

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirêno de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho

Diagramação: Camila Alves de Cremona
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho
/ Organizador Lucio Marques Vieira Souza. - Ponta
Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0291-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.916221807>

1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza,
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa - Paraná - Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho” que reúne 18 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

FUTSAL COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA PARA INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Osvaldo Tadeu da Silva Junior

Rubens Venditti Junior

Julio Wilson dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218071>

CAPÍTULO 2..... 13

O ENSINO DA CORRIDA DE ORIENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Rogério Campos

Rodrigo de Souza Poletto

Aníbal Monteiro de Magalhães Neto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218072>

CAPÍTULO 3..... 43

GESTÃO ESPORTIVA NO BRASIL, COMPARATIVO ENTRE OS JOGOS PAN-AMERICANOS NO BRASIL EM 1963 E 2007

Thalles Sanches Valle

Renato Dupas Bragagnollo

Sérgio Ribeiro Barbosa

Leandro Carlos Mazzei

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218073>

CAPÍTULO 4..... 57

ANÁLISE DE PERFIL HEMATOLÓGICO, LIPIDICO, GLICÊMICO E VITAMINA D SÉRICA DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL MASCULINO DO MARÍLIA ATLÉTICO CLUBE

Lucas Cápia Castro de Carvalho

Jefferson Cristiano Jacinto Dos Santos

Mauro Audi

Uri Adrian Prync Flato

Eduardo Federighi Baisi Chagas

Jesselina Francisco dos Santos Haber

Daniela Alves Dantas

Daniel de Mélo Carvalho

Rose Cristina Messias dos Santos

Natália Chaga Coelho

Jamille de Souza Castro

Déborah de Souza Bahia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218074>

CAPÍTULO 5..... 61

A INFLUÊNCIA DOS JOGOS DIGITAIS NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fabiano Miranda do Couto

Patrick Costa Ribeiro-Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218075>

CAPÍTULO 6..... 70

DEMÊNCIA NOS ESPORTES COM TRAUMATISMO CRANIANO REPETIDO

Raphael Lucas da Silva Marques

Aline Cristina Batista Resende de Moraes

Leonardo Ferreira Caixeta

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218076>

CAPÍTULO 7..... 77

HIDROGINÁSTICA PARA O ESTILO SAUDÁVEL E PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS

Leslie Andrews Portes

Moacyr de Paula Portes Júnior

Flávio André Silva

Natália Cristina de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218077>

CAPÍTULO 8..... 89

A VISÃO DOS PROFESSORES SOBRE A REPOSIÇÃO HIDROELETROLÍTICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Jose Elias Carneiro

Neila Maria Mendes Borges

Cristiane da Silva Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218078>

CAPÍTULO 9..... 100

CRIATIVIDADE, IMPROVISACÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUMAS APROXIMAÇÕES

Laudir Matias Seger

Carlos Luiz Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218079>

CAPÍTULO 10..... 126

PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA NA ÁREA DA SAÚDE NA CIDADE DE PORTO VELHO- RO

Milena Cristina Silva de Souza

Samara Alves de Souza

Kaymann Scheidd Skroch

Luís Felipe Silio

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180710>

CAPÍTULO 11 131

QUALIDADE DE VIDA, FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E NÍVEL DE ATIVIDADE

FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Letícia Queiroz Teixeira
Mariane Tamires Sousa Moura Rios
Fabrício Pereira Borges Rios
Debora Cristina Couto Oliveira
Patrícia Uchôa Leitão Cabral
Márcia Cristiane Araújo
Francilene Batista Madeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180711>

CAPÍTULO 12..... 144

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA REDE DE ACADEMIAS BIOFIT EM JUAZEIRO DO NORTE-CE

Rauan Macedo Goncalves
Hudday Mendes da Silva
Lucas Vieira de Lima Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180712>

CAPÍTULO 13..... 152

RISCO DE QUEDA DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL DAS CIDADES DE JUAZEIRO DO NORTE E CRATO – CE

Leonardo Genilson Santos de Sousa
Luciana Nunes de Sousa
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180713>

CAPÍTULO 14..... 160

ESCOLA PROMOTORA DA SAÚDE DA ATIVIDADE FÍSICA E DOS ESPORTES

Lília Braga Maia
Ana Maria Fontenelle Catrib

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180714>

CAPÍTULO 15..... 175

ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Leonardo Bizerra de Alencar
Geysa Cachate de Araújo Mendonça
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidoro
Simonete Pereira da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180715>

CAPÍTULO 16..... 187

EFEITOS PERCEBIDOS POR PROFESSORES NAS HABILIDADES AQUÁTICAS DE CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES PRIVADOS DA PRÁTICA EM FUNÇÃO DA

COVID-19

Almir Constanzo Marchetti
William Urizzi de Lima
Ana Maria Gaino Pinheiro
Reinaldo Arcaro Junior
Gustavo Borges
Fabrício Madureira Barbosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180716>

CAPÍTULO 17..... 197

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DAS ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO DO CRATO – CE

Theofolo Correia da Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180717>

CAPÍTULO 18..... 206

PREDISPOSIÇÃO A DISMORFIA MUSCULAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Cainara Lins Draeger
Pedro Henrique Alves de Albuquerque Silva
Lívia Maria Marques Venâncio da Silva
Vancléia Ribeiro de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180718>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 216

ÍNDICE REMISSIVO..... 217

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA REDE DE ACADEMIAS BIOFIT EM JUAZEIRO DO NORTE-CE

Data de aceite: 04/07/2022

Data de submissão: 02/05/2022

Rauan Macedo Goncalves

Curso de Educação Física da Universidade
Regional do Cariri- URCA
Crato-CE
<http://lattes.cnpq.br/6168919253106696>

Hudday Mendes da Silva

Curso de Educação Física da Universidade
Regional do Cariri- URCA
Crato-CE
<http://lattes.cnpq.br/6378381829037997>

Lucas Vieira de Lima Silva

Curso de Educação Física da Universidade
Regional do Cariri- URCA
Crato-CE
<http://lattes.cnpq.br/9250077014316898>

Naerton José Xavier Isidoro

Curso de Educação Física da Universidade
Regional do Cariri- URCA
Crato-CE
<http://lattes.cnpq.br/0887097387893524>

RESUMO: Nas academias são ofertados programas de exercícios e orientação profissional para diversas modalidades de atividade física, destacando-se neste contexto a prática da musculação associada a diversos fatores motivacionais. O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática da musculação entre os frequentadores

da rede de academias Biofit na cidade de Juazeiro do Norte-CE. A presente pesquisa trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 293 indivíduos de ambos os sexos regularmente matriculados nas unidades Biofit. Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados o Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54). O inventário conta com 54 perguntas divididas em nove blocos, cada um contendo seis perguntas. As perguntas são divididas em seis dimensões de motivação para a prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Entre os praticantes de musculação pesquisados nas unidades da Academia Biofit verificou-se que o aspecto com a maior média em relação aos escores obtidos foi prazer e aquele considerado menos motivante foi competitividade. Ao avaliarmos por sexo, verifica-se que a dimensão prazer nas amostras masculinas e femininas obteve as maiores médias quando comparada as demais dimensões. O fator concernente a menor média entre as dimensões pesquisadas em ambos os sexos foi competitividade.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Resistido; Motivação; Exercício Físico.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF BODYBUILDING IN THE NETWORK OF BIOFIT ACADEMIES IN JUAZEIRO DO NORTE-CE

ABSTRACT: In the gyms, exercise programs and professional guidance are offered for various types of physical activity, highlighting in this context the practice of bodybuilding associated

with various motivational factors. The present study aims to identify the motivational factors for the practice of bodybuilding among the regulars of the Biofit gym network in the city of Juazeiro do Norte-CE. The present research is a descriptive study with a quantitative approach. A total of 293 individuals of both sexes regularly enrolled in Biofit units participated in this study. The Inventory of motivation for regular physical activity (IMPRAF-54) was used as an instrument for data collection. The inventory has 54 questions divided into nine blocks, each containing six questions. The questions are divided into six dimensions of motivation for physical activity (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure). Among the bodybuilders surveyed at the Biofit Academy units, it was found that the aspect with the highest average in relation to the scores obtained was pleasure and the one considered less motivating was competitiveness. When evaluating by sex, it appears that the pleasure dimension in the male and female samples obtained the highest averages when compared to the other dimensions. The factor concerning the lowest average among the dimensions surveyed in both sexes was competitiveness.

KEYWORDS: Resistance Exercise; Motivation; Physical Exercise.

1 | INTRODUÇÃO

O estudo da motivação na conjuntura da atividade física tem sido alvo de pesquisas pelos mais diversos segmentos da sociedade. Cada vez mais se procura entender quais os fatores motivacionais que propulsionam um indivíduo a abandonar a zona de conforto e procurar, de alguma forma, exercitar-se.

Gonçalves e Alchieri (2010) destacam que os estudos atuais nesse sentido concentram-se em avaliar os aspectos motivacionais em indivíduos “atletas”, esquecendo assim, daqueles “não atletas”.

A motivação na prática esportiva é aspecto substancial que deve ser considerada, analisada e está diretamente associada aos chamados benefícios psicológicos. Comumente, o termo motivação está relacionado às variáveis internas que influenciam em determinados comportamentos (ANDRADE, 2012).

Existem formas variadas de motivação, segundo Balbinotti et al (2011): motivação intrínseca, extrínseca e amotivação. Um indivíduo intrinsecamente motivado é aquele que adentra em uma atividade por vontade própria. A motivação extrínseca está relacionada às motivações externas que podem influenciar nas ações ou decisões das pessoas. A amotivação está relacionada aos indivíduos que não conseguem atrair para si motivos para realizar certas atividades.

Andrade (2012) afirma que a motivação intrínseca pode ser definida como uma propensão espontânea que faz com que as pessoas naturalmente busquem novas atividades e novos desafios.

Neves e Boruchovitch (2004, P.79) caracterizam a motivação extrínseca como [...] a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa, como obtenção de recompensas externas, materiais ou sociais em geral, com a finalidade de atender

solicitações ou pressões de outras pessoas, ou demonstrar competências e habilidades.

No que concerne à motivação extrínseca, Amorim (2010) apud Andrade (2012, p.18) destaca que:

[...] a principal característica da motivação extrínseca, em todos os níveis abordados anteriormente, são aqueles que se relacionam com razões fora da atividade, como a integração ao determinado grupo social, reconhecimento, evitar um castigo ou receber uma premiação, não utilizando as atividades apenas para sentir o prazer que podem lhes proporcionar.

Sobre a atuação do profissional de educação física, Howley e Franks (2000) apud Andrade (2012, p.14) explanam que:

[...] o profissional de Educação Física deve, sempre, se preocupar com a motivação em dois níveis. O primeiro nível é conseguir com que as pessoas comecem a seguir um programa de exercício físico. As pessoas são educadas e orientadas a seguirem comportamentos saudáveis (a maioria tem consciência de que devem fazer atividade física regular), porém, são necessários programas adequados, que proporcionem contato e orientação de profissionais, para complementar as informações a respeito da saúde. O segundo nível é verificar o que pode ser feito para que as pessoas continuem a fazer exercícios, regularmente, como estilo de vida. Atenção individual, objetivos realísticos, participações em grupos, envolvimento de cônjuges ou pessoas importantes, contratos e programas que minimizam as lesões, todos esses itens podem ajudar os praticantes a continuarem nos programas de exercícios.

Andrade (2012) ao estudar os aspectos relacionados à adesão dos praticantes à musculação associa esta questão à motivação do indivíduo. Essa motivação muitas vezes parte da insatisfação corporal e busca por um “corpo perfeito”, resultado da influência midiática que exerce grande influência sobre o comportamento das populações contemporâneas.

O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática da musculação entre os frequentadores da rede de academias Biofit na cidade de Juazeiro do Norte-CE.

2 | METODOLOGIA

2.1 Tipologia da pesquisa

A presente investigação científica trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa e corte transversal.

2.2 Cenário da pesquisa

A pesquisa foi realizada na rede de academias Biofit em Juazeiro do Norte-CE no período de 2019 a 2020. A biofit conta atualmente com quatro unidades em Juazeiro do Norte - CE (Concept, Fátima, Pirajá e Frei Damião) e uma unidade na cidade de Missão

Velha.

2.3 População e amostra

A população do presente trabalho abrangeu o total de duas mil cento e oitenta e uma pessoas (2.181), de ambos os sexos, com idades entre 15 e 56 anos, que representam o total de pessoas matriculadas na modalidade musculação nas unidades Biofit localizadas em Juazeiro do Norte – CE.

2.4 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos na pesquisa os alunos devidamente matriculados e ativos na modalidade de musculação. Foram excluídos da pesquisa os participantes que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ou não preencheram o instrumento de pesquisa corretamente.

2.5 Instrumentos da pesquisa

Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006).

O inventário conta com 54 perguntas divididas em nove blocos, cada um contendo seis perguntas. As perguntas são divididas em seis dimensões de motivação para a prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer).

O questionário apresenta uma escala tipo likert com cinco opções, em uma ordem crescente de avaliação: (1) “isto me motiva pouquíssimo”, (2) “isto me motiva pouco”, (3) “mais ou menos, não sei dizer, tenho dúvida”, (4) “isto me motiva muito” e (5) “isto me motiva muitíssimo”.

2.6 Procedimentos de coleta e análise dos dados

O IMPRAF-54 foi aplicado na sala de musculação. As respostas foram interpretadas e exibidas através de quadros estatísticos por meio de subcategorias estabelecidas de acordo com o sexo e faixa etária dos indivíduos. Os resultados foram exibidos mediante tabelas e/ou gráficos, visando uma melhor organização e entendimento dos achados da pesquisa.

2.7 Análise estatística

Para comparação das médias dos escores obtidos nas seis dimensões motivacionais pesquisadas entre os participantes do sexo feminino e masculino foi utilizado o teste T de student. Os dados do questionário foram armazenados e tabulados no Microsoft Office Excel 2010.

2.8 Cuidados éticos

Para a participação no estudo foi exigida a autorização do público investigado, mediante leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que conforme Filho, Prado e Prudente (2014) é um documento que expõe as principais referências no que concerne ao desenvolvimento do trabalho, propiciando após análise, a tomada de decisão de forma coerente e sem intimidação sobre a sua participação ou não na pesquisa. Pelo fato de na amostra conter pessoas menores de idade, também foi usado um TCLE específico para este público.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Na tabela 1 são destacadas as características gerais da amostra pesquisada, apresentando as médias, desvios padrões e valores mínimos e máximos da idade, peso e altura dos participantes do estudo.

	Média ± (dp) n=290	Min – Max n=290
Idade (Anos)	26,35	15 – 56
Peso (Kg)	69,28 ± 12,91	43 – 114
Altura (Em Metros)	1,68 ± 0,08	1,44 – 1,90

Nota: Dp= desvio padrão.

Tabela 1 – Idade, peso e altura da Amostra

No gráfico 1 verifica-se um panorama geral dos escores obtidos em cada dimensão analisada, apresentando-as em ordem decrescente da maior para a menor, segundo o valor obtido a partir dos cálculos realizados.

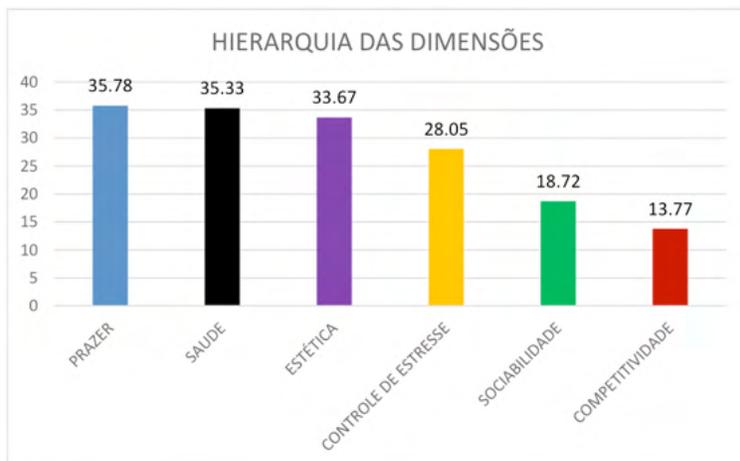


Gráfico 1 – Médias dos valores obtidos em cada dimensão motivacional analisada

Fonte: Elaboração do autor, 2020.

Verifica-se no gráfico acima que entre os pesquisados a dimensão prazer evidenciou-se como aquela mais motivante para a prática da musculação, obtendo o valor 35,78 e a menos motivante foi competitividade obtendo a média 13,77.

Diferentemente deste estudo, Machado (2018) avaliou 25 sujeitos, sendo 9 homens e 16 mulheres, com média de idade de 29,5 anos, praticantes de musculação há mais de 6 meses, objetivando analisar os fatores motivacionais associados à prática da musculação em uma academia em Palhoça-SC, identificando o aspecto saúde como aquele com maior média seguido por prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

Na tabela 2 são apresentadas as médias dos escores de cada dimensão separadamente por sexo.

Dimensões	Masculino n=152	Feminino n=138	Valor De P
	Média ± desvio padrão	Média ± desvio padrão	
Controle De Estresse	27,15 ± 7,90	29,24 ± 7,73	0,02476
Saúde	34,88 ± 5,34	36,58 ± 4,09	0,0024
Sociabilidade	19,32 ± 8,06	18,45 ± 9,49	0,4021
Competitividade	14,67 ± 7,78	12,87 ± 7,41	0,045
Estética	33,24 ± 6,46	34,88 ± 5,31	0,0276
Prazer	35,50 ± 4,73	36,87 ± 3,94	0,0076

Nota: n - total de participantes de cada sexo.

Tabela 2 - Distribuição das médias dos escores relativos às dimensões motivacionais por sexo.

Neste estudo não foram encontradas diferenças estatísticas significativas entre a amostra masculina e feminina somente na dimensão sociabilidade ($p=0,4021$). A dimensão que obteve a maior média em ambos os sexos foi prazer, obtendo 35,50 para o sexo masculino e 36,87 para o sexo feminino.

Diferentemente deste estudo, Lima (2012) ao avaliar 47 indivíduos divididos em duas categorias de idade, 18 a 20 anos (adolescentes), e 21 a 40 anos (jovens adultos), verificou que a dimensão mais motivante entre os participantes foi a dimensão saúde e prazer entre as participantes da pesquisa.

Em relação aos dados sobre as três unidades pesquisadas, verifica-se nas unidades 1 e 2 que o aspecto prazer obteve as maiores médias. Na unidade 3 o aspecto saúde foi aquele considerado o mais motivante ao se analisar a média dos escores obtidos pelos pesquisados. Nas três unidades, o fator competitividade foi aquele considerado o menos motivante, obtendo as menores médias. (Tabela 3)

Dimensões	Unidade 1 n=144	Unidade 2 n=85	Unidade 3 N=61
	Média ± desvio padrão	Média ± desvio padrão	Média ± desvio padrão
Controle De Estresse	28,61 ± 7,86	26,37 ± 8,01	29,04 ± 8,32
Saúde	35,57 ± 5,44	33,24 ± 7,67	37,72 ± 2,97
Sociabilidade	17,04 ± 8,40	20,77 ± 10,16	19,77 ± 7,52
Competitividade	13,01 ± 7,31	15,25 ± 8,81	13 ± 6,80
Estética	34,39 ± 6,19	32,85 ± 8,05	33,14 ± 6,51
Prazer	36,02 ± 5,00	34,13 ± 7,41	37,59 ± 3,56

Nota 1: Unidade 1: Biofit Concept; Unidade 2: Biofit Pirajá; Unidade 3: Biofit Frei Damião; N= total de participantes da pesquisa

Tabela 3 - Distribuição das médias dos escores relativos às dimensões da amostra por academia.

Em relação aos dados sobre as três unidades pesquisadas, verifica-se nas unidades 1 e 2 que o aspecto prazer obteve as maiores médias. Na unidade 3 o aspecto saúde foi aquele considerado o mais motivante ao se analisar a média dos escores obtidos pelos pesquisados. Nas três unidades, o fator competitividade foi aquele considerado o menos motivante, obtendo as menores médias.

O presente estudo teve como limitação a dificuldade em seguir totalmente o protocolo apresentado no manual de aplicação do IMPRAF-54 em função do ambiente em que foi realizada a coleta de dados.

4 | CONCLUSÃO

Entre os praticantes de musculação pesquisados nas unidades da Academia Biofit verificou-se que o aspecto com a maior média em relação aos escores obtidos foi prazer e aquele considerado menos motivante foi a competitividade. Ao avaliarmos por sexo, verifica-se que a dimensão prazer nas amostras masculinas e femininas obteve as maiores médias quando comparada as demais dimensões. O fator concernente a menor média entre as dimensões pesquisadas em ambos os sexos foi competitividade.

REFERÊNCIAS

AMORIM, D. P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária dos 18 aos 30 anos. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ANDRADE, R. L. D. Motivação à prática da musculação. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2012. Disponível em: <<http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/10241>>. Acesso em 27 de jan. 2021.

BALBINOTTI, M. A. A, et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. Motriz, v. 17, n. 3, p. 384-394, 2011.

BALBINOTTI, M. A. A, BARBOSA, M. L. L. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

FILHO, E. R; PRADO, M. M. do; PRUDENTE, C. O. M. Compreensão e legibilidade do termo de consentimento livre e esclarecido em pesquisas clínicas. Rev.

GONÇALVES, M. P, ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. Psico-USF, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

LIMA, R. d. S. et al. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia. 2012.

MACHADO, R. A. Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça-SC. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2018. Disponível em: <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/5389>. Acesso em: 27 de jan. 2021.

NEVES, E. R. C.; BORICHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. Psicologia: teoria e prática. Brasília, v. 20. N. 1, jan./abr., 2004

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acadêmicos 126, 133, 135, 139, 140, 142, 143, 207

Afeto 2

Aprendizagem motora 188, 193, 194, 196

Área da saúde 66, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 138, 139

Aspectos motivacionais na musculação 175

Atividade física 1, 4, 10, 59, 81, 84, 85, 87, 95, 96, 98, 121, 122, 127, 131, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 153, 155, 159, 160, 161, 163, 169, 170, 176, 177, 178, 184, 185, 197, 198, 199, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 211, 212, 213, 216

B

Bioquímica 58

C

Ciências da nutrição 58

Cognição 2, 9, 23, 110

Corrida de orientação 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 37, 38, 41

Criatividade 64, 65, 69, 85, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 162

D

Demência 70, 71, 72, 73, 78, 79, 87, 202

Desenvolvimento 17, 23, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 54, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 74, 78, 83, 95, 108, 115, 133, 140, 148, 161, 162, 175, 179, 180, 184, 198, 209, 211, 213, 215, 216

Dismorfia muscular 206, 207, 208, 210, 211, 212, 213, 215

E

Educação física 9, 13, 14, 16, 24, 26, 31, 37, 38, 41, 49, 56, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 103, 114, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 151, 160, 161, 163, 166, 167, 168, 171, 173, 175, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 187, 196, 197, 205, 216

Educação física escolar 16, 38, 68, 89, 123, 205, 216

Ensino 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35,

36, 37, 38, 39, 40, 41, 61, 62, 63, 64, 68, 69, 73, 90, 91, 94, 95, 103, 123, 124, 133, 134, 137, 138, 140, 141, 155, 156, 160, 162, 171, 187, 188, 189, 196, 197, 198, 199, 204, 210

Envelhecimento 78, 79, 83, 86, 130, 152, 153

Equilíbrio 8, 61, 63, 67, 68, 81, 82, 83, 87, 152, 154, 157, 158, 159, 190, 191, 202, 203

Escola 21, 22, 24, 25, 27, 30, 31, 36, 37, 41, 69, 89, 91, 94, 95, 96, 97, 98, 121, 124, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172

Esporte 1, 10, 11, 15, 17, 18, 21, 22, 25, 27, 28, 33, 35, 37, 38, 41, 43, 44, 48, 49, 50, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 68, 70, 72, 73, 86, 97, 98, 101, 102, 115, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 130, 151, 160, 161, 163, 169, 170, 171, 185, 196, 215, 216

Estilo de vida 77, 78, 79, 95, 140, 146, 153, 155, 159, 161, 173, 197, 198, 199, 201, 202, 204, 205

Estudantes 51, 63, 67, 68, 73, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 101, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 151, 161, 162, 163, 164, 171, 197, 199, 202

Estudantes de ciências da saúde 131

Exercício 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 58, 59, 65, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 87, 91, 92, 95, 97, 98, 116, 127, 128, 143, 144, 146, 153, 154, 161, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 202, 206, 207, 208, 211, 213, 215, 216

Exercício compulsivo 206

Exercício físico 3, 8, 59, 77, 80, 85, 87, 127, 144, 146, 153, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 202, 206, 207, 208, 213

Exercício resistido 144

F

Futebol 8, 49, 50, 54, 57, 58, 60, 71, 73, 74, 99

H

Hidratação 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98

Hidroeletrolitos 89, 91

Hidroginástica 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88

História do esporte 43, 55

I

Idoso 85, 87, 152, 153, 154, 158, 184

Improvisação 100, 101, 103, 105, 108, 109, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124

J

Jogos digitais 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69

Jogos Pan Americanos 43, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55

M

Motivação 31, 85, 86, 144, 145, 146, 147, 151, 175, 177, 178, 183, 184, 185, 186, 211, 212

Musculação 144, 146, 147, 149, 151, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 207, 209, 210, 211

N

Natação infantil 188, 196

P

Políticas públicas 43, 131, 138, 141

Privação da prática 188, 191, 192, 193, 194, 195

Profissional de educação física 9, 126, 129, 175, 179, 181, 183

Promoção da saúde 2, 77, 79, 98, 124, 130, 131, 133, 140, 141, 142, 156, 160, 161, 162, 164, 171, 172, 173, 184, 197

R

Revisão sistemática 13, 14, 16, 87, 159, 208

S

Saúde mental 2, 9, 10, 11, 140, 202, 204

T

Transtorno obsessivo-compulsivo 206

Transtornos dismórficos corporais 206, 207

Traumatismo cranioencefálico 70, 73, 74

Treinamento físico 152, 216

U

Universidades 23, 101, 118, 131, 133, 143

V

Vigorexia 206, 207, 211, 215

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br