

## **OS MOTIVOS DA PRÁTICA DE TREINAMENTO DE FORÇA DIFEREM EM RELAÇÃO À IDADE DO PRATICANTE**

*The motives of strength training practice differs in relation to age of the practitioner*

**Carla Maria de Liz, Jonathan Nunes Azevedo, Guilherme Torres Vilarino,  
Fábio Hech Dominski, Alexandro Andrade**

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

**Resumo:** O objetivo deste trabalho foi relacionar os motivos de prática de treinamento de força em academias com a idade dos praticantes. Participaram da pesquisa 328 praticantes de treinamento de força com média de idade de 35 anos ( $\pm 13,27$ ; mín 18 anos; máx 76 anos). Utilizou-se um questionário de caracterização e o Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2). Foi utilizada estatística descritiva e inferencial para análise dos dados adotando-se a significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Em ordem de importância, os motivos mais citados para a prática de treinamento de força foram: prevenção de doenças, condição física, diversão, controle do estresse, aparência, controle do peso, afiliação, competição, reabilitação da saúde e reconhecimento social. Os motivos prevenção de doenças, controle de peso corporal, controle do estresse, afiliação e reabilitação da saúde se correlacionaram à idade dos praticantes de exercícios físicos, sendo que estes se tornaram mais importantes com o avançar da idade. Estudos desta natureza são fundamentais para compreender o que leva pessoas de diferentes idades a praticar exercícios físicos em academias e intervir de maneira significativa na continuidade da prática destas.

**Palavras-chave:** Motivação; Exercício Físico; Treinamento de força.

**Abstract:** The purpose of this study was to relate the practical reasons of strength training at gyms at the age of practitioners. The participants were 328 practitioners of strength training with a mean age of 35 years ( $\pm 13.27$ , min 18 years, max 76 years). We used a characterization questionnaire and Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2). Descriptive and inferential statistics were used for data analysis by adopting significance of 5% ( $p < 0.05$ ). In order of importance, the most cited reasons for practicing strength training were: disease prevention, fitness, fun, stress management, appearance, weight control, affiliation, competition, health rehabilitation and social recognition. The reasons disease prevention, weight control, stress management, membership and health rehabilitation correlated to the age of strength training practitioners, and these have become more important with advancing age. Studies of this nature are critical to understand what leads people of different ages to practice physical exercises in gyms and intervening significantly in the continued practice of these.

**Keywords:** Motivation; Physical Exercise; Strength training.

## 1 INTRODUÇÃO

Dados recentes de uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde apontam que apesar do aumento da prática de atividade física no tempo de lazer, a parcela da população que pratica a quantidade recomendada de atividade física ainda é pequena (VIGITEL, 2013). Neste contexto, as academias de musculação destacam-se entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população, pois oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001).

O Brasil é o 2º país com o maior número de academias (30.767 unidades), ficando atrás apenas dos Estados Unidos (EUA) com 32.150 unidades (IHRSA, 2014). Ainda, a taxa de crescimento do número de academias nos EUA está praticamente estável, enquanto no Brasil as taxas de crescimento permanecem em alta (7,5 mil academias em 2006 para 30.767 academias em 2014). O faturamento gerado pelas academias no Brasil passou de R\$ 763 milhões em 2006 para R\$ 2,3 bilhões em 2014 (10% do faturamento americano que é de 22 bilhões anuais). O número de praticantes de exercícios físicos nas academias dobrou no período, de 3,5 milhões em 2006 para sete milhões em 2014 (IHRSA, 2014). Com base nestes dados, a empresa levanta a hipótese de que já no ano de 2015 o Brasil poderá superar os EUA em número de academias.

De maneira geral, os motivos de prática de exercícios físicos em academias vão desde a busca pela manutenção ou melhorias da saúde e estética corporal, socialização, até uma indicação médica (LIZ et al., 2010; SANTOS; KNIJNIK, 2006; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Entretanto, pouco se sabe sobre a influência da idade do praticante de exercícios físicos sobre os motivos atribuídos à sua prática, cabendo o questionamento: Com o avançar da idade, quais os motivos que mais influenciam a prática de exercícios físicos em academias?

O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar as academias para praticar seus exercícios físicos é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2005). Assim, o objetivo do presente estudo foi relacionar os motivos de prática de treinamento de força em academias com a idade dos praticantes.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 População e amostra

Participaram do estudo 328 praticantes de treinamento de força em academia, selecionados de maneira não probabilística por conveniência, sendo 150 (45,7%) homens e 178 (54,3%) mulheres. A média geral de idade dos praticantes foi de 35 anos ( $\pm 13,27$ ; mín 18 anos; máx 76 anos).

### 2.2 Instrumentos

Os praticantes foram caracterizados quanto a sexo e idade. Para identificação dos fatores motivacionais associados à prática de exercício físico foi utilizado o instrumento Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2). Este instrumento contempla uma variedade de fatores de motivação (intrínsecos e extrínsecos) para a prática de exercício físico e foi originalmente idealizado em língua inglesa (MARKLAND; HARDY, 1993; MARKLAND; INGLEDEW, 1997). Para o presente estudo foi utilizada a versão adaptada e validada para utilização na população jovem brasileira por Guedes, Legnani e Legnani (2012). Esta é constituída por 44 questões distribuídas em 10 fatores motivacionais: Prazer/Diversão e Bem-Estar; Controle do Estresse; Reconhecimento Social; Afiliação; Competição; Reabilitação da saúde; Prevenção de Doenças; Controle do Peso Corporal; Aparência Física; e Condição Física. Cada

questão do instrumento é apresentada mediante escala de pontuação Likert com valores entre 0 a 5, em que o valor mínimo representa “nada verdadeiro” e o valor máximo “muito verdadeiro”.

### 2.3 Procedimentos da pesquisa

O presente estudo foi submetido para avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos – CEP da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), protocolo nº. 04944112.0.0000.0118, e aprovado sob Parecer Nº. 954.242.

Após a seleção das academias os proprietários foram contatados pessoalmente pelos pesquisadores, para apresentação do estudo e convite a participação. Após a concordância dos proprietários das academias. Os praticantes de exercícios físicos que estiveram presentes foram convidados a participar do estudo após a explicação dos objetivos e importância deste pelos pesquisadores. Aos que aceitaram, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE para assinatura e os questionários do estudo para o preenchimento. Os pesquisadores ficaram disponíveis na academia para sanar quaisquer dúvidas que vieram a surgir durante o preenchimento do questionário.

### 2.4 Tratamento dos dados

Os dados foram tabulados e analisados no programa “Statistic Package for the Social Sciences” – SPSS versão 20.0 e foram analisados com estatística descritiva e inferencial. Quanto à estatística descritiva, utilizaram-se análises de frequência, percentual, média e desvio-padrão. Por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov foi verificada a não parametricidade dos dados. Foi utilizada a correlação de Spearman para verificar a relação entre os motivos de prática de treinamento de força e a idade dos praticantes, adotando-se significância de  $p < 0,05$ .

## 3 RESULTADOS

Em ordem de importância, os motivos para a prática de treinamento de força em academias são: prevenção de doenças, condição física, diversão, controle do estresse, aparência, controle do peso, afiliação, competição, reabilitação da saúde e reconhecimento social (Tabela 1).

**Tabela 1.** Motivos atribuídos à prática de exercícios físicos em academias.

	Geral	
	Média	DP
<b>Prevenção de doença</b>	4,51	0,65
<b>Condição Física</b>	4,20	0,86
<b>Diversão</b>	4,05	0,90
<b>Controle de estresse</b>	3,63	1,11
<b>Aparência</b>	3,62	1,06
<b>Controle de Peso</b>	3,61	1,20
<b>Afiliação</b>	2,16	1,27
<b>Competição</b>	2,01	1,30
<b>Reabilitação Saúde</b>	1,74	1,36
<b>Reconhecimento Social</b>	1,34	1,07

Foram verificadas correlações significativas entre os motivos de prática de treinamento de força e a idade dos praticantes. Ao que parece, os motivos prevenção de doenças, controle de peso corporal, controle do estresse, afiliação e reabilitação da saúde tornam-se mais importantes com o avançar da idade (Tabela 2).

Os motivos condição física, aparência, diversão, competição e reconhecimento social não se correlacionaram significativamente com a idade dos praticantes de treinamento de força, demonstrando que tais motivos não se intensificam com o avançar da idade (Tabela 2).

**Tabela 2.** Correlação dos motivos de prática de treinamento de força com a idade dos praticantes.

Motivo	Idade	p-valor
Prevenção de doença	0,236	<0,01
Condição Física	0,128	0,021
Controle de Peso	0,169	<0,01
Aparência	0,069	0,217
Controle de estresse	0,189	<0,01
Diversão	0,121	0,030

#### 4 DISCUSSÃO

Conhecer os motivos que levam as pessoas a praticar exercícios físicos é de fundamental importância para os profissionais de educação física que atuam em academias, pois a partir disso guiarão sua prática profissional (PAIM, 2003). Sobre isso, estudos têm demonstrado que as pessoas praticam exercícios físicos em academias para obter melhorias na saúde, qualidade de vida e estética corporal (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; LIZ et al., 2010; MARCELLINO, 2003), corroborando com nossos achados. Outro ponto a ser destacado é o fato de muitas pessoas buscarem na academia uma forma de socialização e lazer (MARCELLINO, 2003).

Nossos achados demonstram que com o avançar da idade, a busca pela prática de exercícios físicos parece ser mais influenciada pelos motivos prevenção de doenças, controle de peso corporal, controle do estresse, afiliação e reabilitação da saúde. Estudos prévios realizados em adultos jovens identificaram os cuidados preventivos com a saúde, o prazer, o bem-estar e o controle do estresse como os motivos mais citados para a prática de exercício físico (CASTRO et al., 2009; CASTRO et al., 2010).

Geralmente, na faixa etária compreendida entre os 30 e 40 anos, se estabiliza a vida familiar e profissional. Autores como Andrade et al., (2013) citam que o controle do estresse é um dos motivos mais reportados por adultos nesta faixa etária para praticar exercícios físicos em academias. Ainda, que muitas vezes a prática do exercício é realizada no intervalo ou término da sua jornada profissional como forma de amenizar agentes estressantes do dia-a-dia. Outro ponto a ser destacado é que nesta faixa etária a aparência é muito valorizada e pode ser compreendida se analisado o fato de que esta pode exercer influência inclusive, no mundo do trabalho (MALDONADO, 2006). A pressão que a mídia e a sociedade demonstram em relação ao melhoramento da imagem corporal, ditando padrões de saúde como corpos musculosos e fortes (masculino), ou magros e definidos (feminino) como sinônimo de sucesso na vida profissional e pessoal (LIMA; MORAES; KIRSTEN, 2010). Deve-se ter um cuidado com essa linha de pensamento, pois muitas vezes o “não estar bonito” pode ser considerado um fracasso pessoal

levando à baixa ou perda da autoestima (VARGAS, et al., 2013).

Estudos com praticantes de exercícios físicos apontam que com o avançar da idade existe uma maior preocupação com a saúde, o que faz com que muitos iniciem suas práticas em academias (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008), até mesmo por ordem médica (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Pessoas mais velhas apresentam uma queda dos níveis hormonais, que diminui o metabolismo, que, por sua vez, dificulta o controle do peso corporal (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Com o passar dos anos os sujeitos aumentam seu IMC e %G extrapolando com maior frequência os valores desejados. Com o aumento da idade as alterações na composição corporal são associadas a maior incidência de mortalidade (FILARDO; LEITE, 2001).

O aparecimento de doenças crônico-degenerativas e osteomusculares são percebidos principalmente, após início da fase adulta, o que pode contribuir para modificação dos comportamentos e das atitudes diante da prática de exercício físico (NETZ; RAVIV, 2004; XU; BIDDLE, 2000). Esta hipótese é ratificada nos estudos prévios de MAZO, CARDOSO e AGUIAR (2006) e FREITAS et al. (2007), que identificaram questões relacionadas a melhora da saúde física, mental e a prevenção de doenças, como os principais motivos para a prática de exercício físico em idosos.

O motivo afiliação pode ser compreendido se analisado o alto índice de depressão ao chegar da terceira idade (MAZO et al., 2005). Vários motivos são citados, entre eles a falta de atenção com o indivíduo, a necessidade de fazer parte de uma sociedade, sentir-se útil e querido, esses fatores estimulam o indivíduo a procurar a academia como lazer e afiliação (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009). Aumentar suas redes sociais e potencializar seu convívio social influencia no bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria de qualidade de vida da população (CHEIK et al., 2003).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que com o avançar da idade ocorre uma maior preocupação com a saúde, fazendo com que os indivíduos procurem por academias por motivos como prevenção de doenças, controle de peso corporal, controle do estresse e reabilitação da saúde. O motivo afiliação também se intensifica, visto que com o avançar da idade, os indivíduos tendem a buscar por locais que promovam a socialização e proporcionem a sensação de pertencimento a um grupo.

Estudos desta natureza são fundamentais para compreender o que leva pessoas de diferentes idades a praticar exercícios físicos em academias e intervir de maneira significativa na continuidade da prática destas.

## 6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. L.; FONSECA, R.; SCHUTZ, G. R.; FREITAS, E. S. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 18, n. 179, 2013. In: <<http://www.efdeportes.com/efd179/motivacao-a-pratica-da-musculacao.htm>>. Acessado em: 3 de janeiro de 2015.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos

idosos. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

CASTRO, M. S.; MIRANDA, M.; SILVA, N. L.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – DF. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 87-102, 2009.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

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. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.

FILARDO, R. D.; LEITE, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação à faixa etária e sexo. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 57-61, 2001.

FREITAS, M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício físico. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2010.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 4, p. 667-77, 2012.

IHRSA. International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA Global Report). **The state of the health club industry**. 2014. Disponível em: <<http://www.ihrsa.org/ihrsa-global-report>>. Acessado em: 03 de janeiro de 2015.

LIMA, L. D.; MORAES, C. M. B.; KIRSTEN, V. R. Dismorfia Muscular e o uso de suplementos ergogenicos em desportistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 6, p. 427-30, 2010.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n.1, p. 181-8, 2010.

MALDONADO, G. R. A Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 59-76, 2006.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARKLAND, D.; HARDY, L. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. **Personality & Individual Differences**, Saarbruecken, v. 15, n. 3, p. 289-96, 1993.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, Leicester, v. 2, p. 361-76, 1997.

MAZO, G. Z.; GIODA, F. R.; SCHWERTNER, D. S.; GALLI, V. L. B.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 45-49, 2005.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de Hidroginastica para idosos: Motivação, Auto-estima e Auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**,

Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2013: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2013

NETZ, Y.; RAVIV, S. Age Differences in Motivational Orientation Toward Physical Activity: An Application of Social - Cognitive Theory. **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, v. 138, n. 1, p. 35-48, 2004.

PAIM, C. Motivos que levam adolescentes a praticar futebol. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 43, 2001.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, 2009.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1 p. 23-34, 2005.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Taguatinga, v. 11 n. 4, p. 13-8, 2003.

TOSCANO, J. J. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 9, n. 1, p. 40-2, 2001.

VARGAS, C. S.; MOZZAQUATRO, N. F.; MORAES, C. B.; KIRTEN, V. R. Prevalência de Dismorfia Muscular em Mulheres Freqüentadores de Academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 37, p. 28-34, 2013.

XU, X.; BIDDLE, S. Difference in motivation for adherence, gender and age. In: **Pre-Olympic Congress Sports Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science**, 2000, Brisbane. Annals National Sports Information Centre, Brisbane, 2000.

---

Autor correspondente: **Fábio Hech Dominski**

E-mail: [fabiohdominski@hotmail.com](mailto:fabiohdominski@hotmail.com)

Recebido em 4 de fevereiro de 2016.

Aceito em 17 de fevereiro de 2016.