

## FATORES MOTIVACIONAIS AO INGRESSO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM TRÊS ACADEMIAS DA SERRA: CULTO AO CORPO

### Motivational Factors to Entry to the Bodybuilding Practice in Three Academies of the Serra: Body Care

Esdras Porto Ferreira<sup>1</sup>

Marcus Vinicius Alves de Mattos<sup>2</sup>

Felipe Gonçalves dos Santos de Sá<sup>3</sup>

#### RESUMO

A musculação é uma das práticas que mais ganham adeptos pelo mundo, sem distinção entre os públicos. Os motivos pelos quais as pessoas se interessam pela prática são diversos. Dentro dessa perspectiva, o artigo tem como objetivo analisar quais são os principais motivos da aderência de alunos para a prática de musculação. Na metodologia, foram aplicadas entrevistas em três academias do município da Serra, com uma amostra de 30 frequentadores acima dos 18 anos. Os resultados mostraram que 21 se aproximam da prática pela saúde, sete pelo corpo esteticamente perfeito, e dois por ambos os termos. Concluindo que houve uma mudança no pensamento sobre as práticas corporais, uma vez que ela era realizada, em sua maioria, para fins estéticos.

**Palavras-chave:** Musculação; Motivação; Saúde; Culto ao corpo.

#### ABSTRACT

Bodybuilding is one of the practices that most gain followers around the world, without distinction between audiences. The reasons why people are interested in the practice are diverse. Within this perspective, the article aims to analyze what are the main reasons for students adhering to the practice of bodybuilding. In the methodology, interviews were applied in three gyms in the municipality of Serra with a sample of 30 regulars with the public over 18 years old. The results showed that 21 approach the practice for health, 7 for the aesthetically perfect body and 2 for both terms. Thus

---

<sup>1</sup> Acadêmico de Educação Física – Bacharelado.

<sup>2</sup> Acadêmico de Educação Física – Bacharelado.

<sup>3</sup> Orientador do curso de Educação Física – Bacharelado.

concluding that there was a change in thinking about bodily practices, since this practice was performed by the majority for aesthetic purposes.

**Keywords:** Bodybuilding; Motivation; Health; Body worship.

## 1 INTRODUÇÃO

A proposta deste trabalho é saber quais os motivos que influenciam os alunos a iniciarem e incluírem a musculação em sua rotina. A musculação é uma das práticas que mais ganham adeptos pelo mundo, sem distinção entre os públicos. Os motivos pelos quais as pessoas se interessam pela prática podem ser diversos e se diferenciarem mesmo dentro de determinado público, visto que o mesmo público pode ter diferentes interesses relacionados a diversos fatores.

Em meio a vários debates entre as concepções de corpos, como o corpo belo e o corpo sadio, observamos diferenças entre a saúde e a supervalorização do belo, ou seja, a beleza se sobrepondo à saúde. Neto (1997) diz que grande parte das pessoas que procuram iniciar a prática de exercícios em academias ou clubes se preocupa mais com a estética do que com a saúde. Para melhor elucidar e provocar o assunto, ele utiliza a seguinte frase: “quem vê cara não vê coronária”.

A prática de atividade física é assunto corrente e de suma importância tanto nas pesquisas acadêmicas no meio profissional da área de Educação Física quanto no contexto social geral, visto que cada vez mais nossa população se torna sedentária e doente. No entanto, a prática se torna importante na prevenção e até mesmo na redução de danos causados por doenças. O presente trabalho investigou os principais fatores motivacionais relacionados à prática de musculação na perspectiva de aprofundar o conhecimento sobre os objetivos e interesses dos alunos, assim podendo levar a uma melhora no planejamento da prática das atividades físicas nas academias de musculação.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma pesquisa de campo com abordagens baseadas em entrevistas com questionário fechado. Optou-se pelo caráter quantitativo para melhor entendimento nas análises dos dados de pesquisa por meio de tabelas. O campo de pesquisa se deu em três academias de musculação do município de Serra,

Espírito Santo, com 30 alunos praticantes da modalidade, sendo o público acima de 18 anos de idade de ambos os sexos.

Foi feito um levantamento de forma aleatória em três academias no município de Serra. Logo após, apresentamos a pesquisa aos responsáveis pelos locais e pedimos a devida autorização por meio de um documento que trazia as características e os objetivos da pesquisa. O documento foi devidamente assinado pelos pesquisadores, professor orientador e responsáveis pelos estabelecimentos. Após a autorização para circulação nos espaços, o próximo passo foi apresentar a pesquisa aos alunos. Para os que se interessaram, foi elaborado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assegurar a integridade dos participantes e para a validação dos dados de pesquisa.

Durante a entrevista foi aplicado um questionário fechado, contendo um total de oito perguntas relacionadas à prática de musculação e ao corpo. Sendo diretivo à idade, gênero, o primeiro incentivo que o levou à academia, quais os seus principais objetivos com a prática de musculação, julgamento de conceito de musculação, os motivos mais importantes para a sua motivação e qual o maior deles e, por último, se já sofreu alguma pressão social por conta do corpo.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio das entrevistas realizadas com os alunos nos locais da prática de musculação, foi possível adquirir os resultados apresentados nesta seção.

A Tabela 1 demonstra o número total de entrevistados, sendo que o quantitativo foi de 17 pessoas para o gênero masculino, e 13 pessoas do gênero feminino. Totalizando 30 entrevistados.

| Gênero    | Frequência |
|-----------|------------|
| Masculino | 17         |
| Feminino  | 13         |
| Total     | 30         |

Tabela 01: Quantitativo dos alunos  
Fonte: Dados da pesquisa.

Na Tabela 2 está a relação dos entrevistados separados por idade e gênero. A faixa etária de 18 a 35 anos foi onde se apresentou maior incidência. Sendo que na idade

entre 18 – 26 anos, sete são do gênero masculino, e dois do gênero feminino; e na idade entre 27 – 35 anos, cinco são do gênero masculino, e seis do gênero feminino.

| Idade /<br>Gênero | 18 – 26<br>anos | 27 – 35<br>anos | 36 – 45<br>anos | 46 – 55<br>anos | Acima dos<br>56 anos |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| Masculino         | 7               | 5               | 3               | 1               | 1                    |
| Feminino          | 2               | 6               | 1               | 1               | 3                    |

Tabela 02: Faixa etária do público entrevistado  
Fonte: Dados da pesquisa.

A Tabela 3 traz o índice total de aderência e quais são os pontos mais importantes para a motivação da prática da musculação. Sendo que os dados mais expressivos mostram que 27 dos entrevistados declaram praticar a musculação para manter-se em forma, 24 pela sensação de bem-estar proporcionada pelo exercício, e 17 para redução dos níveis de estresse.

| Categorias  | Frequência |
|---|------------|
| Manter-se em forma                                    | 27         |
| Sensação de bem-estar<br>proporcionada pelo exercício | 24         |
| Reduzir o nível de estresse                           | 17         |
| Melhorar a aparência                                  | 12         |
| Ficar mais forte                                      | 10         |
| Liberar energia                                       | 10         |
| Conhecer meus limites                                 | 8          |
| Melhorar a postura                                    | 8          |
| Fazer amigos  | 8          |
| Ter um corpo apresentável para o<br>verão/carnaval    | 7          |
| Sensação de bem-estar<br>proporcionada pelo ambiente  | 7          |
| Emagrecer   | 6          |
| Aumentar o contato social                             | 5          |

Tabela 03: Índice total de aderência  
Fonte: Dados da pesquisa.

Na Tabela 4 vemos o índice de aderência separado por gênero. Sendo que dos 27 entrevistados que declararam a prática para manter-se em forma, 16 são do gênero

masculino, e 11 do gênero feminino. Dos 24 que declararam a prática pela sensação de bem-estar proporcionada pelo exercício, 13 são do gênero masculino, e 11 do gênero feminino. E dos 17 que declararam a prática para redução dos níveis de estresse, oito são do gênero masculino, e nove do gênero feminino.

| Categories   | Masculino | Feminino |
|--|-----------|----------|
| Manter-se em forma                                 | 16        | 11       |
| Sensação de bem-estar proporcionada pelo exercício | 13        | 11       |
| Reduzir o nível de estresse                        | 8         | 9        |
| Melhorar a aparência                               | 8         | 4        |
| Ficar mais forte                                   | 6         | 4        |
| Liberar energia                                    | 7         | 3        |
| Conhecer meus limites                              | 7         | 1        |
| Melhorar a postura                                 | 5         | 3        |
| Fazer amigos                                       | 3         | 5        |
| Ter um corpo apresentável para o verão/carnaval    | 4         | 3        |
| Sensação de bem-estar proporcionada pelo ambiente  | 6         | 1        |
| Emagrecer  | 3         | 3        |
| Aumentar o contato social                          | 4         | 1        |

Tabela 04: Índice de aderência separado por gênero  
Fonte: Dados da pesquisa.

A Tabela 5 apresenta uma definição subjetiva do interesse pela busca do exercício e os resultados esperados pela prática da atividade física. Os dados são relatados pela frequência total e a frequência separada por gênero, sendo 21 pela saúde promovida por meio do exercício, compondo-se 10 masculinos e 11 femininos. E sete pelo corpo

esteticamente perfeito por meio do exercício, sendo cinco do gênero masculino e dois do feminino.

| Categorias                   | Frequência | Gênero Masculino | Gênero Feminino |
|------------------------------|------------|------------------|-----------------|
| Corpo esteticamente perfeito | 7          | 5                | 2               |
| Saúde promovida pela prática | 21         | 10               | 11              |
| Ambos os termos              | 2          | 2                | 0               |

Tabela 05: Definição do que mais se aproxima da busca pelo exercício, por frequência total e separada por gênero

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados apresentados anteriormente demonstram que o foco do público analisado se opõe a Souza et al (2011), que tratam da indústria cultural e a busca dos padrões corporais. Em sua pesquisa, Souza et. al (2011) relatam que a maioria dos entrevistados é influenciado pela indústria do corpo, por meio de estereótipos corporais, onde após a realização de um teste, 81,25% dos participantes revelaram-se influenciados pela busca do corpo perfeito. Isso trouxe à tona a idolatria e o culto ao corpo, podendo ser prejudiciais ao entendimento sobre a relação entre atividade física e saúde.

De acordo com os resultados encontrados, vimos que as principais preocupações pela busca ao exercício são por manter a forma (27 dos entrevistados), pela sensação de bem-estar proporcionada (24 dos entrevistados), e pela redução do estresse (17 dos entrevistados). Os resultados vão ao encontro com a pesquisa de Lima (2014), feita com 60 usuários (40 femininos e 20 masculinos) de uma academia em Brasília, a qual mostra que o condicionamento físico e a saúde física, a prevenção de doenças e a qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados. Sendo que para os homens o fator mais importante é o condicionamento físico, e para as mulheres, a preocupação com a estética corporal.

Contrapondo, uma pesquisa realizada por Hansen e Vaz (2004) tratou dos usos e das visibilidades do corpo, relatando que no mundo fitness há uma idolatria concedida aos sarados e as gostosas, os que são considerados vitoriosos na corrida do delineamento corporal. Segundo eles, a construção de um corpo, assim com a cultura de frequentar a academia, arraigados na cultura de interesse do corpo, faz parte de um processo de construção de um eu que se vê como saudável, belo, atraente e sedutor.

Outro ponto importante do trabalho se apresenta quando vimos que dos 30 entrevistados, 21 deles disseram de forma subjetiva que o mais importante a se buscar era a saúde promovida pela prática, sendo 10 do gênero masculino, e 11 do gênero feminino. Ao todo, sete dizem buscar como principal objetivo um corpo esteticamente perfeito, sendo cinco do gênero masculino, e dois do gênero feminino. E dois declararam ter ambos objetivos.

Então, isso confronta o que foi dito na introdução por Neto (1997), que grande parte das pessoas que procura iniciar a prática de exercícios em academias se preocupava em sua maioria com a estética do que com a saúde. O presente trabalho trouxe novos entendimentos, onde a motivação ao ingresso nessas academias não veio por meio da busca pela estética e/ou corpo esteticamente perfeito, mas sim pela busca da saúde promovida pela prática. Também foi possível observar que o público masculino se preocupa mais em manter-se em forma do que o público feminino, eliminando alguns paradigmas quando se trata da preocupação com o próprio corpo relacionado aos gêneros, onde culturalmente dizem que a mulher se preocupa mais com seu corpo ou saúde do que o homem. O trabalho também mostra que os conceitos das práticas vivem uma transformação constante, sendo que a Educação Física se transforma a cada dia de acordo com as necessidades, tendências e/ou movimentos culturais e sociais.

Logo, com o que vimos nos resultados apresentados, esta pesquisa se mostra próxima ao estudo feito por Souza (2012), que realizou uma pesquisa em uma academia com 91 pessoas com idades entre 18 e 34 anos e evidenciou que nos fatores que se referem à motivação e adesão da musculação, 74,73% se dizem motivados pela saúde, e 69,23%, pela estética.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao analisar os dados se observou que para o público investigado os fatores motivacionais estão intimamente relacionados à aptidão física e qualidade de vida advinda dos resultados de uma prática voltada em sua maioria para a saúde.

Entretanto, no público entrevistado, as preocupações com a saúde e o bem-estar se sobressaem aos interesses do corpo. Mas fica evidente que mesmo o praticante se declarando ativo pelos benefícios à saúde advindo das práticas corporais – aqui se tratando dos ganhos por meio do exercício resistido –, ele também pode estar

interessado nos processos de modelação inerentes ao culto ao corpo, ou seja, uma afirmativa não exclui totalmente a outra.

Conclui-se, então, que nessa região estudada, a maior aderência pela musculação foi por manter-se em forma e a sensação de bem-estar promovida pelo exercício, levando em consideração que houve uma mudança no pensamento sobre as práticas corporais, uma vez que vários artigos vêm mostrando que a procura pelas práticas corporais e aderência é pelo culto ao corpo.

## REFERÊNCIAS

AVELLAR, C. A consciência dos usuários de academias de ginástica sob o aspecto biopsicossocial. In: VARGAS, A. (Coord.). **Reflexões sobre o corpo**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1998. p. 45-63.

FLECK, S. J. KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HANSEN, R. VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: Um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004. Retirado de: [www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/109](http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/109)

LIMA, A. C. M. Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica, Brasília, 2014. Retirado de: [PDF.wwww.repositorio.uniceub.br/bitstream](http://PDF.wwww.repositorio.uniceub.br/bitstream)

NETO, T. L. de B. Exercício, Saúde e Desempenho Físico. 1. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SCALON, M. (Org.). A psicologia do esporte e a criança. 1. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.

SOUZA, A. et al. Culto ao corpo: Um estudo sobre novos adeptos da prática da musculação com a chegada do verão. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires. 2011. Retirado de: [www.efdeportes.com/efd160/pratica-da-musculacao-do-verao.htm](http://www.efdeportes.com/efd160/pratica-da-musculacao-do-verao.htm)

SOUZA, J. C. C. OLIVEIRA, D. G. De. ESPÍRITO-SANTO, G. DO. Percepções e motivações acerca da prática de musculação em uma academia de ginástica da baixada fluminense. **Corpus et Sciens**. Rio de Janeiro. v. 8, n. 2, p. 66-77, out, 2012.

VARGAS, A (coord.). Reflexões sobre o corpo. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1998.