacionado com o ambiente da academia (aulas em conjunto, com grupos de pessoas de diferentes faixas etárias e de diversificados níveis de condicionamento físico), o professor e o exercício (o ciclismo indoor simula os movimentos de pedalar em ambiente aberto com a visualização para criar uma estrada virtual), o que proporciona um momento social e de lazer.

O fato das mulheres serem ansiosas com relação aos resultados estéticos, faz com que haja uma procura muito grande pelo ciclismo indoor, devido a sua facilidade de execução, segurança, conforto e ao mesmo tempo uma baixa permanência no tempo de prática (rotatividade), devido à queda do nível de motivação com o prosseguimento temporal do programa de treinamento. Isto está relacionado ao desejo de perder peso ou entrar em forma rapidamente, na qual esses objetivos são considerados como o ideal para elas.

Como o ciclismo indoor é praticado em recinto fechado (academia), há um gasto energético considerável a cada sessão, contribuindo assim, na perda ou manutenção do peso.

Para estes sujeitos, o bem-estar é uma sensação ótima de saúde e de vitalidade que engloba dimensões físicas, emocionais, intelectuais, sociais, mentais e até espirituais. Eles sentem-se mais dispostos na execução das suas atividades diárias, devido ao adiamento da fadiga.

Esses indivíduos relatam que o ciclismo indoor auxilia no combate ao stress e durante a prática ocorre um relaxamento mental.

Conclusão

Através deste estudo foi possível concluir entre os sujeitos pesquisados, que a prática do ciclismo indoor está relacionada à promoção e manutenção do bem-estar físico e

psicológico, e conseqüentemente, à melhora da qualidade de vida. Portanto, a consciência a respeito do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física, ou seja, um objetivo claramente definido, assim como, a experimentar seus benefícios psicológicos, parece fundamental para mantê-lo consideravelmente motivado e com a auto-estima elevada.

Referências Bibliográficas

1. DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
2. DESCHAMPS, S.R. **Aspectos psicológicos e suas influências em atletas de voleibol masculino de alto rendimento**. 2002. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo / SP.
3. DOMINGUES FILHO, L. A. (organizador) **Guia prático do ciclismo indoor**. Jundiaí: Fontoura, 2004.
4. DE LA PUENTE, M. **Tendências contemporâneas em psicologia da motivação**. São Paulo: Autores associados, 1992.
5. MANSOLDO, A. C. ; MASSETTO, S.T. Motivos para a prática da natação: um estudo exploratório. In: **IX Simpósio Brasileiro de Psicologia do Esporte** – (Anais), Jundiaí, p. 54, 2002.
6. MURRAY, E. J. – **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zalrar, 1978.
7. ROBERTS, G. **Motivation in sport and exercise: concepts constrains and convergence**. In: ROBERTS, G. (Ed.) *Motivation in sport and exercise*. Illinois: Human Kinetics, 1992.
8. SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: teoria e aplicação**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária / UFMG, 1992.
9. WEINBERG, R. ; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.