

## RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E ORIENTAÇÃO MOTORA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

*Relationship between motivation and motor orientation in bodybuilders*

Angela Maria Rocha<sup>1</sup>, Lucas Rafael Bagnara<sup>1</sup>, Isabely Rúbila Maciel<sup>1</sup>, Ana Fernanda Pompeu de Moraes<sup>1</sup>, Daline Machula<sup>1</sup>, Dayse Talita de Freitas<sup>1</sup>, Walan Robert da Silva<sup>2</sup>, Thiago Emmanuel Medeiros<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica (o) de Educação Física na Universidade Estadual do Centro- Oeste-UNICENTRO- Guarapuava-PR.

<sup>2</sup>Professor de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano-UDESC- Florianópolis-SC

**Autor correspondente:**

Angela Maria Rocha

email: [angelarochaa@hotmail.com](mailto:angelarochaa@hotmail.com)

### ► RESUMO

O objetivo desse estudo foi verificar se existe relação entre a motivação para a prática de exercícios físicos e a orientação motora em praticantes de musculação. Foram utilizados o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAF 54 e o Questionário de Identidade Corporal (QIC). Participaram do estudo 46 praticantes de musculação, de ambos os sexos. Houveram correlações entre fazer atividades cíclicas, atividades complexas, em grupo, que tenham ritmo e música e esportes radicais com sociabilidade, competição, prazer e estética. Na análise de regressão linear observou-se que as atividades com ritmo e música e atividades em grupo explicam 28,6% da motivação a sociabilidade. Atividades complexas e atividades em grupo explicam 38,8% da motivação a competitividade. Conclui-se que os praticantes de

musculação analisados apresentam fatores de motivação específicos para a sua prática, com alguns deles sendo relacionados a diferentes orientações motoras.

**Palavras-chave:** Motivação; Orientação motora; Treinamento de resistência; Psicologia do esporte.

## ► ABSTRACT

The objective of this study was to verify if there is a relationship between motivation and motor orientation in bodybuilders. The instruments used for the data collection were the Inventory of Motivation to the Regular Practice of Physical and / or Sports Activities - IMPRAF <sup>1</sup> and Body Identity Questionnaire (QIC). Participating in the study were 46 bodybuilders, of both sexes. There were correlations between doing cyclic activities, complex group activities, having rhythm and music and extreme sports with sociability, competition, pleasure and aesthetics. In the analysis of linear regression it was observed that activities that have rhythm and music and group activities explain 28.6% of the motivation to sociability. Complex activities and group activities account for 38.8% motivation to competitiveness. It is concluded that the studied bodybuilders present specific motivation factors for their practice, with some of them being related to different motor orientations.

**Keywords:** Motivation; Motor orientation; resistance training; Sport psychology.

## ► INTRODUÇÃO

De acordo com Saba (1) a rotina de vida moderna tem se mostrado pouco saudável, pois provoca estresse e estafa, agravada pela alimentação inadequada e pela falta de regularidade nas práticas de atividades físicas. Essa agitação da vida resulta de uma forma negativa na qualidade de vida dos indivíduos modificando o funcionamento do organismo e levando a doenças crônico-degenerativas. O sedentarismo vem sendo considerado uma das novas doenças do milênio fazendo presente com maior frequência na população mundial. É um dos principais fatores para o desenvolvimento das doenças crônicas-degenerativas, e ocasionando grande diminuição de atividade física e vários males para o ser humano (2).

O exercício físico é um importante fator contra o sedentarismo e diversas doenças, pois melhora não só a capacidade de se exercitar, como também a aptidão física e pode acarretar muitos benefícios para a saúde. Os indivíduos mais ativos fisicamente parecem ter índices menores de mortalidade por todas as causas, provavelmente em decorrência de uma diminuição de doenças crônicas (3).

No que diz respeito a fatores psicológicos inerentes a prática de atividades físicas apresenta-se a motivação. Segundo Cardoso e Gaya (4) pode ser compreendida como estímulos que levam um indivíduo a querer agir para alcançar determinados objetivos. A motivação depende, dentre outras situações como a personalidade dos indivíduos, suas aspirações pessoais, incentivos de natureza econômica e social, e varia com a idade, sexo, fenômenos étnicos, culturais e sociais.

A literatura tem apresentado o termo motivação em vários formatos, dependendo, é claro, da teoria que está por detrás da intenção de sua utilização. Esse estudo compreende a motivação a partir da Teoria da Autodeterminação (TAD) (5) que, de modo geral, compreende a motivação como a chave principal do bom funcionamento psicológico do indivíduo e de seu bem-estar geral.

Segundo Balbinotti e Barbosa (6) esta teoria parte do entendimento de que grande parte das pessoas é ativa e curiosa, demonstra prontidão para aprender e explorar e, de maneira geral, não necessita de incentivos extras para apresentar tais comportamentos. Portanto, a TAD postula que três forças motivacionais distintas podem influenciar, em maior ou menor grau, o comportamento autodeterminado, são elas: a Motivação Intrínseca, determinada por fatores pessoais; a Motivação Extrínseca, determinada basicamente por fatores situacionais; e a Amotivação, falta de motivação associada à determinada atividade (7).

Tendo como base a TAD, Balbinotti e Barbosa (6) elaboraram um instrumento para avaliação de dimensões motivacionais: o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-54). De forma geral, Balbinotti e Barbosa (6) visa entender, por meio da avaliação de um grupo de motivos, a manifestação comportamental positiva ou negativa (de praticantes de atividades físicas e esportes), medida por meio de uma escala que permite aos sujeitos indicarem o que mais (ou menos) os motivam a praticarem as atividades físicas e/ou esportivas escolhidas.

O presente estudo também aborda questões sobre a orientação motora dos indivíduos. Cardoso (8) e Carvalho (9) propõem a existência de um construto *Orientação Motora*, que é entendido como as preferências e potencialidades dos indivíduos para os diferentes tipos de classificações dos exercícios físicos e esportes, relacionando-se também as experiências vividas na infância.

Guedes e Guedes (10) se referem ao desenvolvimento motor não sendo apenas aspectos biológicos de crescimento e maturação. Além disso, o desenvolvimento depende das experiências vividas pelo indivíduo, das relações com o ambiente que o cerca. Para Haywood e Getchell (11) o desenvolvimento motor é um processo contínuo e sequencial ligado à idade cronológica, na qual o indivíduo progride de um movimento simples, sem habilidade, até atingir o ponto das habilidades motoras mais

complexas e organizadas e assim chegar ao ajuste dessas habilidades que irá acompanhá-lo até o envelhecimento.

Estudos encontrados na literatura da área (12), encontram evidências de que ocorrem menores níveis de prática de atividades físicas entre mulheres, quando comparadas com os homens; em pessoas com menor nível educacional e econômico, comparadas com aquelas com mais anos de estudo, e com maior renda. Considerando os tipos de estímulos ofertados às crianças, pesquisadores demonstram esforços para identificar as consequências do tipo de tarefas e atividades as quais a criança é exposta visto que, a fase mais importante do desenvolvimento motor se encontra na infância, a qual é denominada fase das habilidades motoras fundamentais (13).

Frente a isso, as diferenças no desempenho e habilidades motoras entre meninos e meninas se tornaram alvo de preocupações, pois a indução de atividades específicas para cada sexo pode influenciar as aquisições motoras das crianças. Essas distinções, na maioria das vezes são determinadas pelo contexto e pelas atividades que são propostas a criança, através de brinquedos e atividades impostas pelo padrão cultural considerado mais apropriado para cada um deles (14).

Teóricos do desenvolvimento humano ressaltam que as diferenças entre os sexos estão relacionadas às expectativas pessoais e sociais vivenciadas pela criança desde o seu nascimento, as quais podem direcionar seus comportamentos (15). Estudos recentes com crianças acima dos 4 anos demonstram que fatores ambientais influenciam nas aptidões de cada criança (8). Outras pesquisas com crianças em idade escolar constataram diferenças de desempenho entre meninos e meninas em diversos testes motores analisados e associam essa discrepância, principalmente, às oportunidades propiciadas para cada sexo (16). Porém, estudos na primeira infância sugerem que meninos e meninas apresentam desenvolvimento motor semelhante durante os primeiros 2 anos de vida (17).

Em relação às preferências motoras ou orientação motora a partir de marcadores biológicos e sociais, pouco foi estudado. Nesse sentido, a partir das variáveis acima citadas, o presente trabalho buscou questionar se existe relação entre motivação e orientação motora em praticantes de musculação.

## ► **METODOLOGIA**

### **Tipo de estudo**

Trata-se de uma pesquisa descritiva e correlacional que objetivou verificar possíveis relações entre motivação e orientação motora em praticantes de musculação.

### **População**

A coleta de dados foi realizada em uma academia do município de Pinhão/PR eleita por conveniência. A população que compõe a pesquisa foi composta de 46 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 18 e 51 anos, escolhidos pelos critérios de acessibilidade e disponibilidade.

### **Aspectos éticos**

O contato inicial foi na academia onde esses indivíduos praticam exercício físico, a pesquisadora se identificou e explicou o tema da pesquisa e os convidou a participar.

Foram tomados todos os cuidados necessários para garantir o sigilo e a confidencialidade das informações, sendo este questionário autoaplicável e anônimo. A presente pesquisa foi aprovada junto ao comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) sob o número de protocolo 275.381/2013.

## ► INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

### **Questionário de caracterização sociodemográfica e de prática de exercícios.**

Esta pesquisa utilizou a autoavaliação por intermédio de questionários, sendo que no início do questionário são pedidos os aspectos gerais do pesquisado como: a idade, o sexo, a etnia (preta, branca, amarela, parda, indígena); o estado civil (solteiro) (a), (casado) (a), separado (a), divorciado (a), viúvo (a), sexo biológico, massa corporal e estatura auto referida. Nas questões sociais são apresentados: os bens de consumo que o pesquisado possui em casa, o grau de escolaridade, os serviços públicos (18) e caracterização esportiva e de exercício físico (tempo de contato com a prática, quanto tempo que treina de forma sistematizada, quantas vezes na semana, duração do treino e quantos períodos) e se está lesionado ou se recuperando de lesão.

### **IMPRAF 54 (Inventário Motivacional a prática de regular de atividade física)**

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte IMPRAF-54 (6) é um inventário que avalia 6 dimensões associadas a motivação à realização de atividade física regular. Trata-se de 54 itens agrupados 6 a 6, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa a dimensão motivacional Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), a segunda refere-se a Saúde (ex.: manter a forma física), a terceira à Sociabilidade (ex.: estar com amigos), a quarta é relativa a Competitividade (ex.: vencer competições), a quinta à Estética (ex.: manter o corpo em forma) e a sexta refere-se ao Prazer (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 8 blocos (perfazendo um total de 54 questões). O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o

grau de concordância acordada à primeira e à segunda resposta ao mesmo item. As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Os sujeitos levam em média 20 minutos para responder o inventário. Cada dimensão é analisada individualmente.

## Questionário de identidade corporal (QIC)

O Questionário de identidade corporal (QIC) elaborado por Cardoso (8) a partir de três dimensões: corporeidade, sexualidade e motricidade, propõe medir a intensidade de alguns eventos relativos a identidade corporal das pessoas. O questionário é composto por 10 escalas: intimidade corporal, percepção corporal, satisfação corporal, predisposição sexual, comportamento sexual, orientação sexual, satisfação sexual, experiências motoras, orientação motora e identidade infantil. Cada escala é medida através de uma Escala *Likert* de seis níveis (nunca – médio – muito, quantificados da seguinte forma: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - 6). É um instrumento de caráter subjetivo, e portanto, baseado no auto relato e auto percepção. No presente estudo foi utilizado somente o domínio relacionado a motricidade: orientação motora.

O referido instrumento encontra-se em fase final de validação, possuindo autorização para ser utilizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, com o número de Referência 275.381/2013.

## ► ANÁLISE DE DADOS

Para analisar os dados, as questões dos questionários foram digitadas em planilha do Excel e o banco de dados foi transferido para o pacote



estatístico SPSS. Statistics. 2.0, o nível de significância adotado foi de ( $p < 0,05$ ). Foram utilizados recursos da estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequência) e de estatística inferencial pelos testes de Pearson e regressão linear.

## ▶ RESULTADOS

Participaram do estudo 46 pessoas, sendo 23 (50%) homens e 23 (50%) mulheres. Com idade entre 18 e 51 anos e média 31,1 destes 52,2% são solteiros e 47,8 % casados. Em relação ao nível de escolaridade 50 % ( $n=23$ ) têm nível superior completo, 29,1% ( $n=18$ ) completaram o ensino médio e 10,8% ( $n=5$ ) o ensino fundamental. Segundo classificação econômica nessa amostra pôde-se constatar que a maioria dos sujeitos encontram-se na classe B (47,8%) e C (41,3%).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas dos participantes do estudo

| Variável                    | Geral<br>N (%) 46 (100) | Homens<br>N (%) 23(50) | Mulheres<br>N (%) 23(50) |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|
| <b>Estado civil</b>         |                         |                        |                          |
| Casado (a)                  | 22 (47,8)               | 11 (47,8)              | 12 (52,2)                |
| Solteiro (a)                | 24 (52,2)               | 12 (52,2)              | 11 (47,8)                |
| <b>Cor da pele ou Etnia</b> |                         |                        |                          |
| Preta                       | 1 (2,2)                 | 1 (4,3)                |                          |
| Branca                      | 34 (73,9)               | 15 (65,2)              | 19 (82,6)                |
| Amarela                     | 1(2,2)                  | 1 (4,3)                |                          |
| Parda                       | 10(21,7)                | 6 (26,1)               | 4 (17,4)                 |
| <b>Indígena</b>             |                         |                        |                          |
| <b>Escolaridade</b>         |                         |                        |                          |
| <b>Analfabeto</b>           |                         |                        |                          |
| Fundamental 1 completo      | 2 (4,3)                 | 1 (4,3)                | 1 (4,3)                  |
| Fundamental 2 completo      | 3 (6,5)                 | 3 (13,0)               | —                        |
| Médio completo              | 18 (39,1)               | 8 (34,8)               | 10 (43,5)                |
| Superior                    | 23 (50,0)               | 11 (47,8)              | 11 (52,2)                |

| Classe Social |           |           |           |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| A             | 3 (6,5)   | 2 (8,7)   | 1 (4,3)   |
| B             | 22 (47,8) | 12 (52,2) | 10 (43,5) |
| C             | 19 (41,3) | 8 (34,8)  | 11 (47,8) |
| D             | 2 (4,3)   | 1 (4,3)   | 1 (4,3)   |

Quanto ao Índice de Massa Corporal (IMC), no geral os sujeitos apresentaram-se com sobrepeso ( $IMC > 25,0$   $DP=3,6$ ), os homens apresentaram  $IMC = 25,47$  ( $DP=3,20$ ) e as mulheres,  $24,61$  ( $DP=3,99$ ), classificação sugerida pela OMS, considerando excesso de peso valores  $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$ .

Em relação ao tempo de contato com a prática a média foi de 5,13 anos ( $DP=5,21$ ), os homens apresentaram média de 5,77 anos ( $DP=6,00$ ) e mulheres 4,49 anos ( $DP=4,32$ ); e o tempo de treino de forma sistematizada foi de 15,8 meses ( $DP=26,5$ ), onde os homens treinam em média 18,73 meses ( $DP=31,97$ ), em torno de 4,30 ( $DP=1,18$ ) vezes na semana, e as mulheres 12,82 meses ( $DP=20,11$ ) e 3,91 vezes na semana, todos durante um período em média de 76 minutos.

**Tabela 2.** Média geral e por sexo das variáveis relacionadas ao exercício físico

| Variável                            | Geral (DP)    | Homens (DP)   | Mulheres (DP) |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Tempo de contato (anos)             | 5,13 (5,21)   | 5,77 (6,00)   | 4,49 (4,32)   |
| Tempo que, treina (anos e/ou meses) | 15,78 (26,58) | 18,73 (31,97) | 12,82 (20,11) |
| Quantas vezes na semana             | 4,11 (1,20)   | 4,30 (1,18)   | 3,91 (1,20)   |
| Quantos períodos                    | 1,10 (,250)   | 1,09 (,288)   | 1,04 (,209)   |
| Quanto tempo dia (minutos)          | 76,07 (21,13) | 76,04 (22,52) | 76,09 (20,16) |
| Peso Auto Referido                  | 71,76 (13,15) | 79,61 (12,73) | 63,91 (7,94)  |
| Estatura Auto Referida              | 1,69 (,103)   | 1,77 (,075)   | 1,62 (,065)   |
| IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )      | 25,04 (3,60)  | 25,47 (3,20)  | 24,61 (3,99)  |

A tabela 3 apresenta a correlação entre as práticas motoras e as dimensões da motivação. Observa-se que houve correlação entre se o sujeito faz atividades cíclicas com as dimensões prazer, sociabilidade e competição. Também houve correlação entre se o sujeito faz atividades complexas como futebol e capoeira com as dimensões competição, prazer e estética; se o sujeito faz atividades físicas em grupo com as dimensões, competição, sociabilidade e prazer; se o sujeito faz atividades físicas que tenham ritmo ou música com as dimensões sociabilidade e competição; se o sujeito faz esportes radicais com as dimensões, competição, sociabilidade e prazer e se o sujeito faz musculação com a dimensão estética.

**Tabela 3.** Correlação entre prática motora e aspectos da motivação em frequentadores de academia

|   | Estresse<br>(r) | Estética<br>(r) | Competição<br>(r) | Prazer<br>(r) | Saúde<br>(r) | Sociabilidade<br>(r) |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|---------------|--------------|----------------------|
| Faz mais atividades cíclicas, como caminhada e ciclismo | ,191            | ,069            | ,305*             | ,324*         | ,289         | ,321*                |
| Faz atividades mais complexas como futebol e capoeira   | ,178            | ,327*           | ,481*             | ,368*         | ,136         | ,187                 |
| Faz atividades físicas individualmente                  | ,264            | ,216            | ,222              | ,260          | ,191         | -,084                |
| Faz atividades físicas em grupo                         | ,152            | ,225            | ,547*             | ,311*         | ,238         | ,519*                |
| Faz atividades físicas que tenham ritmo ou música       | ,204            | ,229            | ,295*             | ,196          | ,172         | ,443*                |
| Faz esportes de aventura ou radicais                    | ,016            | ,114            | ,643*             | ,308*         | ,125         | ,392*                |
| Faz musculação  | ,206            | ,326*           | ,280              | ,267          | ,152         | ,135                 |

Na tabela 4 observa-se a análise de regressão entre a dimensão sociabilidade da motivação e práticas motoras. Na análise bruta a variável prática de atividade de ritmo ou música apresentou um r de ( $r$ , 177) e a variável atividades em grupo ( $r$ , 253), quando feita a análise ajustada para ambas as variáveis 28,6 % explicam da motivação para sociabilidade.

Na análise de regressão entre a dimensão sociabilidade da motivação e práticas motoras. Na análise bruta a variável atividades complexas apresentou um r de ( $r$ , 214) e a variável atividades em grupo ( $r$ , 283), quando feita a análise ajustada para ambas as variáveis 38,8 % explicam da variância final da motivação para competitividade.

**Tabela 4.** Regressão entre dimensões da motivação para atividades físicas de sociabilidade/ competição e prática motora

| Motivação Sociabilidade \ análise bruta    |      |                |         |           |
|--|------|----------------|---------|-----------|
|  | B    | R <sup>2</sup> | p-valor | IC(95%)   |
| Prática de atividade de ritmo ou música    | ,442 | ,177           | ,002    | ,097-,412 |
| Atividades em grupo                        | ,519 | ,253           | ,000    | ,137-,413 |
| Motivação Sociabilidade \ análise ajustada |      |                |         |           |
| Prática de atividade de ritmo ou música    | ,251 | ,286           | ,087    | ,022-,311 |
| Atividades em grupo                        | ,399 |                | ,008    | ,058-365  |
| Motivação Competição \ análise bruta       |      |                |         |           |
|  | B    | R <sup>2</sup> | p-valor | IC(95%)   |
| Atividades complexas                       | ,481 | ,214           | ,001    | ,102-,355 |
| Atividades em grupo                        | ,547 | ,283           | ,000    | ,151-,414 |
| Motivação Competição \ análise ajustada    |      |                |         |           |
| Atividades complexas                       | ,332 | ,368           | ,012    | ,037-,268 |
| Atividades em grupo                        | ,432 |                | ,001    | ,092-,355 |

## ► DISCUSSÃO

Atualmente já se sabe que cada indivíduo tem um diferente tipo de se sentir motivado para a realização ou não de uma determinada ação, isso está relacionado com os diversos fatores internos de cada um. Em um estudo de Andrade (19) foram analisadas seis dimensões motivacionais: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Verificou-se após análises que o fator motivacional mais observado foi o prazer, seguido por saúde, estética, sociabilidade, controle de estresse e por fim competitividade.

No estudo de Silva (20) que teve como objetivo analisar e comparar os fatores motivacionais relacionados à prática de musculação em adultos jovens, concluiu que os fatores motivacionais que levam os jovens a praticarem musculação incluem duas dimensões das seis analisadas, as dimensões que mais motivam foi saúde, estética e prazer.

Amorim (21) que teve também como objetivo central verificar as dimensões motivacionais em indivíduos de 18 a 25 anos. Os resultados obtidos neste estudo vieram ao encontro do estudo de Silva (20), sendo que o primeiro fator motivacional foi a estética (33,60), seguido de prazer (33,30) e saúde (32,00) sociabilidade em seguida com (23,40) controle do estresse (23,10) e competitivo (18,07).

O estudo de Capazolli (22) comprova também o mesmo resultado anterior, sendo que, foram avaliados 300 praticantes de ambos os sexos e com idade entre 18 a 65 anos, e neste estudo também o fator que mais gerou motivação para a prática foi à saúde, seguido por prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade, respectivamente.

No presente estudo, observou-se que houve correlação entre se o sujeito faz atividades cíclicas, atividades complexas como futebol e capoeira, atividades em grupo, atividades que tenham ritmo ou música e esportes radicais, com as dimensões competição, prazer, sociabilidade.

Resultado semelhante foi encontrado em um estudo de Balbinotti e Saldanha (2009), com jogadores de basquete com idade de 13 a 16 anos ambos os sexos. As três dimensões motivacionais que mais estimulam esses atletas a praticarem regularmente tal esporte, dependem do sexo em análise, então: prazer, competitividade e saúde para os meninos; prazer, saúde e sociabilidade para as meninas.

Também houve correlação se o sujeito faz musculação com a dimensão estética em um estudo de Balbinotti e Capazzoli (23) que investigou o perfil motivacional de participantes de atividades em academias de ginástica de ambos os sexos. Os autores demonstraram que a dimensão estética é um dos fatores mais associados a este tipo de atividade física. Os autores concluíram que, por um lado, tanto homens quanto mulheres buscam, na dimensão “estética”, fonte de motivação intrínseca para a prática regular desta atividade física.

Quando realizada a regressão linear entre os fatores de práticas motoras e de motivação observou-se na análise bruta que o que mais explica o domínio da dimensão sociabilidade da motivação foram os fatores prática de atividades de ritmo ou dança e atividades em grupo. De acordo com Balbinotti e Barbosa (6) indivíduos motivados pela sociabilidade utilizam a atividade física regular e/ou esporte como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas.

Segundo Gould, Eklund e Jackson (25), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertença a um grupo e de auto-estima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante (6).

Já na análise bruta da dimensão competitividade da motivação foram os fatores atividades complexas e atividades em grupo, baseado na teoria da autodeterminação pode-se afirmar o que mais explica esses indivíduos

a preferir esse tipo de prática é que eles utilizam a atividade física regular e/ou esporte como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade física ou desporto.

De Rose Jr. e Korsakas (26) relacionam fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manterem-se em atividade (6).

Os resultados obtidos no presente estudo apresentam informações interessantes pelo fato de fatores motivacionais como a competição e sociabilidade terem assumido um valor preditivo significativo, uma vez que comparando a outros estudos sobre motivação estas variáveis têm sido apontadas na literatura como preditores fracos. Uma possível explicação é que esses indivíduos pratiquem a modalidade de musculação como uma segunda opção, onde a principal preferência seria em atividades em grupo e mais complexas e que tenham ritmo ou música.

Com a hipótese de que os participantes deste estudo assumirem uma vontade mais intrínseca devido aos inúmeros pontos positivos advindo desse exercício, Matsudo (27) enfatiza a importância e os benefícios da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, o indivíduo que pratica regularmente o exercício físico tem melhoras na qualidade de vida, a melhora da socialização e até mesmo na prevenção de doenças cardiovasculares. A prática de musculação em qualquer situação beneficia a qualidade de vida do praticante, diminui o nível de sedentarismo, diminui o estresse, aumenta a interação social e melhora a socialização. No lado estético a musculação é efetiva na melhoria da imagem corporal e no ganho de massa corporal.

Além dos benefícios estéticos, a musculação tem benefícios no ramo de auxílio terapêutico, beneficiando as pessoas com patologias como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aterosclerose e osteoporose (28).

Esses benefícios fisiológicos e estruturais do corpo só podem ser obtidos com um sistematizado programa de treinamento.

Conforme Deci e Ryan (29), estar motivado significa estar disposto a fazer alguma coisa. A satisfação das necessidades psicológicas inatas, de competência, de relacionamento com os pares e de autonomia é a base para o desenvolvimento do comportamento automotivado. Apesar do fato de pessoas apresentarem um comportamento motivado de forma natural, evidências demonstram que determinadas condições são necessárias para a manutenção deste comportamento.

A motivação é de grande importância para a realização de uma atividade física sistematizada, o indivíduo motivado contribui para que o professor possa prescrever o treinamento que condiz com o seu objetivo, gerando assim, um atendimento mais direcionado e como consequência um resultado mais fidedigno (21).

Compreender o que motiva as pessoas a praticar atividade física tem sido um dos maiores desafios dos profissionais envolvidos com esta área, tendo em vista que algumas pesquisas indicam que apesar de se conhecerem os diversos benefícios associados à prática regular de AF, o número de sedentários ainda é crescente e tem se tornado algo preocupante no que diz respeito à saúde da população brasileira.

## ► CONCLUSÃO

O presente estudo que teve como objetivo analisar as relações entre motivação e orientação motora apresentou resultados interessantes no que diz respeito a essas duas variáveis. Destaca-se que houve correlações entre fazer atividades cíclicas, atividades complexas, em grupo, que tenham ritmo e música e esportes radicais com sociabilidade, competição, prazer e estética.



Quando analisados os fatores que mais explicariam a motivação para sociabilidade encontraram se os fatores atividades em grupo e ritmo e dança. Já para a competitividade o que mais explicou esse domínio foi fazer atividades complexas e em grupo.

Dessa forma o presente estudo traz uma possibilidade de observar que alguns fatores que motivam os sujeitos estão relacionados com sua experiência motora, ou seja, atividades motoras que realizam. Nesse sentido, conclui-se que os praticantes de musculação analisados apresentam fatores de motivação específicos para a sua prática, com alguns deles sendo relacionados a diferentes orientações motoras.

Com esse estudo espera-se contribuir para a descoberta dos fatores motivacionais que levam adultos jovens a praticarem musculação, agregando assim, um conhecimento ao profissional de Educação Física e que esse possa garantir a adesão de seus alunos nas suas salas de musculação.

Por fim, apontam-se algumas limitações da presente pesquisa como o baixo número de participantes e a escolha de forma intencional dos participantes.

## ► RESULTADOS

Saba F. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole; 2001. [[acesso](#) 20 abril de 2017]. Disponível em: [www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000875570](http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000875570)

Barros MVG, Nahas PRC, Farias Junior JG, Florindo AA., Honda SS. Effectiveness of a school-based intervention on physical activity for high-school students in Brazil: the Saude na Boa projects in Brazil: *The Saude na Boa Project In Journal of Physical Activity & Health*. 2009; v.6,163-169.

Topol EJ. *Tratado de Cardiologia*. Rio de Janeiro. 2ª edição. Editora Guanabara Koogan S.A., 2005.

Gaya A, Cardoso M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil*. Porto alegre, Ano 2. 1998; n.2 p 40 – 52.

Ryan RM, Deci EL. *Active Human Nature: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health*. In: Hagger, M.S.; Chatzisarantis, N.L.D. (eds.). *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport*. Human Kinetics. 2007; p. 1-19.

Balbinotti MAA, Barbosa, MLL. *Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)*: Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *Porto Alegre: UFRGS*. 2008

Vlachopoulos SP, Karageorghis CI, Terry PC. Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000; v. 71, n. 4, p. 387-397.

Cardoso FL. O conceito de orientação sexual na encruzilhada entre sexo, gênero e motricidade. *Interamerican Journal of Psychology*. 2008; 42(1), 69-79. [acesso 10 agosto de 2017]. Disponível em: <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/viewFile/617/2263>

Carvalho HP. *Proposição do construto orientação motora a partir dos comportamentos de infância e das preferências e práticas de exercícios físicos e esportes de participantes de diferentes identidades de gênero, esquemas de gênero e orientações sexuais de ambos os sexos*. [dissertação de mestrado]. Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade do Estado de Santa Catarina, 2017.

Guedes DP, Guedes JERP. *Crescimento composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes*. São Paulo: CLR Balieiro.1997.

Haywood KM, Getchell N. *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. Porto Alegre: Art Med. 2010.

Calfas K.J, Sallis & Owen JF, Nichols, JF, Sarin JA., Johnson MF., Caparosa S, Thompson S, Gehrman CA, Alcaraz JE. Project GRAD: two-year outcomes of a randomized controlled physical activity intervention among young adults. *American Journal of Preventive Medicine*. 2000; 18(1), p. 28-37

Isayama HF, Gallardo JSP. Desenvolvimento motor: análise dos estudos brasileiros sobre habilidades motoras fundamentais. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá. 1998; v.9, n.1, p.75-82.

Schwengber MSV. Meninas e meninos apresentam desempenho motor distinto? *Por quê? Efedesports*. 2009; 14(131).

Papalia DE, Olds SW, Feldman, RT. Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: *Artmed*. 2010.

Carvalho M, Vasconcelos-Raposo J. Diferenças entre gêneros nas habilidades: Correr, saltar, lançar e pontapear. *Motricidade*. 2007; 3(3), 44-56.

Saccani R, Valentini NC. Análise do desenvolvimento motor de crianças de 0 a 18 meses de idade. Representividade dos itens da Alberta Infant Motor Scale por faixa etária e postura. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*. 2010; 20 (3), 753-764.

ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. 2016. [[acesso](#) 20 de abril de 2017]. Disponível em: [www.abep.org](http://www.abep.org) – [abep@abep.org](mailto:abep@abep.org)

Andrade RL. Motivação à prática de musculação: um estudo nas academias de São José. [Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel em Educação Física] – Universidade Do Sul De Santa Catarina, UNISUL. Palhoça. 2012.

Silva CAA. , Tolentino GP, Vidal SE.; Siqueira, G.D. de J.; Silva, I.O.; Pereira, L.C.G.; Venâncio, P.E.M. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, Várzea Paulista. 2016; v. 15, n. 01, p.119-126, 2016. ISSN; 1981-4313.

Amorim DP. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 48 folhas. [monografia] - Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.

Capazolli CJ. Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginásticas de Porto Alegre. 153p. *Programa de Pós-graduação da escola de Educação Física*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010.

Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2008; [S.l.] v. 22, n. 1, p. 63-80.

Balbinotti, M. A. A.; Saldanha, R. P.; Balbinotti, C. A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329.

Gould D, Eklund RC, Jackson, S. Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1992; 64, p. 83-93.

De Rose Jr D, Korsakas P. O processo de competição e o ensino do desporto. In: Tani, G.; Bento, J.O.; Petersen, R.D.S.. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2006; p. 251-261.

Matsudo SM. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo. 2006; v.20, p.135-37.

Prazeres MV. *A prática de musculação e seus benefícios para a qualidade de vida*. [monografia]. Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis. 2007; 45p.

Deci EL, Ryan RM. Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior. *New York: Plenu*. 1985.