

MOTIVOS QUE LEVAM MULHERES ADULTAS A PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO

(GROUNDS FOR ADULT WOMEN TAKE THE PRACTICE OF WEIGHT TRAINING)

Lidiane Cristina Fernandes da Silva; Claudia Teixeira-Arroyo ^{1,2}

¹Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

²Universidade Estadual Paulista, UNESP – Rio Claro, São Paulo, Brasil

lidi_fernandes17@hotmail.com

Abstract: *The objective of this study was to determine what the reasons that lead adult women to seek resistance training. The study included 19 adult women, aged between 25 and 50 years, attending resistance training at a gym in the city of Barretos/SP. The survey instrument was a questionnaire containing 06 questions (four closed and two open). The results indicated that 77% of women seek resistance training to reduce the body weight and aesthetic, 10% by medical guidance, 10% by hypertrophy and 3% by leisure. Among women who had begun training at other times, 57% dropped by the time offered, 29% for lack of motivation and 14% for find the repetitive and tiring training. It can be concluded that the main reasons that lead women of this study to seek resistance training are related to physical appearance (body fat reduction and aesthetic). Medical advice and the search for hypertrophy took the second place. Among the reasons have led the women give up the activity are the schedules that aren't flexible and the monotony of classes. This suggests that the gyms should offer diverse times to practice and teachers should develop strategies for classes become more dynamic and attractive to the female audience.*

Keywords: *Motivation; Weight Training; Adult Woman.*

Resumo: *o objetivo desse estudo foi verificar quais os motivos que levam mulheres adultas a buscarem o treinamento resistido. Participaram do estudo 19 mulheres adultas, com idade entre 25 e 50 anos, que praticavam o treinamento resistido em uma academia, na cidade de Barretos/SP. O instrumento da pesquisa foi um questionário contendo 06 questões (quatro fechadas e duas abertas). Os resultados indicaram que 77% das mulheres procuram o treinamento resistido por redução do peso corporal e estética, 10% por orientações médicas, 10% para hipertrofia e 3% por lazer. Entre as mulheres que já haviam começado o treinamento outras vezes, 57% desistiram pelo horário oferecido, 29% por falta de motivação e 14% por achar o treinamento repetitivo e cansativo. Pode-se observar que os principais motivos que levaram as mulheres deste estudo a buscar o treinamento resistido estão relacionados com a aparência física (redução de gordura corporal e estética). A busca pela hipertrofia e a orientação médica, ficaram em segundo lugar. Entre os motivos que levaram as mulheres a desistirem da atividade estão os horários não flexíveis e a monotonia das aulas. Isso sugere que as academias ofereçam horários diversificados para a prática e os professores elaborem estratégias para que as aulas se tornem mais dinâmicas e atrativas para o público feminino.*

Palavras-chave: *Motivação. Treinamento Resistido. Mulheres Adultas.*

1. INTRODUÇÃO

As atividades físicas constituem um dos maiores fenômenos sociais atuais, em termos de crescimento e evolução se destacam ainda mais. Todas as práticas corporais, incorporadas dentro de uma dimensão denominada cultura corporal de movimento, sofrem influências de diversos fatores, impelindo a uma crescente democratização dessas áreas (BRASIL, 1998).

A globalização mundial e o avanço tecnológico progressivo remetem à facilidade de acesso à informação e à comunicação. Com isso, independentemente de idade, sexo, raça, credo, nacionalidade ou posição social, qualquer pessoa pode ter acesso a praticamente qualquer atividade física que se proponha ou se interesse a praticar. Talvez o acesso a essas atividades não seja em mesmo nível para todos, diante a alguma especificidade que possa criar algum empecilho ou dificuldade, mas com variações e adaptações esses fatores podem ser contornados (RUFO, 2007).

De acordo com Rufo (2007), observando o cenário atual e analisando, mesmo que informalmente, os exercícios resistidos, mais popularmente conhecidos como musculação, estão entre os exercícios mais praticados. A proliferação de academias e cursos de graduação em Educação Física, pode ser usada para definir o aumento de ambientes específicos para prática dos exercícios resistidos como atividade física rotineira. Todavia, seria muito vago usar apenas esses motivos para explicar esse fenômeno. São variados os fatores que influenciam para que os exercícios resistidos sejam hoje uma das atividades físicas com maiores adeptos, sendo uma das áreas de atuação que mais cresce. Um dos maiores fatores é o bombardeio midiático pela busca do corpo perfeito. Atualmente, os meios de comunicação de massa enaltecem exacerbadamente a busca a qualquer preço pela obtenção de estereótipos de beleza pré-definidos, muitas vezes incoerentes com a realidade da maioria dos cidadãos. Além disso, a busca por uma melhor qualidade de vida e por lazer, os benefícios comprovados dos exercícios resistidos na prevenção e no tratamento de patologias e na manutenção e controle do peso corporal, entre outros fatores, também contribuem para a popularidade dessa modalidade (RODRIGUES, 2001).

O crescimento dessa área passou a ser realmente significativo a partir das últimas décadas. Foi nesse período que ocorreu a maior aceitação e iniciação na prática por parte de grupos específicos, que antes estavam distanciados dessa realidade. Um grupo que vem crescendo na procura por exercícios resistidos é o das mulheres adultas. Essa categoria de praticantes raramente estava inserida nessa modalidade e as exceções eram alvos de discriminação, pois no passado o exercício resistido era fortemente ligado ao público masculino (RUFO, 2001).

Refletindo sobre tudo isso, chega-se a novas questões sobre a temática. Por exemplo, a natureza dos motivos específicos que levam um grupo de mulheres adultas a se tornarem novas adeptas do treinamento resistido, já que esse era um grupo que matinha muita reserva a essa atividade física. Essa reflexão culmina na questão central que norteia esse trabalho: Quais os motivos que levam mulheres adultas a praticarem o treinamento resistido? Esse trabalho destina-se, então, a fazer uma análise dessa questão, no sentido de entender quais os motivos que levam mulheres adultas a buscarem o treinamento resistido.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Este é um estudo transversal de natureza descritiva. A pesquisa foi realizada em uma academia de ginástica da cidade de Barretos/SP. Antes do início do estudo, foi requerida autorização da proprietária da academia para a realização do mesmo em suas dependências.

Todas as mulheres participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido concordando em participar do estudo.

2.1 Participantes

A pesquisa foi composta por 19 mulheres adultas, com idade entre 26 e 57 anos, praticantes do treinamento resistido. As participantes não apresentavam nenhum problema de saúde, não faziam uso de medicamentos controlados nos últimos seis meses e não estavam praticando nenhuma outra atividade física regular, além do treinamento resistido.

2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização desta pesquisa foi utilizado um questionário com seis questões, sendo quatro questões fechadas e duas abertas. Esse instrumento foi desenvolvido pela pesquisadora e permitiu a coleta de informações sobre os motivos que levaram as participantes a buscarem o treinamento resistido, bem como a incidência de faltas e a satisfação com o treinamento.

2.3 Procedimentos

Após os procedimentos éticos, foram realizadas visitas na academia, na sala de treinamento resistido durante uma semana. Durante esse período, todas as mulheres que apresentavam as características de interesse para esse estudo e que frequentavam o treinamento resistido foram convidadas a responder ao questionário. As que concordaram em participar foram incluídas nesse estudo.

O questionário foi explicado a cada participante separadamente. Cada participante poderia levar o questionário para respondê-lo com calma e trazê-lo respondido na próxima aula.

2.4 Análise dos dados

Os dados foram tratados qualitativamente de forma descritiva por porcentagem de ocorrência de cada resposta.

3. RESULTADOS

Ao todo, concordaram em participar do estudo 19 mulheres adultas, com idades entre 26 e 57 anos. O tempo de prática das participantes ficou entre um e 8 meses e a frequência semanal foi em média de 3 horas (TABELA 1).

TABELA 1. Características das participantes. Médias e desvios padrão (Dp) da idade, tempo de prática do treinamento resistido na academia e horas de prática por semana, de cada participante.

Participantes	Idade (anos)	Tempo de prática do treinamento resistido (meses)	Frequência de treino (h/sem.)
1	30	3	2.30
2	47	2	4.10
3	33	2	4.10
4	31	2	1.40
5	29	2	3.20
6	33	2	3.20
7	32	3	4.10
8	57	1	3.20
9	43	8	4.10
10	33	5	1.40
11	35	7	1.40
12	50	8	2.30
13	25	1	3.20
14	35	3	2.30
15	26	6	3.20
16	40	3	4.10
17	32	5	3.20
18	33	4	2.30
19	28	6	1.40
Média	35	4	3
Dp	8	2	1

Quando questionadas sobre quanto tempo praticam o treinamento resistido as resposta foram bastante variadas, sendo que algumas mulheres praticavam há apenas um mês enquanto outras a mais de um ano (FIGURA 1).

FIGURA 1. Porcentagem de respostas a questão 1, referente ao tempo de prática no treinamento resistido.



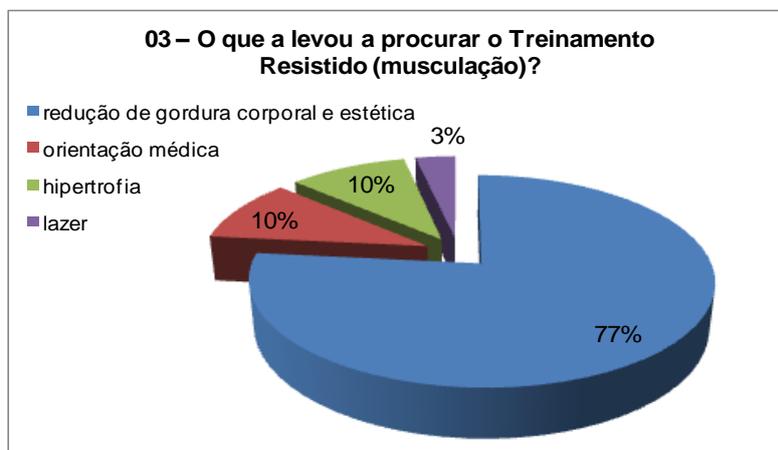
Em relação às atividades que as mulheres já praticaram antes do treinamento resistido, em primeiro lugar ficou a ginástica localizada, seguida pelo jump e step, sendo que o pilates e a dança também foram citados (FIGURA 2).

FIGURA 1. Porcentagem de cada resposta a questão 2, referente à outras atividades já praticadas pelas participantes.



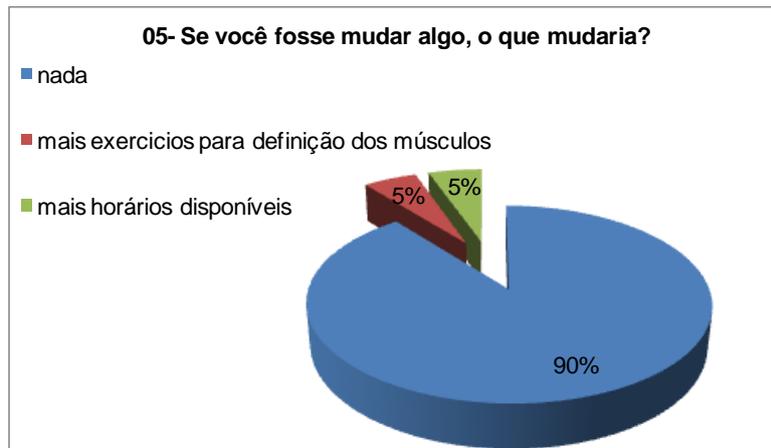
Os principais motivos que levaram as mulheres deste estudo a buscarem o treinamento resistido estavam relacionados com a aparência física (redução da gordura corporal e estética). A busca por hipertrofia e a orientação médica ficaram em segundo lugar, sendo que apenas uma das mulheres relatou que buscou a modalidade por lazer (FIGURA 3).

FIGURA 2. Porcentagem de cada resposta a questão 3, referente aos motivos que levaram as participantes a buscar o treinamento resistido.



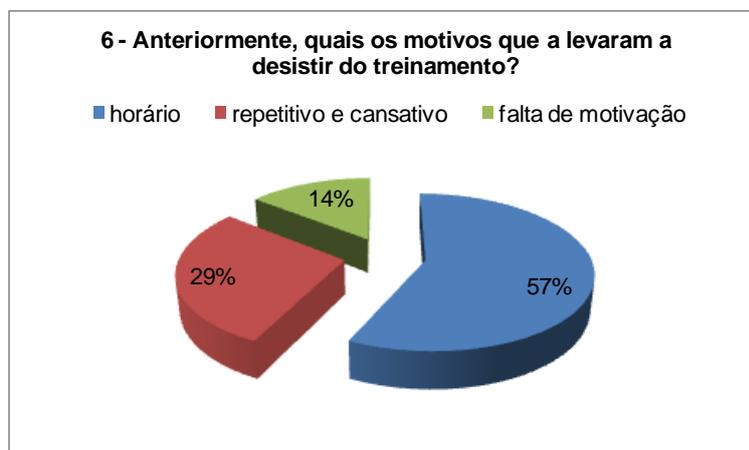
Quando questionadas “Você está satisfeita com seu atendimento?” 100% das participantes responderam estar satisfeitas com o atendimento recebido. Entretanto, quando questionadas se mudariam algo em seu atendimento algumas solicitações foram “mais exercícios para a definição dos músculos” e “mais opções de horários” (FIGURA 4).

FIGURA 3. Porcentagem de cada resposta para a questão 5, referente ao que as participantes mudariam em seu atendimento.



Grande parte das mulheres entrevistadas (63.2%) nunca havia praticado o treinamento resistido, enquanto 36.8% já haviam iniciado nessa modalidade de 1 a 2 vezes e desistido por diferentes motivos, sendo que o horário foi o impedimento mais citado como motivo da desistência (FIGURA 5).

FIGURA 4. Porcentagem de respostas a questão 6, referente aos motivos que levaram as mulheres a desistirem do treinamento resistido, apenas entre as que já haviam iniciado o treinamento resistido em outras ocasiões.



4. DISCUSSÃO

Este estudo buscou fazer uma análise dos motivos que levam mulheres adultas a praticarem o treinamento resistido. Analisando os dados (TABELA 1) pode-se observar que o grupo apresenta variações em relação à idade, ao tempo de prática e à frequência semanal de treinamento. Entretanto, todas as mulheres estão dentro da faixa etária especificada para a classificação de mulheres adultas, ou seja, de 21 a 59 anos (CAMARANO et al., 2004). Em relação à prática de atividade física recomendada semanalmente, nem todas cumprem os 150 minutos mínimos recomendados por semana pelo American College of Sports Medicine (ACSM) (RIQUE; SOARES & MEIRELLES, 2002). Considerando o objetivo da maioria das mulheres (redução de gordura corporal e de peso) algumas mulheres deveriam aumentar o volume de atividade física por semana. Segundo Ciolac e Guimarães (2004) tem sido

recomendado que programas de atividade física para redução do peso corporal comecem com o mínimo de 150 minutos e progridam para 200 a 300 minutos semanais.

Analisando o tempo de prática do treinamento resistido, 63% das participantes responderam que começaram à prática entre 1 a 5 meses. Quando um indivíduo inicia a prática de uma atividade física, isso não significa necessariamente sua adesão a essa prática. Portanto, as participantes que iniciaram a prática do treinamento resistido há pouco tempo, mesmo que tenham optado por essa atividade física, não podem ser enquadradas como praticantes que aderiram plena e confirmadamente ao treinamento resistido antes que consolidem a manutenção dessa atividade para comprovar sua aderência efetiva (SANTOS & KNIJNIK, 2006). Porém, temos na pesquisa, participantes que apontam ter de 6 meses a 1 ano (21%) de prática, ou em outros casos mais de 1 ano (16%). Com essas participantes que apresentam maior tempo de prática, já se pode evidenciar uma manutenção da prática do treinamento resistido.

As participantes relataram participação em diferentes atividades físicas em academias, anteriormente ao treinamento resistido. Em relação a essas atividades físicas praticadas por elas pode-se identificar uma variedade muito grande, sem a predominância de nenhuma atividade em particular. Um indivíduo que tenha um histórico de vida fisicamente ativa tem mais propensão a aderir a novas atividades físicas (SANTOS & KNIJNIK, 2006). Nesse sentido, os resultados obtidos no presente estudo corroboraram com essa afirmação.

A forte influência da mídia sobre a estética corporal e a exaltação da busca pela melhora da aparência física agregada a popularidade que o treinamento resistido adquiriu nas últimas décadas pode explicar os principais motivos relatados pelas participantes desse estudo para a busca pelo treinamento resistido, ou seja, a redução de gordura e a estética corporal. Entretanto, além desses, outros fatores também foram citados. Assim, mesmo que a aparência física seja um fator predominante na escolha da prática do treinamento resistido, na mesma medida outros fatores podem ser influenciadores nessa escolha (SALVADOR, 2008), indicando que essa modalidade pode ser benéfica ou suficiente para atender a diferentes objetivos de treinamento.

Em um cenário onde pode ser constatada a satisfação do praticante por uma atividade física, talvez seja possível afirmar que haja nesse caso a ausência da amotivação (AMORIM, 2010). Nessa pesquisa, o grupo de participantes apresentou 100% de satisfação. Ainda, quando questionadas se mudariam algo no treinamento 90% não mudaria nada (FIGURA 4). Mudanças foram sugeridas por uma parcela mínima das mulheres (10%), o que não justifica afirmar que existe entre elas desmotivação para a prática do exercício. Além disso, as alterações solicitadas (diversificação de horários e mais exercícios para a definição dos músculos) são sugestões que podem ser facilmente acatadas pela academia e pelo professor, para que o atendimento a esse público seja cada vez melhor. Desta forma, pode-se dizer que as mulheres estavam efetivamente motivadas a praticar o treinamento resistido.

Em relação aos motivos de desistências anteriores à prática do treinamento resistido, existe predominância do horário como fator de desistência principal. Porém, algumas ainda citaram a falta de motivação e outras o cansaço e repetição. De acordo com Santos e Knijnik (2006), esses fatores citados pelas participantes que se assemelham aos resultados obtidos em sua pesquisa, se enquadram em um único grupo influenciador, composto por dois grupos de fatores principais, a falta de tempo e a falta de energia, e que ao se unirem formam o estado de falta de motivação.

Essa conclusão é uma contradição ao que foi constatado anteriormente, onde quase a totalidade das mulheres na questão 5 apontaram que não mudariam nada no treinamento. Esse fato pode levar a duas explicações. A primeira está relacionada com o tempo. As atividades da mulher moderna geralmente ocupam a totalidade de seu tempo, não deixando muitas vezes espaço para a prática regular de atividade física. Gobbi et al. (2008) apontam que a falta de

tempo é uma barreira comum a prática de atividade física atualmente. Assim, não se pode dizer que o motivo das desistências anteriores foi a amotivação, mas sim, o resultado dos hábitos de vida da mulher moderna. Outra explicação poderia ser o ambiente. Não foi especificado, nos resultados da presente pesquisa, se as mulheres utilizavam os serviços da mesma academia nas vezes anteriores em que desistiram do treinamento. Nesse caso, pode ter havido diferença do atendimento recebido atualmente do que foi recebido no passado. Entretanto, essa hipótese não pode ser comprovada no momento pela falta de dados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que os principais motivos que levaram as mulheres deste estudo a buscarem o treinamento resistido estão relacionados com a aparência física (redução de gordura corporal e estética). A busca pela hipertrofia e a orientação médica, ficaram em segundo lugar. Entre os motivos que levaram as mulheres a desistirem da atividade em outros momentos, estão inflexibilidade de horários e a monotonia das aulas. Estes dados fornecem subsídios às academias para que elas possam oferecer horários diversificados para a prática da modalidade, como horários noturnos. Ainda, sugerem que os profissionais de Educação Física devem elaborar estratégias para que as aulas se tornem mais dinâmicas e atrativas para o público feminino.

Para que os resultados do presente estudo sejam reforçados é importante que futuros estudos investiguem amostra maior em diferentes academias de ginástica e em diferentes cidades. Com isso, poderia ser possível detectar se os motivos pela busca do treinamento resistido por mulheres adultas são locais ou se apresentam pontos em comuns entre as mulheres de diferentes regiões.

6. REFERÊNCIAS

AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos.** 2010. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

BRASIL. Ministério de Educação e do Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física.** Brasília: MEC/SEF, 1998.

CAMARANO, A. A.; MELLO, J. L.; PASINATO, M. T.; KANSO, S. Caminhos para a vida adulta: as multiplas trajetórias dos jovens brasileiro. **Última década**, v. 12, n. 21, p. 11-50, 2004.

CIOLAC, E.G; GUIMARÃES, G.V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev. Bras. Med. Esp.**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 319-324, 2004.

GOBBI, S.; CARITÁ, L. P.; HIRAYAMA, M. S.; QUADROS JUNIOR, A. C.; SANTOS, R. F.; GOBBI, L. T. B.. Comportamento e barreiras. **Psicologia Teoria e Pesquisa.** v. 24, n.4, p. 451-458, 2008.

RIQUE, A. B. R; SOARES, E. A. MEIRELLES, C. M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Rev Bras Med Esporte**, v. 8, n. 6, p. 244-254, 2002.

RODRIGUES, C. E. C. **Musculação na academia.** 4. ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 2001.

RUFO, D. M. **A influência do treinamento resistido sobre a flexibilidade de duas mulheres sedentárias na meia-idade.** 2007. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdades Integradas Fafibe, Bebedouro, 2007.

SALVADOR, B. S. **Motivos de praticantes de musculação em academias:** uma análise qualitativa. 2008. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, ano 5, n.1, p.23-34, 2006.