



**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

**Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto**

**Ramo Desporto Adaptado e Saúde**

Factores motivacionais que influenciam na adesão de mulheres á prática de  
musculação em ginásios da Cidade de Maputo

**Autora**

Zénia Inácio Nhavene

Maputo, Outubro de 2024



**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

**Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto**

**Ramo Desporto Adaptado e Saúde**

Factores motivacionais que influenciam na adesão de mulheres á prática de musculação em ginásios da Cidade de Maputo

Monografia apresentada á Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane para a obtenção do Grau Académico de Licenciatura em Ciências do Desporto no Ramo de Desporto Adaptado e Saúde, sob orientação do Doutor Paulo Tibério Armando Saveca

**Autora:**

Zénia Inácio Nhavene

**Orientador:**

Doutor Paulo Tibério Armando Saveca

Maputo, Outubro de 2024

## APROVAÇÃO DO JÚRI

Este trabalho foi aprovado com \_\_\_\_\_ valores no dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ por nós, membros do júri examinador da Escola Superior da Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane.

---

(Presidente do Júri)

---

(Arguente)

---

(Supervisor)

## DECLARAÇÃO DE HONRA

Declaro por minha honra que este trabalho de conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto, que submeto a Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane (ESCIDE-UEM), em cumprimento dos requisitos para a obtenção do Grau de Licenciatura em Ciências do Desporto, nunca foi apresentado na sua essência, para a obtenção de qualquer outro grau académico e que constitui o resultado da minha investigação pessoal, constando dos textos a indicação da bibliografia e das fontes científicas utilizadas para a realização do mesmo.

Maputo, Outubro de 2024

A Candidata

---

(Zénia Inácio Nhavene)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esta monografia primeiramente a Deus aquele que detém o conhecimento supremo, pois sem ele eu não teria forças para essa longa jornada.

Dedico também aos meus pais Henriqueta Sonto Wete e Inácio Samuel Nhavene pelo apoio inestimável, inolvidável e afável ao longo da minha vida e da formação em particular, uma dedicatória especial a todos que ajudaram positivamente para a efetivação deste trabalho.

## AGRADECIMENTOS

A elaboração do presente estudo representa o culminar de quatro anos de formação superior, e dependeu do contributo de várias pessoas que, de alguma forma, interferiram positivamente para a conclusão do mesmo, e que passo a citar:

- Ao Doutor Paulo Tibério Armando Saveca, pelo encaminhamento e fornecimento das linhas orientadoras determinantes para a realização desta monografia;

- À faculdade de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane, enquanto Escola e a todos os docentes pelo apoio e ensinamento prestado ao longo destes 4 anos que cimentaram os alicerces do meu saber;

- Aos vários Ginásios pela atenção dispensada e em especial às atletas pela disponibilidade prestada no preenchimento dos questionários;

- Aos meus queridos pais Henriqueta Sonto Wete e Inácio Samuel Nhavene pelos sacrifícios vividos ao longo destes anos, pela alegria e apoio que me transmitiram, e também pelo carinho e dedicação;

-Um especial agradecimento á minha mãe, Henriqueta Sonto Wete que sempre foi uma grande incentivadora e orgulho-me bastante em dizer que cheguei até aqui graças a ela, a qual desde sempre tem sido um suporte incondicional para a realização de todos os meus projectos na minha vida;

- À minha querida irmã Victoria Inácio Nhavene pelo apoio transmitido apesar da distância;

- Aos meus colegas pela colaboração e pelos momentos de companheirismo e entre ajuda.

- A todos os meus familiares e amigos.

- A Deus por toda a coragem, fé e esperança que me tem transmitido.

## RESUMO

**Introdução:**Na actualidade, um assunto que tem despertado bastante curiosidade dos pesquisadores é a motivação para a prática desportiva. **Objectivo:**O presente estudo pretendeu analisar os factores motivacionais que influenciam na adesão e permanência de mulheres na prática de musculação em ginásios da Cidade Maputo. **Metodologia:**Participaram do presente estudo 72 mulheres praticantes de musculação nos ginásios da cidade de Maputo. O instrumento utilizado nesta pesquisa foi a Escala de Motivação a prática de Atividades Físicas (MPAM-R) com 5 (cinco) categorias de motivação. Para o processamento estatístico dos dados usou-se o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 20.0, com um nível de significância, estabelecido em 5% ( $p \leq 0.05$ ) para todos os cálculos efectuados.**Resultados:** O factor Saúde e Fitness e a Aparência foram os factores mais valorizados pelas praticantes, contra os factores Social e Competência.**Conclusão:** Concluiu-se que as mulheres são motivadas por diversos aspectos a praticarem musculação nos ginásios, sendo que o grosso dão mais importância às questões inerentes à saúde, e essa nota é dominante em todas as variáveis, desde a idade, anos de prática e a ocupação destas.

**Palavras-chave:** Factores motivacionais; Prática de Musculação; Mulheres; Ginásios.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently, a subject that has aroused the curiosity of researchers is motivation in sports. Objective: The present studied aims to analyze the motivation factors that influence the adherence and retention of women in the practice of bodybuilding in gyms in the City of Maputo.

**Methodology:** 72 women who practice bodybuilding in gyms in the City of Maputo participated in the present study. The instrument used in this research was the Physical Activity Motivation Scale (MPAM-R) with 5 (five) motivation categories. For the statistical processing of the data, the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program, version 20.0, was used, with a significance level set at 5% ( $p \leq 0.05$ ) for all calculations performed. **Results:** The Health and Fitness factor and Appearance were the factors most valued by the practitioners against Social and Competence the few valued. **Conclusion:** It was concluded that women are motivated for several aspects to practice bodybuilding in gyms, with the bulk gift more importance to issues inherent to health, and this note is dominant in all variables, from age, years of practice and occupation of these.

**Keywords:** Motivational Factors; Bodybuilding practice; Women; Gymnasium.

Índice	
APROVAÇÃO DO JÚRI .....	iii
DECLARAÇÃO DE HONRA.....	iv
DEDICATÓRIA.....	v
AGRADECIMENTOS .....	vi
RESUMO.....	vii
ABSTRACT .....	viii
ÍNDICE DE TABELAS .....	xii
LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS & SÍMBOLOS.....	xiii
CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUÇÃO E DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA .....	14
1.1. Problema.....	16
1.2. Justificativa.....	17
1.3. Objectivos .....	18
1.3.1. Objectivo geral.....	18
1.3.2. Objectivos específicos.....	18
1.4. Perguntas de pesquisa .....	19
1.5. Estrutura da pesquisa .....	19
CAPÍTULO II .....	20
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	20
2.1. Motivação.....	20
2.2. Tipos De Motivação .....	21
2.2.1. Tipos de orientação motivacional .....	22
2.3. Teorias de motivação em actividades desportivas.....	22

2.3.1. Teoria de AUTO-DETERMINAÇÃO (TAD).....	23
2.3.2. Teoria da Orientação para a Realização de Objectivos .....	23
2.4. A Musculação.....	24
2.4.1. Práticas de Musculação em ginásios da Cidade de Maputo.....	25
2.4.2. A mulher e a prática de musculação.....	26
2.5. Estudos realizados sobre os factores de motivação para adesão de mulheres em musculação .....	28
CAPITULO III .....	30
3. METODOLOGIA.....	31
3.1. Tipo de Estudo.....	31
3.2. Tipo de amostra .....	31
3.2.1. Caracterização da amostra.....	31
3.3. Variáveis do estudo.....	32
3.3.1. Variáveis dependentes: .....	32
3.3.2. Variáveis independentes: .....	32
3.4. Instrumento de colecta de dados .....	32
3.5. Procedimento de colecta de dados .....	33
3.6. Procedimentos Estatísticos .....	34
3.7. Procedimentos éticos.....	34
CAPITULO IV .....	35
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	36
4.1. Resultados globais.....	36
4.2. Resultados da comparação em função de idade .....	36
4.3. Resultados em função de anos de prática .....	37
4.4. Resultados em função das Ocupações.....	38

CAPITULO V.....	38
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	38
5.1. Resultados globais.....	39
5.1. Comparação em função de idade .....	40
5.2. Comparação em função de anos de prática .....	42
5.3. Comparação em função da ocupação .....	43
CAPITULO VI.....	45
6. CONCLUSÕES E SUGESTÕES .....	45
6.1. Recomendações .....	46
CAPITULO VII.....	47
7. Referências Bibliográficas.....	47
ANEXOS .....	54

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1: Caracterização da amostra na globalidade .....	32
Tabela 2: Resultados da globalidade da amostra .....	36
Tabela 3: Resultados da comparação em função de idade .....	36
Tabela 4: Valores da média e desvio padrão em função dos anos de prática .....	37
Tabela 5: Valores da média e desvio padrão em função da ocupação .....	38

## **LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS & SÍMBOLOS**

**AE-** Autoestima.

**AF-** Actividade Física.

**ESCIDE-** Escola Superior de Ciências do Desporto.

**QV-**Qualidade de Vida.

**SPSS-**Statistical Package for the Social Sciences.

**TAD-**Teoria da Autodeterminação.

**UEM-** Universidade Eduardo Mondlane.

**MPAM-R-**Escala de Motivação á Prática de Atividades Físicas.

**Apud-** citado por.

**et. al.-** entre outros.

**N-** Número.

**MD-** Média.

**f-** Valor da função.

**p-** Valor de prova.

**=-**igual.

**±-**mais ou menos.

**>-** Menor que.

## CAPÍTULO I.

### 1. INTRODUÇÃO E DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA

Existem, na vida das pessoas em geral, alguns elementos que são considerados indissociáveis, ou seja, de necessidade consensual de cada indivíduo para que este tenha plena sensação de bem-estar visando determinada área, seja ela sob fatores psicológicos, físicos, socioambientais, políticos, de relacionamento, familiares, intrínsecos, extrínsecos, entre tantos outros. Porém, para que determinados factores sejam de facto realizados ou ao menos colocados sob pauta, este indivíduo necessita do mínimo de empenho, um impulso mínimo de esforço, vontade, querência para que este evento ocorra, este fator é um elemento que funciona como agente modificador e é comumente chamado de: motivação (LIMA, 2012).

Com relação à actividade física, estudos mostram que esse empenho muitas vezes é suprimido, principalmente por aspectos de opressão interna e de agentes externos que atuam como determinantes (Marcelino, 2003). De acordo com Marcellino (2003) a motivação à adesão à prática de exercícios quase sempre vem associada a percepção da imagem que a pessoa tem sobre si. Ainda nesse aspecto, Brière et al. (1995) citado por Balbinotti (2008) referem que a motivação intrínseca aparece sobre duas formas e funciona como fator determinante no processo de adesão a qualquer atividade: a primeira tem relação com o prazer em realizar determinada atividade, enquanto a segunda corrobora a hipótese da experimentação, e a partir deste ponto entram em questão outros fatores que somente o indivíduo tem o poder de associá-las em benefício próprio.

Uma modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que tem por finalidade o crescimento da massa muscular (hipertrofia), a melhora da performance desportiva e condição física. O ganho de massa muscular é um retorno fisiológico de uma relação com a predisposição genética e o treinamento realizado, considerando volume, intensidade, duração, intervalo, velocidade e frequência do exercício praticado. Sabendo da importância do exercício físico, a população está mais preocupada com a qualidade de vida e resultados a serem alcançados, o que também proporciona um aumento do público nos ginásios (BATISTA & BARBOSA, 2006).

Na actualidade, um assunto que tem despertado bastante a curiosidade dos pesquisadores é a motivação na prática desportiva. A motivação está presente em vários setores da vida das pessoas, conseqüentemente, constatou-se que é de extrema importância que o indivíduo pratique aquilo que melhor condiz com sua vontade, sendo assim além de receber todos os benefícios que o exercício traz também irá conquistar o aumento do seu bem-estar e terá a motivação para continuar com a prática (MOUTÃO et al. 2014).

A actividade física relacionada ao exercício físico, quando planejada, estruturada e periódica contribui para a sustentação dos elementos da aptidão física, tais como: capacidade cardiorrespiratória, aeróbia, disposição e força (SANTOS, 2018).

Esse aumento da procura de locais para a prática de actividades físicas pode ser relacionado de vários factores como a melhoria de qualidade de vida, a melhora de capacidades físicas, melhorar a estética, saúde, bem como combater o sedentarismo (Guedes; Santos; Lopes, 2006). Diante disso é necessário destacar a importância da motivação na adesão a prática de exercícios físicos, e a motivação pode ser definida como um mecanismo psicológico que governa a direcção, a intensidade e persistência do comportamento (MURCIA; COLL,2006).

Existem vários estudos que buscam entender e fundamentar o aspecto psicológico para que consigam compreender os motivos que levam os indivíduos a realizarem os exercícios físicos. Os pesquisadores buscam identificar os motivos que levam os indivíduos a praticar a actividade física em academias (Gomes et al, 2007). Para Murcia e Coll (2006) dentre as teorias que abrangem o estudo da motivação, uma das teorias que merecem destaque é a Teoria da Autodeterminação (TAD), essa teoria tem como fundamento mostrar que o indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis, tanto de maneira intrínseca, como de maneira extrínseca para a prática de qualquer actividade física que ele desejar, devido as suas necessidades psicológicas.

É importante compreender as razões que levam os indivíduos a praticarem musculação, pois desse modo as academias têm condições de se organizarem de uma maneira que incentive mais pessoas para a prática e, investida na divulgação da academia através de estratégia de marketing que vá de encontro a motivação das mulheres.

## 1.1. Problema

Para Nakamura et al. (2005) o conceito da palavra motivação vem do vocabulário latim “*motivus*”, que quer dizer movimento, ou seja, quando a pessoa se sente motivada, faz com que ela se mova em busca de seus objetivos. Amorim (2010), afirma que a motivação é um importante fator para o engajamento do indivíduo em atividades físicas regulares. Conhecer qual é fator que motiva as pessoas a praticarem a musculação é importante para que se possa realizar o trabalho de forma exclusiva e procurando atender os objetivos dos alunos.

Com o passar dos anos, verifica-se uma maior aderência dos indivíduos na prática de actividade física nos ginásios, sendo elas relacionadas a musculação, aulas em grupos, entre outras, que de alguma forma auxiliam aos praticantes a terem uma vida activa e saudável. Desta forma, devido ao grande número de praticantes que vem aumentando, nota-se também um grande aumento de estabelecimentos relacionados a esses tipos de prática como ginásios ou academias. Sendo a musculação uma das actividades mais procuradas nesses lugares (Santos &Knijnik, 2006), estas por sua vez são compostas por uma variedade de métodos e modalidades que aprimoram a força muscular.

As pessoas buscam por locais propícios ao exercício físico, motivadas por diversos fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros, visto que, tendem a valorizar que sua aparência física e o exercício físico pode contribuir para que seu corpo e sua saúde se mantenham estáveis (MALINSK E VOSER 2012; SILVA et al., 2016).

É importante compreender as razões que levam os indivíduos a praticarem musculação, pois desse modo as academias têm condições de se organizarem de uma maneira que incentive mais pessoas para a prática e, investida na divulgação da academia através de estratégia de marketing que vá de encontro a motivação das mulheres.

Dessa forma, estratégias de intervenção para adopção e manutenção da AF e/ou de um estilo de vida activo são importantes e impactam sobre a Saúde da população em geral (Moretti et al., 2009). Diante dessas adversidades surge uma forma alternativa e inovadora de exercício anaeróbios, portanto a musculação é um tipo de modalidade

combinando o esforço, intensidade e força, e os seus benefícios melhoram a capacidade cardiorrespiratória, a auto-estima, o relacionamento interpessoal, o aumento da disposição e a estabilidade emocional (SANTOS *et al*, 2018, p.35).

Essa problemática tem preocupado pesquisadores de diferentes áreas da saúde, que busca compreender sobre essa temática. Sabe-se que a prática de musculação nas mulheres vem contribuir de forma positivamente para um estilo de vida saudável e activo desta população. Embora muito se sabe dos benefícios da prática de Musculação para a saúde, uma grande parcela da população feminina não adere e nem se mantém na prática da musculação com a mesma frequência dos homens (SILVA *et al.*, 2012).

Atendendo aos pressupostos acima descritos, surge a seguinte pergunta de pesquisa: Quais são os factores motivacionais que influenciam na adesão de mulheres a prática de musculação em ginásios da Cidade de Maputo?

## **1.2. Justificativa**

Da Silva (2017), considera que as actividades devem ser feitas com acompanhamento de um profissional da área de educação física como forma de prevenir e evitar excessos. Assim, pode-se periodicamente verificar o quanto as actividades realizadas podem contribuir para melhoria das condições da qualidade de vida do indivíduo, em termos adequados ao estilo de vida saudável, visando sua permanência e continuidade num programa de treino.

Devido ao crescente número de pessoas mobilizadas para as academias de ginástica, estudos similares aos de Balbinotti e Capozzoli (2008), têm sido feitos para avaliar a motivação que faz com que as pessoas se desloquem todos os dias para dentro de uma academia. Para praticantes de longa data, a motivação está mais associada ao prazer, enquanto para iniciantes quase sempre está associado com uma auto imagem que pode ou não estar ligada a uma baixa auto estima. Neste ponto deve-se explicar que, aderir a um programa de musculação, não significa apenas a praticar aleatoriamente, e sim participar de um programa de exercícios regularmente.

A pesquisa contribuirá com informação útil na compreensão de um fenómeno social de actualidade em nosso país. A nível académico o estudo se apresenta como um meio de auto-realização por tratar-se de um tema que envolve as mulheres no desporto.

Acredita-se que com estudos desta natureza, questões envolvendo não somente a adesão à prática da atividade física, mas também como os indivíduos se mantêm praticando-a por um tempo prolongado sejam respondidas, e que com estes resultados, possa-se desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação, ou mesmo em carácter mais prático, auxiliar empreendedores de academias de musculação a conhecer melhor o perfil de seus alunos e através dele elaborar uma planeamento estratégico baseado em seus anseios perante a prática da atividade física.

Pessoalmente, este tema cativou-me pois, actualmente sou Personal Trainer, pretendo destacar-me futuramente como uma promotora da musculação feminina em Moçambique. Por outro lado, academicamente, o estudo servirá de base para as futuras pesquisas sobre a motivação no desporto, com particularidade ao Bodybuilding feminino em Moçambique. Ademais, como mulher, falar de exercício físico servirá de base para demonstrar o poder da emancipação das mulheres no desporto e na musculação em particular.

### **1.3. Objectivos**

#### **1.3.1. Objectivo geral**

Analisar os factores motivacionais que influenciam na adesão de mulheres á prática de musculação em ginásios da Cidade de Maputo.

#### **1.3.2. Objectivos específicos**

1. Identificar as principais motivações das mulheres praticantes de musculação em ginásios da Cidade de Maputo;
2. Comparar os factores motivacionais que influenciam na adesão de mulheres á prática de musculação em ginásios da Cidade de Maputo em função das idades, tempo de prática e Ocupação.

#### **1. 4. Perguntas de pesquisa**

1. Que motivações influenciam as mulheres praticantes de musculação em ginásios da Cidade de Maputo?
2. Que diferenças existem entre os factores motivacionais que influenciam na adesão de mulheres á prática de musculação em ginásios da Cidade de Maputo em função das idades, tempo de prática e Ocupação.

#### **1.5. Estrutura da pesquisa**

O trabalho está estruturado em sete (7) capítulos, organizados da seguinte sequência: Capítulo I faz-se a introdução do trabalho, especificamente a delimitação do tema, definição do problema, justificativa, objectivos, e por último as perguntas de pesquisa; no Capítulo II faz-se o enquadramento teórico, onde esta presente a revisão da literatura, os conceitos relacionados ao tema em questão, sob ponto de vista dos vários autores; o Capítulo III tratar-se-á da metodologia aplicada para realização do estudo; o Capítulo IV é referente a apresentação dos resultados; e o Capítulo V é referente a discussão dos resultados, o Capítulo VI reserva-se às conclusões e sugestões. Por último o VI capítulo com as referências bibliográficas e anexos.

## CAPÍTULO II

### 2. REVISÃO DE LITERATURA

#### 2.1. Motivação

A origem etimológica da palavra motivação vem do verbo latino “movere”, sendo a motivação força que coloca a pessoa em ação e que acorda sua disponibilidade de se transformar. É aquilo que nos move, que nos leva a agir e a realizar alguma coisa. Logo, pode-se dizer que motivar significa predispor-se (WEINBERG & GOULD, 2017).

A motivação é um fenômeno de complexo entendimento por relacionar-se com diversos factores e ainda, por estar presente nas actividades humanas (Silva, 2009; Soares *et. al.* 2013), descrevem que motivação é ponto de referência quando um sujeito pretende realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade, pois indica uma série de condições que satisfaçam o desejo da pessoa e incentiva a continuar a fazer alguma coisa.

A motivação intrínseca, que é guiada por razões internas, proporciona o desenvolvimento da autonomia e da personalidade. Motivos intrínsecos são comuns nas pessoas que desejam aprender algo, não estando relacionado a recompensas exteriores e sim em superar as próprias limitações, um desafio mental ou descobrir algo que seja considerado útil (WEINBERG & GOULD, 2017).

A motivação extrínseca pode iniciar e manter algumas actividades, está relacionada especificamente a recompensas externas (premiações) para uma melhora da performance e é evidenciada principalmente em crianças de cinco a nove anos afirma Cratty (1989), embora acredite ser importante que adultos e crianças estejam mais motivados intrinsecamente do que necessitando de gratificações externas, pois assim tornam-se mais persistentes e executam tarefas de maior complexidade.

Segundo (Salmuski, 2009), a motivação “é um factor muito importante nas pessoas durante a busca dos seus objectivos, caracterizando-se por ser um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, estando dependente dos factores pessoais e ambientais”.

Os motivos podem ser classificados, segundo (Weinberg e Gould, 2017) em biossociais e psicossociais. Os primeiros referem-se às necessidades biológicas e de processos homeostáticos, como fome, sede, sexo, regulação térmica, dentre outros.

## **2.2. Tipos De Motivação**

De acordo com (Barbosa, 2006, p. 4), estabelece que “um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca e extrinsecamente) ou ainda ser amotivado durante a pratica de uma actividade”.

A existência do desporto depende do equilíbrio entre a motivação intrínseca e a motivação extrínseca (BARBANTI, 2005; CARDOSO, 2012).

Sendo estas duas fontes de motivação muito frequentes em contextos desportivos, no presente estudo dedicar-se-á em analisar como estas fontes de motivação se manifestam no seio das mulheres que praticam musculação na Cidade de Maputo.

De acordo com Deci e Ryan (2000), a motivação intrínseca é a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social. É também uma tendência natural para a busca de novidades, desafios e uma forma de adquirir e testar as próprias capacidades. A motivação extrínseca dá-se quando a recompensa não é obtida através da actividade, mas em consequência dela. A motivação intrínseca, que é guiada por razões internas, proporciona o desenvolvimento da autonomia e da personalidade. Motivos intrínsecos são comuns nas pessoas que desejam aprender algo, não estando relacionado a recompensas exteriores e sim em superar as próprias limitações, um desafio mental ou descobrir algo que seja considerado útil.

A motivação extrínseca pode iniciar e manter algumas actividades e está relacionada especificamente a recompensas externas (premiações) para uma melhora da performance Cratty (1989), embora acredita-se ser importante que adultos e crianças estejam mais motivados intrinsecamente do que necessitando de gratificações externas, pois assim tornam-se mais persistentes e executam tarefas de maior complexidade.

## **2.2.1. Tipos de orientação motivacional**

### **2.2.1.1. Orientação psicofisiológica**

Psicólogos do desporto e do exercício com uma orientação psicofisiológica acham que a melhor forma de estudar comportamentos durante o desporto e o exercício é examinar os processos fisiológicos do cérebro e sua influência sobre a actividade física. Esses profissionais costumam avaliar os batimentos cardíacos, a actividade de ondas cerebrais e os potenciais de acção muscular, determinando relações entre essas medidas psicofisiológicas e o comportamento no desporto e no exercício (WEINBERG & GOULD, 2017).

### **2.2.1.2. Orientação sociopsicológica**

Usando uma orientação sociopsicológica, os psicólogos do desporto e do exercício supõem que o comportamento é determinado por uma interação complexa entre o ambiente (especialmente o ambiente social) e a constituição pessoal do atleta ou praticante de exercício. Aqueles que adotam a abordagem sociopsicológica costumam examinar como o ambiente social de um indivíduo influencia seu comportamento e de que forma o comportamento influencia o ambiente sociopsicológico (WEINBERG & GOULD, 2017).

### **2.2.1.3. Orientação cognitivo-comportamental**

Os psicólogos que adotam uma orientação cognitivo-comportamental enfatizam cognições ou pensamentos e comportamentos do atleta ou praticante de exercícios, acreditando que o pensamento é fundamental na determinação do comportamento.

Os psicólogos do desporto de orientação cognitivo-comportamental podem, por exemplo, desenvolver medidas de autorrelato para avaliar autoconfiança, ansiedade, orientações ao objetivo, mentalização e motivação intrínseca (WEINBERG & GOULD, 2017).

## **2.3. Teorias de motivação em actividades desportivas**

Não obstante as teorias de motivação já mencionadas importa ter em conta a aplicação das mesmas no contexto desportivo, isto é conhecimentos da Psicologia do Desporto.

De acordo com Silva(2009), as várias teorias de motivação, as que são mais utilizadas em trabalhos de pesquisa e investigação em Psicologia do Desporto, são: teoria

cognitivista da motivação; teoria da auto-determinação; teoria dos objectivos de realização; teoria da auto-eficácia e a teoria das atribuições causais (SILVA, 2009).

### **2.3.1. Teoria de AUTO-DETERMINAÇÃO (TAD)**

Deci e Ryan (2000) citado por Meurer (2010), asseguram que “ as pessoas quando saudáveis são activas, curiosas e demonstram prontidão para aprender e explorar”.

Nos Estudos feitos sobre a motivação à prática desportiva, têm-se baseado nos pressupostos da Teoria de Auto-determinação (TAD) proposta por Deci e Ryan em 1985 e 2000 (DECI & RYAN, 2000)

Os pressupostos estabelecidos pela TAD, pode servir de auxílio para a motivação de praticantes de actividades físicas no geral (BALBINOTTI, 2011).

De acordo com Barbosa (2006, p. 4), estabelece que “um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca e extrinsecamente) ou ainda ser amotivado durante a pratica de uma actividade”.

A existência do desporto depende do equilíbrio entre a motivação intrínseca e a motivação extrínseca (BARBANTI, 2005; CARDOSO, 2012).

Sendo estas duas fontes de motivação muito frequentes em contextos desportivos, no presente estudo focar-se em analisar em como estas fontes de motivação se manifestam no seio das mulheres da Cidade de Maputo para a sua presença aos programas de musculação, nos ginásios.

### **2.3.2. Teoria da Orientação para a Realização de Objectivos**

De acordo com Loureiro (2011), refere o assumo de que os comportamentos evidenciados pelo indivíduo estão na sua dependência relacionados com a predisposição para se envolver para a tarefa ou para o ego. As duas orientações para a realização de objectivos de Loureiro (2011) compreendem diferentes formas de processamento de uma actividade que pode flutuar durante um evento, jogam um importante papel influenciando as realidades subjectivas dos indivíduos.

De acordo com a teoria, as pessoas diferem nas suas concepções de habilidade e critério de sucesso e no sentido que dão a estes conceitos. A teoria diz ainda que se aplica não só às pessoas que tentam alcançar um objectivo de construção social ou pessoal num determinado contexto de perseguição de objectivos, mas também

questiona o porquê da pessoa estar nesse contexto e argumenta que a maior razão porque se procura realizar um objectivo é para demonstrar competência.

#### **2.4. A Musculação**

Apesar de a motivação funcionar como factor determinante de qualquer tipo de atividade física, conforme o pressuposto de Ryan e Deci (2000), é necessário que se faça uma breve introdução ao histórico da prática da musculação, como é praticado, suas implicações fisiológicas, objetivos do treino, entre outros, para que se possa atrelar a motivação a esta prática específica que foi tema deste estudo.

Como dito no tópico anterior, a musculação sofreu enorme mudança nos últimos 50 anos no mundo. O que no passado era tida como prática exclusiva para halterofilistas e/ou fisiculturistas, e em sua totalidade homens, hoje a musculação actua como importante ferramenta em busca de saúde, e tem a sua prática cada vez mais popularizada (FLECK & FIGUEIRA, 2003).

A musculação consiste em uma forma de exercício resistido no qual se tem grande controle de variáveis como: carga, tempo de contração, velocidade, etc. Vale ressaltar ainda que, variáveis como intensidade do exercício (se leve, moderada, ou intensa), actuam como importante componente de versatilidade da prática da musculação, podendo esta, se adequar às diferentes faixas etárias, e ser praticada de acordo com os mais diferentes objectivos propostos pelos indivíduos que a praticam.

O músculo-esquelético é o protagonista de todo o esquema envolvendo a prática da musculação, e não somente ela, mas a prática da atividade física em geral. O músculo-esquelético é composto basicamente por dois tipos de fibras: as de contração rápida e as de contração lenta. As fibras mais rápidas fadigam mais rapidamente com relação às fibras de contração lenta, pois as primeiras utilizam-se de fontes anaeróbias de energia, tendo como produto final o ácido láctico, que é responsável pelo desconforto de fadiga nestas fibras, sendo estas ideais para treinamentos de alta intensidade e curta duração, como no caso da musculação (diferentemente das de contração lenta, ideais para provas de resistência, como maratonas, por exemplo) (FLECK, 2002).

Dentre todos os ganhos provenientes à prática da musculação, o aumento de força seja talvez seja o benefício mais conhecido da musculação, embora ela seja usada ainda apenas para quem busca saúde, como influenciador na perda de massa adiposa no caso de obesos, aumento da densidade corporal em idosos, e até mesmo na estética, uma das dimensões motivacionais analisadas neste estudo.

Com relação ao aumento de força, tanto homens quanto mulheres, possuem um aumento semelhante de força quando submetidos a um programa de treinamento de musculação, aumentando em ritmo bastante parecido o seu ganho de força máxima, mesmo que em homens, por possuírem uma forma média maior do que nas mulheres, apresenta força máxima superior (Lima, 2012). Muito deste aumento de força ocorrido no início do treinamento de força ocorre por meio das adaptações neurais Sale, (1988) citado por Lima, (2012), inerente a quem pratica por determinado tempo qualquer atividade física.

#### **2.4.1. Práticas de Musculação em ginásios**

Os exercícios físicos têm sido muito utilizados com a finalidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas fazendo com que estas possam realizar tarefas cotidianas sem limitações, com mais vigor e vivacidade, sem fadiga excessiva (RAMOS *et al.*, 2018).

Cada vez mais mulheres estão fazendo treinamento de força como uma parte de seus programas de condicionamento físico. Um número crescente de mulheres atletas também está usando o treinamento de força para melhorar o desempenho esportivo.

Isto é evidente pelo grande número de locais de treinamento de força disponíveis para mulheres, pelo número de atletas dedicando-se a esse treinamento e pela crescente popularidade das provas femininas.

Na perspectiva de Murer (2007) nos ginásios um dos principais benefícios é exatamente a orientação técnica segura na execução de exercícios, sejam eles musculação, aulas de ginástica ou pilates. Entendemos então que, ao praticar exercícios e actividades em academias, o cliente terá benefícios na sua saúde e também na sua qualidade de vida.

Elencamos a seguir os principais benefícios para os praticantes de exercícios em academias:

- Orientação técnica e especializada na elaboração e execução dos exercícios.
- Melhora da saúde.
- Combate ao sedentarismo.
- Melhora da aptidão física.
- Condicionamento físico global (aumento de massa magra e diminuição da gordura corporal).
- Melhora do sono.
- Melhora dos quadros de ansiedade e depressão.
- Diversidade de modalidades.
- Horário flexível.
- Comodidade.
- Conforto.

#### **2.4.2. A mulher e a prática de musculação**

A mulher é constantemente influenciada por factores socioculturais que as conduzem a apresentar um conjunto de preocupações e insatisfações com seu corpo e com isso, diminuindo sua qualidade de vida (QV) e autoestima (AE). Cada vez mais essas mulheres têm buscado a prática de exercícios físicos, musculação ou ginástica em academias, visando melhorar sua QV e AE. Habitualmente, um dos locais mais escolhidos para cuidar do corpo e da mente são as salas de ginástica e as salas de musculação (TAFARELLO, *et al.*, 2015).

Cada vez mais mulheres estão fazendo treinamento de força como uma parte de seus programas de condicionamento físico. Um número crescente de mulheres atletas também está usando o treinamento de força para melhorar o desempenho desportivo.

Isto é evidente pelo grande número de locais de treinamento de força disponíveis para mulheres, pelo número de atletas dedicando-se a esse treinamento e pela crescente popularidade das provas femininas de fisiculturismo, levantamento de peso olímpico e levantamento de potência (RAMOS *et al.*, 2018).

No que concerne a musculação, Pitanga e Beck, (2020) afirmam que é importante para o mecanismo de defesa do sistema imunológico, pois ele se torna cada vez mais forte, sendo capaz de eliminar uma série de micro-organismos invasores no corpo que são capazes de gerar alguma enfermidade. Encerrando assim, a ginástica aeróbica é uma das atividades mais procuradas nas academias principalmente por Mulheres.

Sabe-se que a musculação é benéfica para todos os indivíduos; e para as Mulheres muitas vezes surge como uma opção de lazer ou promoção da saúde (Alves; Trovó; Nogueira, 2010). Na vida da mulher moderna essa prática é essencial, uma vez que a demanda da vida diária torna imperativo que se alcance e se mantenha um nível satisfatório de potência aeróbica, força e flexibilidade.

As melhorias proporcionadas pelo treinamento realizado na musculação nos aspectos neuromusculares (como o ganho de força), antropométricos (como redução do percentual de gordura) e metabólicos (como o aumento do metabolismo devido ao ganho de massa muscular) influenciam diretamente os aspectos psicológicos, como por exemplo, aumento da AE e da motivação para a prática do exercício (TAFARELLO, 2015).

Estudos mostram que o treinamento de força é tão benéfico para a mulher como para o homem, pois os músculos de ambos os sexos têm a mesma característica, portanto respondem ao treinamento da mesma maneira (BROOKS, 2000).

Para muitas mulheres, a prática regular de musculação está ligada à imagem de pessoas com o corpo em forma, porém hoje já se sabe que outros benefícios do fitness se manifestam em todos os aspectos do organismo, desde a parte psicológica até o fortalecimento dos ossos e das articulações, em especial para as Mulheres (CRESCENZO, 2019).

Para a OMS (2010), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adoptado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as acções realizadas pelo indivíduo no seu dia-a-dia: alimentação, uso de drogas – lícitas e/ou ilícitas –, prática de actividades físicas regulares, dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Essa mesma organização reconhece a prática de

AF (musculação) como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos factores de risco.

## **2.5. Estudos realizados sobre os factores de motivação para adesão de mulheres a prática da musculação**

E no estudo de Kilpatrick *et al.* (2005) citado por Casqueiro *et al.* (2015), verificaram que as mulheres dão maior relevância a motivos extrínsecos para a prática desportiva, num estudo feito por eles.

Existem algumas variáveis que parecem influenciar os motivos pelos quais as pessoas se inscrevem nos ginásios. O sexo é uma delas. Num trabalho realizado por Ibarzábal e García (2003), 66,7% das mulheres diziam que iam ao ginásio para controlar o seu peso enquanto que apenas 15% dos homens referiam o mesmo motivo. Os homens acudiam sobretudo (50%) para manter a forma física. Moutão (2005), investigando as motivações para os clientes frequentarem clubes de lazer, confirmou que tanto o sexo como a idade influenciam as motivações para aderir, bem como as razões para abandonar as atividades nesses centros. Relativamente à idade, Hellín, Moreno e Rodríguez (2004) mencionam que esta faz variar os motivos para ir ao ginásio: os jovens inclinam-se para a competição, os adultos, os mais idosos e as mulheres fazem-no movidos por aspetos lúdicos, relaxantes e de relacionamento que a prática comporta.

Já nos estudos de Rodrigues e Santos (2016), Justino e Leite (2016), Guimarães (2012), Brugnara e Mello (2016) e Juniores *et al.* (2012) a estética foi considerada o principal motivo para a manutenção da prática da musculação.

Em estudo realizado por Reichert (2010), demonstra que, apesar das mulheres terem maior preocupação com saúde em relação aos homens, estas possuem a percepção de saúde sempre inferior à deles, tanto no grupo de mulheres adultas jovens, quanto no grupo de mulheres idosas.

Os ginásios são locais ainda pouco estudados ao nível académico (Silvestre, 2012), embora formem parte de uma indústria do fitness que tem um impacto significativo na sociedade (InternationalHealthRacquet&SportsclubAssociation, 2007). Para além disso, o abandono do exercício físico após a adesão voluntária tem sido um problema

para os profissionais deste sector durante décadas, sendo que apenas recentemente começou a ser estudado de forma sistemática (WILLIAM & KLEIN, 2004).

Os resultados parecem apontar que o fator motivacional mais relevante para a prática do exercício físico é a saúde, como mostra os estudos de Santos et al (2017), FILHO et al (2019), STONE *et.al.* (2018), APOLINÁRIO (2019) e HAMMERSHIMDT (2017).

Segundo Stone *et al* (2018) o fator saúde, acaba se tornando determinante para a iniciação na musculação em pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. Na mídia, já se incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para actividades e exercícios físicos, que são as academias em sua maioria, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças.

Nos estudos de Rodrigues e Santos (2016), Justino e Leite (2016), Guimarães (2012), a estética foi considerada o principal motivo para a manutenção da prática da musculação. Possivelmente, este facto está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população feminina com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência (RODRIGUES & SANTOS, 2016).

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 para a prevenção de doenças e, até mesmo por ordem médica. 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. (LIZ *et al*, 2015).

Quanto ao factor motivacional em relação a idade, os dados parecem confirmar que o fator saúde foi o mais citado por todas as idades, porém, com o avanço da idade o fator motivacional para prática relaciona-se mais com o prazer e bem-estar, e, para os adultos jovens prevalece na maior parte o fator estético.

No estudo de Junior *et al* (2019), que realizou uma revisão de literatura, encontrou 13 artigos, resultando que a procura por exercício físico está relacionada a estética nos

indivíduos com idades menores que 35 anos, nos indivíduos com idade superior a 35 anos de idade, o motivo da busca na maioria das vezes é a melhora da saúde. O que provavelmente pode estar relacionado com os resultados esperados neste estudo.

### **CAPITULO III**

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1. Local de estudo**

### **3.2 Tipo de Estudo**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa e quantitativa, pois explica as opiniões dos participantes da pesquisa em informações através de números para classificá-las e analisá-las por meio de estatísticas. Quanto a natureza dos objetivos o estudo é do tipo descritivo exploratório estabelecendo comparações entre grupos. Além disso, para a realização desta pesquisa foi utilizado a técnica de estudo de caso, pois recorreu-se a um grupo específico.

Trata-se de uma pesquisa de campo, de corte transversal, já que não visa acompanharos indivíduos por um determinado tempo, buscando apenas naquele presente momento as suas percepções acerca do tema. Pois como afirma Sampieri (2006), na pesquisa transversal os dados são coletados em um só momento, em um tempo único e seu objetivo é descrever variáveis e analisar sua incidência e inter-relação em dado momento.

### **3.3. Tipo de amostra**

A amostragem foi não-probabilística por conveniência, onde é desconhecida a população total representativa das mulheres praticantes de musculação em ginásios da Cidade de Maputo, e com o cuidado de evitar indivíduos fora dos critérios da pesquisa. A pesquisa usou como critérios de inclusão, as praticantes do sexo feminino com idade entre 15 á 27 anos a mais, que se encontram a praticar musculação em ginásios da Cidade de Maputo. Sendo aceites a inclusão dos que aceitarão voluntariamente participar na pesquisa (Lakatos& Marconi, 2003). A amostra foi selecionada em principais ginásios da Cidade de Maputo.

Foram excluídos da pesquisa todos praticantes do sexo masculino e (as praticantes do sexo feminino fora da faixa etária selecionada) para a presente pesquisa.

#### **3.3.1. Caracterização da amostra**

No presente estudo participaram 72 mulheres praticantes de Musculação em ginásios da Cidade de Maputo, com idades compreendidas entre os 15 e os 27 anos ou mais.

A tabela abaixo mostra a distribuição das praticantes de acordo com as idades, Ocupação e anos de prática no ginásio.

Tabela 1: Caracterização da amostra na globalidade

<b>Idade</b>	<b>Número de praticantes</b>	<b>Percentagem (%)</b>
15 a 18 anos	21	29.1
19 a 22 anos	23	31.9
23 a 26 anos	18	25
27 a mais	10	14
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
<b>Ocupação</b>	<b>Número de praticantes</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Trabalhador	35	48.6
Estudante	18	25
Trabalhador/Estudante	9	12.5
Doméstico	10	14
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
<b>Anos de prática</b>	<b>Número de praticantes</b>	<b>Percentagem (%)</b>
0 a 5 anos	45	62.5
6 a 10 anos	19	26.4
11 anos ou mais	8	11.1
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Fonte: Dados da autora (2024)

### 3.4. Variáveis do estudo

O presente estudo apresenta as seguintes variáveis:

#### 3.4.1. Variáveis dependentes:

- i. Factores Motivacionais da prática regular de atividade física: Diversão e Interesse; Saúde e Fitness; Aparência; Competência; Social.

#### 3.4.2. Variáveis independentes:

- i. Idade: 15 a 18 anos; 19 a 22 anos; 23 a 26 anos; 27 a mais anos.
- ii. Anos de prática: 0 a 5 anos; 6 a 10 anos; 11 á mais anos.
- iii. Ocupação: Trabalhador; Estudante; Trabalhador-Estudante; Doméstico.

### 3.5 Instrumento de colecta de dados

O instrumento utilizado nesta pesquisa foi a Escala de Motivação á Prática de Atividades Físicas (MPAM-R) com 5 (cinco) categorias de motivação: Diversão e Interesse, Saúde e Fitness, Aparência, Competência & Social. Cada uma das

questões apresentava cinco diferentes graus de importância, em que cada participante será orientado a atribuir um grau de importância (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) (de 1 a 5, de acordo com a legenda do questionário) para cada uma das categorias, considerando as necessidades individuais e motivacionais que levaram os mesmos a procurarem ou praticarem actividades físicas em Ginásios (GONÇALVES & ALCHIERI, 2010).

Três variáveis importantes que foram analisadas são a idade, aos anos de prática e a ocupação da praticante. Foram estabelecidas faixas etárias entre os usuários, sendo: de 15 a mais de 27 anos, estabelecendo dentro de cada faixa etária, como cada dimensão motivacional influi separadamente sobre estes grupos, e se há diferença dentro desses scores com relação a idade dos indivíduos (GONÇALVES & ALCHIERI, 2010).

Esta escala foi desenvolvida com base nos pressupostos da Teoria de Auto-determinação (TAD) de Deci e Ryan (1985,2000) a qual se refere a uma macro-teoria da motivação humana que tem relação com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais. Esta teoria analisa o grau em que as condutas humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria escolha. Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades e assim atingir a autodeterminação (DECI & RYAN, 1985; RYAN & DECI, 2000).

- i. Diversão e Interesse: corresponde aos itens 2- 7- 11- 12-18-22-25-26-29-30;
- ii. Saúde e Fitness: corresponde aos itens 1-4-5-8-13-16-19-23-24;
- iii. Aparência: correspondente aos itens 10-17-20-27;
- iv. Competência: Corresponde aos itens 3-9-14;
- v. Social: corresponde aos itens 6-15- 21-28;

### **3.6 Procedimento de colecta de dados**

Os questionários foram aplicados em ginásios em que elas realizam as aulas de musculação, porém as praticantes responderam as perguntas de forma independente

e individual, onde ofereceremos o tempo necessário para as participantes lerem e responderem as questões.

### **3.7 Procedimentos Estatísticos**

Para o processamento estatístico dos dados usou-se o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0, com um nível de significância, estabelecido em 5% ( $p \leq 0.05$ ) para todos os cálculos efectuados.

De seguida, fez-se uma análise estatística descritiva dos dados, através do cálculo da média, desvio padrão, valor de prova, valor máximo e o valor mínimo.

Além da estatística descritiva utilizou-se a estatística inferencial, especificamente a análise de variância multivariada para a análise comparativa das variáveis independentes (idade, anos de prática, ocupação) no conjunto das dimensões dos factores motivacionais da prática regular de Musculação.

### **3.8 Procedimentos éticos**

Para a realização do trabalho de campo foram solicitadas credenciais junto ao registo académico da ESCIDE, que foram entregues nos ginásios. Após a aceitação da dos ginásios, reuniu-se com as atletas por forma a expor sobre os objectivos do estudo, o procedimento usado no preenchimento e recolha das informações, bem como a importância que o estudo poderá trazer para a musculação e a participação feminina em particular nesta modalidade.

### **3.9 Dificuldades encontradas**

Para a realização do trabalho tivemos dificuldades em adequar os questionários ao horário do público-alvo, sendo que não há horários flexíveis nos ginásios com abrangência das diferentes faixas etárias escolhidas para o estudo.

Aceitação por parte de certos ginásios á credencial para a submissão dos questionários, com restrições de contacto com clientes, limitações de tempo para efectuar a pesquisa.

Preenchimento errado dos questionários por parte de certas praticantes e algumas incongruências no preenchimento.

## **CAPITULO IV**

## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados do presente estudo, obedecendo a ordem a seguir: resultados globais, em função das idades, em função dos anos de prática e em função das ocupações.

### 4.1. Resultados globais

A tabela nr.2, mostra os resultados da estatística descritiva da globalidade da amostra, assim como a posição dos factores dados pelos praticantes em relação aos factores motivacionais da prática de musculação nos ginásios.

Tabela 2: Resultados da globalidade da amostra

Factores motivacionais para a prática de musculação	GLOBALIDADE DA AMOSTRA				
	M	DP	Mínimo	Máximo	Ranking
Saúde e Fitness	6.23	1.12	1	5	1 <sup>a</sup>
Aparência	5.44	1.87	1	5	2 <sup>a</sup>
Diversão e Interesse	5.20	1.22	1	5	3 <sup>a</sup>
Social	4.78	1.16	1	5	4 <sup>a</sup>
Competência	3.92	1.44	1	5	5 <sup>a</sup>

Fonte: Dados da autora (2024)

De acordo com os dados da tabela acima, podemos verificar que o factor Saúde e Fitness e a Aparência foram os factores mais valorizados pelas praticantes com as médias de  $(6.23 \pm 1.12)$  e  $(5.44 \pm 1.87)$  respectivamente. Por outro lado, foram desvalorizados pelas praticantes os factores Social  $(4.78 \pm 1.16)$  e a Competência  $(3.92 \pm 1.44)$ .

### 4.2. Resultados da comparação em função de idade

De acordo com os resultados ilustrados na tabela 3, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos factores motivacionais Saúde e Competência em relação as idades dos praticantes ( $p < 0.05$ ).

Tabela 3: Resultados da comparação em função de idade

	IDADE	f	p
--	-------	---	---

Factores motivacionais para a prática de musculação	15 a 18 anos (N=21) M ± DP	19 a 22 anos (N=23) M ± DP	23 a 26 anos (N=18) M ± DP	27 a mais anos (N=10) M ± DP		
Diversão e Interesse	4.98 ± 1.38	4.28 ± 1.42	4.08 ± 1.19	4.38 ± 1.38	0.76	0.39
Saúde e Fitness	5.32 ± 1.32	5.41 ± 1.43	5.23 ± 1.45	4.95 ± 1.72	1.16	0.03
Aparência	5.06 ± 1.09	5.10 ± 1.16	4.98 ± 0.87	4.78 ± 1.22	1.28	0.35
Competência	3.14 ± 1.25	3.29 ± 1.09	3.65 ± 1.17	2.91 ± 1.20	0.60	0.01
Social	2.78 ± 1.24	3.52 ± 1.73	3.77 ± 1.10	2.98 ± 1.50	2.07	0.61

Fonte: Dados da autora (2024)

Especificamente, no que se refere às idades, verificou-se que o factor Saúde e Fitness (5.32 ± 1.32) e a Aparência (5.06 ± 1.09) foram os factores mais importantes para as praticantes de musculação dos 15 aos 18 anos tendo as mesmas dado menor importância aos factores Competência (3.14 ± 1.25) e Social (2.78 ± 1.24) respectivamente. Por sua vez, as mulheres dos 19 aos 22 anos, dos 23 aos 26 anos e 27 a mais anos, deram mesma valorização aos factores Saúde e Fitness (5.41 ± 1.43), (5.23 ± 1.45) e (4.95 ± 1.72) e no factor Aparência (5.10 ± 1.16), (4.98 ± 0.87) e (4.78 ± 1.22) respectivamente contra o factor Competência (3.29 ± 1.09) (3.65 ± 1.17) e (2.91 ± 1.20) com menos importância.

#### 4.3. Resultados em função de anos de prática

No que se refere aos anos de prática das mulheres não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os factores motivacionais na prática de musculação ( $p > 0.05$ ), de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 4: Valores da média e desvio padrão em função dos anos de prática

Factores motivacionais para a prática de musculação	ANOS DE PRÁTICA			f	p
	0 a 5 anos (N=45) M ± DP	6 a 10 anos (N=15) M ± DP	>ou = 11 anos (N=8) M ± DP		
Diversão e Interesse	5.01 ± 1.11	4.28 ± 1.34	4.54 ± 1.28	1.12	0.49
Saúde e Fitness	5.55 ± 1.31	5.41 ± 1.26	5.87 ± 1.27	0.21	0.06
Aparência	4.96 ± 1.78	4.76 ± 1.23	4.72 ± 1.36	1.12	0.61
Competência	3.12 ± 1.14	3.02 ± 1.23	3.27 ± 0.89	0.96	0.67
Social	3.02 ± 1.08	2.78 ± 1.24	2.95 ± 1.16	1.31	0.18

Fonte: Dados da autora (2024)

As mulheres com 0 a 5 anos, 6 a 10 e 11 anos ou mais de prática de musculação nos ginásios, atribuíram maior importância aos factores Saúde e Fitness (5.55 ± 1.31; 5.41 ± 1.26 e 5.87 ± 1.27), diferindo na segunda posição, onde as que praticam de 0 á 5

anos deram mais importância ao factor Diversão e Interesse ( $5.01 \pm 1.11$ ), enquanto as mulheres que praticam á 6 a 10 anos e 11 anos ou mais atribuíram importância ao factor Aparência ( $4.76 \pm 1.23$  e  $4.72 \pm 1.36$ ) respectivamente. No que tange aos factores com menos importância, foram indicados por todas praticantes (0 a 5 anos, 6 a 10 anos e 11 anos ou mais), Competência ( $3.12 \pm 1.14$ ;  $3.02 \pm 1.23$  e  $3.27 \pm 0.89$ ) e Social ( $3.02 \pm 1.08$ ;  $2.78 \pm 1.24$  e  $2.95 \pm 1.16$ ) respectivamente, demonstrando a menor preponderância desses factores para as mulheres que praticam musculação nos ginásios da Cidade de Maputo.

#### 4.4. Resultados em função das Ocupações

No que se refere às Ocupações das praticantes foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os factores motivacionais da Saúde e Fitness e Social ( $p < 0.05$ ), de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 5: Valores da média e desvio padrão em função da ocupação

Factores motivacionais para a prática de musculação	Ocupação				f	p
	Trabalhador (N=35) M ± DP	Estudante (N=18) M ± DP	Trabalhador e Estudante (N=9) M ± DP	Doméstico (N=10) M ± DP		
Diversão e Interesse	$4.23 \pm 1.08$	$4.17 \pm 1.14$	$4.25 \pm 1.31$	$4.19 \pm 1.08$	0.97	0.45
Saúde e Fitness	$5.96 \pm 1.25$	$5.47 \pm 1.51$	$5.62 \pm 1.90$	$5.09 \pm 1.14$	1.12	0.01
Aparência	$4.89 \pm 1.12$	$4.76 \pm 1.09$	$4.93 \pm 1.45$	$4.59 \pm 1.13$	1.28	0.33
Competência	$3.42 \pm 1.25$	$3.28 \pm 1.76$	$3.63 \pm 1.28$	$2.69 \pm 1.53$	1.32	0.35
Social	$2.73 \pm 1.19$	$2.89 \pm 1.26$	$2.88 \pm 1.34$	$2.22 \pm 1.19$	1.73	0.02

Fonte: Dados da autora (2024)

Quanto às ocupações das corriqueiras das mulheres, todas foram unânimes na maior importância ao factor Saúde e Fitness ( $5.96 \pm 1.25$ ;  $5.47 \pm 1.51$ ;  $5.62 \pm 1.90$  e  $5.09 \pm 1.14$ ) tendo as mesmas dado baixa importância ao factor Social ( $2.73 \pm 1.19$ ;  $2.89 \pm 1.26$ ;  $2.88 \pm 1.34$  e  $2.22 \pm 1.19$ ) respectivamente.

## CAPITULO V

### 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo será apresentada a discussão dos resultados na globalidade, a comparação em função das idades, dos anos de prática e das ocupações.

## 5.1. Resultados globais

Analisados os resultados obtidos na globalidade da amostra do presente estudo, verificamos que os factores Saúde e Fitness e a Aparência foram os factores mais destacados pelas mulheres. Estes resultados corroboram com os estudos de Taffarello *et al.*, (2015), Monteiro (2000), (Vilela & Rombaldi, 2015), Tahara, Schwarts e Silva (2003), Paim (2001) e Machado *et al.* (2005), Santos *et al* (2019) e De Carvalho (2020). O factor saúde, no qual o sexo feminino se mostrou mais preocupado, prevalece como motivação para a prática de exercício resistido, assim como no estudo de Santos *et al* (2019), que apresentou como objectivo verificar o motivo da adesão à prática de actividade física em praticantes de musculação. Ademais, a actividade física é amplamente reconhecida como factor de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, e explorada na promoção de saúde (DE CARVALHO, 2020).

A mulher é constantemente influenciada por fatores socioculturais que as conduzem a apresentar um conjunto de preocupações e insatisfações com seu corpo e com isso, diminuindo sua qualidade de vida (QV) e autoestima (AE). Para Taffarello *et al.*, (2015) Cada vez mais essas mulheres têm buscado a prática de exercícios físicos, musculação ou ginástica em academias, visando melhorar sua QV e AE. Habitualmente, um dos locais mais escolhidos para cuidar do corpo e da mente são as salas de ginástica e as salas de musculação.

As academias de ginásticas se tornaram espaços onde se busca saberes, relacionados à postura, cuidados com o corpo, aprendizagem de exercícios físicos, além de ser um espaço privilegiado para a interação social.

Nesse ambiente, as pessoas se sentem motivadas e reforçadas a praticarem os exercícios físicos como meio de aumentar a AE, uma vez que os frequentadores estão atrás de objectivos, sejam eles reais ou percebidos, como estética, saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia (FERNANDES, 2005).

As melhorias proporcionadas pelo treinamento realizado na musculação nos aspectos neuromusculares (como o ganho de força), antropométricos (como redução do percentual de gordura) e metabólicos (como o aumento do metabolismo devido ao ganho de massa muscular) influenciam diretamente os aspectos psicológicos, como

por exemplo, aumento da AE e da motivação para a prática do exercício (VILELA & ROMBALDI, 2015).

Estes resultados diferem-se dos estudos de Stahl (2001), Furtado (2009), Vale & Dantas, (2003) e Hellín, Moreno e Rodríguez (2004). Por outro lado, acredita-se que praticantes de ginástica em academia teriam altos escores de QV, principalmente nos aspectos físico, social e psicológico (Vilela & Rombaldi, 2015). Stahl (2001), verificou que o ambiente social é forte indicador para ser fisicamente ativo. Tais resultados fortalecem as pesquisas que previamente constataram associação positiva entre apoio social e actividade física, numa variedade de amostras da população.

Em relação ao domínio físico, observou-se diferença significativa para as praticantes de exercício físico para ambos os grupos. Mazini Filho (2010), confirma que a prática regular de exercícios pode contribuir para melhor QV, ao oferecer diversas vantagens como fortalecimento muscular; aumento da resistência óssea; adequação do perfil lipídico; aumento da sensibilidade à insulina; minimização das modificações teciduais ocasionadas pelo envelhecimento; melhora no funcionamento hemodinâmico do coração; controle da hipertensão e melhora da imunidade, ocasionando menor incidência de infecções.

### **5.1. Comparação em função de idade**

Na generalidade, as mulheres participantes no presente estudo, deram mais importância aos motivos relacionados com os factores Saúde e Fitness e a Aparência. Estes resultados vão ao encontro dos estudos BALBINOTTI E CAPOZZOLI (2008), GONÇALVES E ALCHIERI (2010), FILARDO E LEITE (2001).

Os resultados parecem apontar que o factor motivacional mais relevante para a prática do exercício físico é a saúde.

Segundo Stone *et.al.*, (2018), o factor saúde, acaba se tornando determinante para a iniciação na musculação em pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. Na mídia, já se incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para atividades e exercícios físicos, que são as academias em sua maioria, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças.

Gonçalves e Alchieri (2010) em sua pesquisa sobre Motivação à Prática de Atividade Física: um Estudo com praticantes não-atletas, encontraram que o motivo principal para prática de atividade física também foi a Saúde, porém ao comparar os gêneros encontraram diferenças significativas. E assim concluíram que as mulheres praticam atividade física mais por questões de saúde do que os homens. Atribuíram à preocupação maior da saúde pelas mulheres devido ao fato de que eles buscam de maneira superior aos homens, à manutenção da saúde assim como a grande valorização da imagem corporal.

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 para a prevenção de doenças e, até mesmo por ordem médica. 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.

Nessa mesma perspectiva Balbinotti e Capozzoli (2008), através de um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica verificaram os motivos para a prática regular de atividade física, o resultado mais importante encontrado indica que as mulheres aderiram mais a prática regular que os homens quando os motivos estão relacionados à Saúde.

Furtado (2009), demonstrou que a realização do exercício físico orientado com o intuito de melhorar o condicionamento físico, como a musculação, proporcionou uma boa percepção da qualidade de vida.

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.

Segundo Mourão (2011), as mulheres costumam ser motivadas por algum alerta médico, como histórico médico de colesterol elevado, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, dores na coluna, lesões diversas, estresse e problemas do gênero.

Constata-se que as mulheres mais novas geralmente não esperam alerta dos médicos e buscam realizar atividade física por estética e beleza, ou seja, a vaidade vai além da saúde.

## **5.2. Comparação em função de anos de prática**

Nessa perspectiva, estudos como os de Andreotti e Okuma (2003) e Santos e Knijnik (2006) revelaram que a indicação médica foi relatada pelos participantes, adultos e idosos como um dos principais motivos para se iniciar a prática de AF.

Esses resultados também são coerentes com a literatura, como por exemplo no estudo realizado por Moreno, Cervelló e Martínez (2007), em que as pessoas de maior idade deram mais importância aos motivos relacionados com a saúde, enquanto os mais jovens priorizaram os motivos relacionados com a aparência.

De acordo com Mourão (2011), algumas mulheres pretendem ir além: "Com o tempo, ao constatar a redução do peso e principalmente a melhora em seu condicionamento físico e em sua saúde, algumas delas até manifestaram o desejo de ir para uma academia mista. Percebe-se que cuidar da saúde e da beleza em apenas trinta minutos tem ajudado esse público específico, alavancando e democratizando diferentes práticas de condicionamento físico para pessoas que nunca haviam-se interessado por essas práticas".

Esses dados do presente estudo divergem com os resultados encontrados por Liz e Andrade (2016) que mostram a sensação de bem-estar que a prática(musculação) promove; busca pela melhoria da saúde; estética corporal e a socialização que o ambiente propicia são os principais motivos de adesão à musculação.

Os principais motivos para aderência da academia foi à busca pela estética corporal, algo em destaque devido à busca pelo corpo ideal. Esse motivo estético também foi o encontrado por Justino e Leite Filho (2016). Porém, foi o principal, não havendo outros.

Destarte, a busca pela manutenção da saúde que é algo importante para todo indivíduo. Nessa direção, o terceiro ponto que mais se destaca é o gosto por exercícios físicos que acaba levando esses praticantes a procurarem a musculação.

Já nos estudos de Rodrigues e Santos (2016), Justino e Leite (2016), Guimarães (2012), Brugnara e Mello (2016) e Juniores *et al* (2012), a estética foi considerada o principal motivo para a manutenção da prática da musculação. Possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência (Rodrigues & Santos, 2016).

Ainda conforme o estudo de Rodrigues e Santos (2016), a mídia parece contribuir, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, internet, entre outros) que, a todo o momento, mostram corpos perfeitos e esculturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente. Portanto, a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, fazendo adotar para si um estilo ou hábito de vida saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida.

### **5.3. Comparação em função da ocupação**

Os dados coletados e analisados mostraram que as mulheres pesquisadas são, na maioria, de alta escolaridade. Sabe-se que indivíduos com grau de instrução elevado apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercícios físicos (VILELA & ROMBALDI, 2015).

Tahara, Schwarts e Silva (2003) descrevem que a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, bem como adotar para si um estilo ou hábito saudável e, por conseguinte, melhorar a Qualidade de Vida.

As raparigas tiveram diferentes motivos dos rapazes para a prática desportiva, considerando motivos relacionados com a amizade e a afiliação e menos importância a motivos relacionados com a competição, estatuto e reconhecimento.

Os estudos feitos por Raposo *et al.* (1996) conforme a idade, em que os mais velhos, com idade de 21 anos em diante, atribuíram maior importância aos aspectos afiliativos e os mais jovens com idades de 11 a 19 anos, que por sinal é faixa etária que coincide com os grupos etários do nosso estudo, atribuíram maior importância aos aspectos da condição física e mestria.

Entretanto, os nossos resultados na faixa etária de 16 a 18 (GIII) não corroboram com o estudo de Machado *et al.* (2005), no nosso estudo valorizamos o Factor Forma Física/Competência e no estudo de Machado *et al.* (2005) valorizam divertimento e saúde.

## CAPITULO VI

### 6. CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Verificou-se que a dimensão motivacional que mais motiva as mulheres praticantes de musculação é Saúde e Fitness e a Aparência contra os menos indicados que são Social e a Competência. No entanto, não havendo diferenças estatisticamente significativas em nenhum dos factores quando analisados os resultados na globalidade.

Na comparação entre as idades estes resultados também verificaram-se em todas as idades não sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões Saúde e Fitness e a Aparência, onde entre todas as idades deram mais importância a estes factores motivacionais. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos factores motivacionais Saúde e Competência.

Na comparação entre os anos de prática as praticantes, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas em nenhum dos factores, As mulheres com 0 a 5 anos, 6 a 10 e 11 anos ou mais de prática de musculação nos ginásios, atribuíram maior importância aos factores Saúde e Fitness, diferindo na segunda posição, onde as que praticam de 0 a 5 anos deram mais importância ao factor Diversão e Interesse, enquanto as mulheres que praticam de 6 a 10 anos e 11 anos ou mais atribuíram importância ao factor Aparência, não sendo também encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das dimensões em função dos anos de prática.

Relativamente, a comparação nas ocupações profissionais, os resultados da globalidade se verificaram, quer nas trabalhadoras, estudantes, trabalhadoras/estudante e domésticas, deram todas grande importância aos factores Saúde e Fitness e Aparência, sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões factor Saúde e Fitness e factor Social, tendo sido dada baixa importância ao factor Social.

Importa referenciar que as mulheres são motivadas por diversos motivos a praticarem nos ginásios, sendo que o grosso dos mesmos motivos se voltam para questões

inerentes á saúde, e essa nota é dominante em todas as variáveis, desde a idade, anos de prática e a ocupação destas.

### **6.1. Recomendações**

1. Este estudo pode servir de fonte para a adopção de metodologias de gestão que concorram a uma maior motivação dos alunos nos ginásios, até mesmo na diversificação dos pacotes oferecidos a fim de direccionar as práticas as motivações concretas, atendendo ao gosto dos clientes. Portanto recomenda-se a mais estudos com este grupo-alvo.
2. Diversificar os próximos estudos com variáveis não exploradas no presente estudo, tais como em local de residência, nível de escolaridade, e situação económica.

## CAPITULO VII

### 7. Referências Bibliográficas

8. ALVES, C.; TROVÓ, C. E.; NOGUEIRA, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro – SP. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 9, n. 1, 2010.
9. AMORIM, D.P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 48 folhas. 2010. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.
10. APOLINÁRIO, M. R., et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2019;18(2):101-107, 2019.
11. ARAUJO, Catarina. Motivação e Autodeterminação para a prática de Actividade Física em idosos. Porto: Araujo, C. Dissertação de Mestrado apresentada á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2015.
12. AZEVEDO, A. P. et al. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. Revista Motricidade. Portugal, v. 8, n.1, p. 53-66, 2012.
13. BALBINOTT, 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, São Paulo, v. 22, n. 1, p.63-80, mar. 2008.
14. BALBINOTTI MAA, BARBOSA MLL. 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.
15. BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A.; SALDANHA, R. S. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. Estudos de Psicologia (UFRN), v. 16, p. 99-106, 2011.
16. BARBANTI, Valdir J. Formação de esportistas. Barueri, SP: Manole, 2005.
17. BARBOSA, Lydia Maria. Faculdade de Minas Gerais. Educação Física Escolar Como Contribuição Para Prevenção de Problemas Posturais da Coluna Vertebral. Trabalho de Conclusão de Curso. São Paulo: Universidade Nove de Julho, 2010.
18. BATISTA, G. J.; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG, v. 1, 2006.

19. BRIERE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Desenvolvimento e validação de uma medida de motivação e desmotivação intrínseca, extrínseca em contexto desportivo: a escala de motivação desportiva. *Revista Internacional de Psicologia do Esporte*, Roma, v. 26, n. 4, p.465-489, jan. 1995.
20. BROOKS, D. *Manual do personaltrainer: um guia para o condicionamento físico*. Porto Alegre: Artmed. 2000.
21. BRUGNARA, T. P.; MELLO, J. B. Perfil dos frequentadores de academia do município de Ivorá-RS. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.10. n.60. p.559-564. Jul./Ago. 2016.
22. CARDOSO, L. M. Fatores motivacionais para a prática do futsal feminino, numa equipe de rendimento sub-17 – um estudo de caso. Trabalho de Conclusão de Curso. UNESC. Criciúma, 2012.
23. CRATTY, B. J. *Psicologia no esporte*. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1983.
24. CRESCENZO, ANDREA, T. Os benefícios da Actividade Física na saúde da mulher. Documento em Pdf, 2019.
25. FERMINO, R. C. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *RevBrasMed Esporte – Vol. 16, No 1 – Jan/Fev, 2010*.
26. FERNANDES, R. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. Motriz. 2005.
27. FILHO, A. V. S. et al. Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias De Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.13. n.86. Nov./Dez. p.971-981, 2019.
28. .
29. FLECK, S. J. *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. 2. ed. PORTO ALEGRE: Artmed, 2002. 247p.
30. GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.
31. GOMES S.S.; COIMBRA D.R.; GARCIA F.G.; MIRANDA R.; BARRA FILHO M. Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y El Deporte*, v. 2, n. 1, p.25-40, jan. 2007.

32. GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C.. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano*, Londrina, v. 8, n. 4, p.05-15, abr. 2006.
33. GUIMARÃES, J. M. Perfil de aderência e permanência de alunos de personaltrainer da cidade de Cuiabá. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 6. n. 33. p. 241-245. Maio/Jun, 2012.
34. HAMMERSCHIMDT, M. E. et al. Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol.9| Nº. 1 | p. 2*, 2017.
35. HELLÍN, P., MORENO, J.A., E RODRÍGUEZ, P.L. Motivos de prácticafísicodeportivaen la región de murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101-115. 2004.
36. IBARZÁBAL, F.A., E GARCÍA, J.G. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*. Restaurado Julho 16, 2007.
37. JUNIOR, A. C.T.; PLANCHE, T. C. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. *Rev. Equilíbrio Corporal Saúde*;8(1):28-32. 2016
38. JUNIOR, E. F. C., et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 955-967, out./dez. 2012.
39. JUNIOR, D. L. P. et al. Motivos para adesão à prática de exercícios físicos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Vol. 24, Núm. 251, Abr, 2019.
40. JUSTINO, C. M. FILHO LEITE, M. A. A. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.10. n.58. p.267-272. Mar./Abril, 2016.
41. LÍ, F. C. A. Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay: revista de enfermedades no transmissibles*. Cienfuegos, Cuba, v. 10, n. especial, 2010.
42. LIMA, Rodrigo da Silva et al. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia. 2012.

43. LIZ, C.M; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 38(3): 267-274, 2016.
44. LIZ, C. M. et al. Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 13, n. 1, p. 61-67, jan./jun. 2015.
45. LIZ, C. M.& ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *RevBrasCiênc Esporte*. 2016;38(3):267---274, 2016.
46. LOUREIRO, N. A prática de atividade desportiva e a atividade física dos adolescentes portugueses (género, ambiente e lazer). Tese de Doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa. 2011.
47. MACHADO, A. Importância da Motivação para o Movimento Humano. *Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física*, São Paulo: Soc. Bras. Des. Educação Física. 2010.
48. MACHADO, D. *Natação: Teoria e Prática*. Rio de Janeiro: Sprinter, 1995.
49. MALINSKI, M. P; VOSER, R. C. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.
50. MARCELLINO, N.C. As academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.11, n.2, p.49-54, 2003.
51. MELLO, M.T. Os exercícios físicos e os aspectos psicológicos. *RevBrasMed Esporte* 2005.
52. MONTEIRO, A.G. *Treinamento personalizado*. São Paulo: Phorte, 2000.
53. MOURÃO, L. *Ginástica expressa: público feminino*. 2011.
54. MOUTÃO, J. *Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios*. Dissertação de mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto-Douro, Vila Real. 2005.
55. MOUTÃO, J., et al. Relação entre o gênero, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico. *Rev: UIIPS*. v. 2, p. 169-178, julho 2014.

56. MURCIA, J. A. M.; COLL, D. G. C.. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness& Performance Journal*, v. 5, n. 1, p.5-10, maio. 2006.
57. MURER E. Epidemiologia da Musculação Saúde. In: VILARTA, Roberto (Org.). *Coletiva e Actividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos a Graduação em Educação Física*. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007.
58. NAKAMURA, C.C., FORTUNATO, J.C. ROSA, L.M.; MARÇAL, R, PEREIRA, T.A.A.; BARBOSA, D.F. Motivação no trabalho. *Maringa Management: Revista de Ciências Empresariais*, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005.
59. OLIVEIRA, J. J. Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos: um estudo exploratório com praticantes de academias de musculação e ginástica na cidade de Criciúma-SC. 2011. 52 f. TCC (Curso de Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.
60. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *Actividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção*. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2011.
61. PAIM, M. Fatores Motivacionais e Desempenho no Futebol. *Revista da Educação Física de Maringá*, v. 12, n. 2, 2001.
62. PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.
63. RAMOS, H. C.; MORALES, P. J.; SOUZA, W. C.; BRASILINO, M. F. & BRASILINO, F. F. Análise da força muscular dos membros inferiores em mulheres Praticantes de musculação nas diferentes fases do ciclo menstrual. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.12. n.72. p.29-37. Jan./Fev. 2018.
64. RAPASO, E. and JUAN U. two types of small clauses :Toward a symtax of theme/ rhome relation. In Anna Cardinalatti and Maria Theresa Ghast, *small clauses*, 179-206 New York: Academic Press, 1995.
65. RODRIGUES, A. L. P. SANTOS, R. V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. *Revista*

- Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.10. n.58. p.308-313. Mar./Abril, 2016.
66. RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.
67. Saba F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo:Manole; 2001.
68. SABA, Fabio. Aderência. EditoraManoleLtda, 2001.
69. SALE, D.G.: Testing strength and power, in *Physiological testing of high-performance athlete*. MacDougall, J.D., Wenger, H.A., Green, H.J. (eds.). HumanKinetics. 1988.
70. SALES, B. T. R.; SCHMID, A.; SOUZA, S. G. Benefícios da ginástica para atletas iniciantes de modalidades coletivas. *Anais eletrônicos. Buenos Aires. EFDesportes.com, Revista Digital*, 2012.
71. 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.
72. SAMPIERI, R.H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. Metodologia de Pesquisa. 3 ed. São Paulo: McGraw – Hill, 2006.
73. SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2ª edição. Barueri: Manole, 2009.
74. 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*, v. 5, p. 23-34, 2006.
75. SANTOS, K. M., et al. Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia em Itapeverica Da Serra-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 68. Suplementar 2. p.986-994. Jan./Dez, 2018.
76. SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à pratica de atividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, ano 5, n.1, p.23-34, 2006.

77. SILVA, A. A motivação e a Cooperação desportiva no Atletismo, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, 2009.
78. SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. 15 (1): 115-120, 2012.
79. SILVESTRE, V. G. Ginásios: fatores sociais, pessoais e ambientais que levam à adesão, retenção e ao abandono de sócios. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora. 2012.
80. SOARES, J.P.; ARANHA, A. M. & ANTUNES, H. L. Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar. *Motricidade*. FTCD/FIP-MOC, vol. 9, n. 3. 2013.
81. SOUZA, M. T. S., et al. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personaltrainer nas academias de Divinópolis-MG. *R. bras. Ci. e Mov* 2019.
82. STONE, Rodrigo Fehlberg. Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.12. n.78. p.819-823. Nov./Dez, 2018..
83. TAFARELLO, R.; NASCIMENTO JR, J. R. A. & OLIVEIRA, D. V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc*. Volume 16 - Número 4 - Outubro/Dezembro 2015.
84. TAHARA, A.K., SILVA, K.A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. *Lecturas: Educacion Fisicay Deportes* 2003.
85. VILELA GF, ROMBALDI AJ. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. *Rev Bras Promoç Saúde*, Fortaleza 2015.
86. WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

# **ANEXOS**

**ESCALA DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (MPAM-R)**  
**(Gonçalves & Alchieri, 2010)**

N	Motivo	Valorização ou pontuação				
		1	2	3	4	5
1.	Porque quero ser fisicamente saudável					
2.	Porque é divertido					
3.	Porque gosto de atividades que me desafiam fisicamente					
4.	Para adquirir novas habilidades físicas					
5.	Porque quero perder ou manter o peso					
6.	Para estar com meus amigos					
7.	Porque gosto de praticar					
8.	Para melhorar as habilidades que já possuo					
9.	Porque gosto do desafio					
10.	Para definir meus músculos					
11.	Porque essa atividade me faz feliz					
12.	Para manter meu nível de habilidade atual					
13.	Para ter mais energia					
14.	Porque gosto de atividades desafiadoras					
15.	Para estar com outras pessoas interessadas nessa atividade					
16.	Porque quero melhorar minha condição cardiovascular					
17.	Para melhorar minha aparência					
18.	Porque acho interessante					
19.	Porque quero ter resistência e saúde					
20.	Porque quero ser atraente para os outros					
21.	Porque quero conhecer novas pessoas					
22.	Porque me sinto bem					
23.	Para manter minha saúde e bem-estar					
24.	Para melhorar minha forma física					
25.	Para ser cada vez melhor na atividade					
26.	Porque acho estimulante					
27.	Porque se não fizer, não me sentirei atraente					
28.	Porque meus amigos pedem que eu a pratique					
29.	Porque gosto do estímulo					
30.	Porque gosto de realizar essa atividade com os outros					

Análise fatorial (Gonçalves & Alchieri, 2010)		
Factor	Motivos	N itens
Fator I	Diversão e Interesse	2- 7- 11- 12-18-22-25-26-29-30
Fator II	Saúde e Fitness	1-4-5-8-13-16-19-23-24
Fator III	Aparência	10-17-20-27
Fator IV	Competência	3-9-14
Fator V	Social	6-15- 21-28





UNIVERSIDADE  
EDUARDO  
MONDLANE

## Escola Superior de Ciências do Desporto

### CREDECENCIAL

---

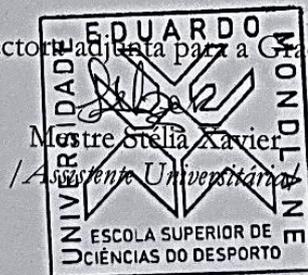
Fica, por este meio, credenciada a estudante abaixo indicada pela **Escola Superior de Ciências do Desporto**:

- **Zénia Inácio Nhavene**

A realizar visitas de estudo no **Ginásio Irfitness**, para efeitos de recolha de dados no âmbito da realização da sua monografia de fim do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto com o Tema: *“Factores motivacionais que influenciam na prática da musculação”*, no período de 15 a 30 de Abril do ano em curso.

Maputo, 11 de Abril de 2024

A Directora Adjunta para a Graduação





UNIVERSIDADE  
EDUARDO  
MONDLANE

## Escola Superior de Ciências do Desporto

### CREDECENCIAL

Fica, por este meio, credenciada a estudante abaixo indicada pela Escola Superior de Ciências do Desporto:

- Zénia Inácio Nhavene

A realizar visitas de estudo no Ginásio Play, para efeitos de recolha de dados no âmbito da realização da sua monografia de fim do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto com o Tema: *“Factores motivacionais que influenciam na prática da musculação”*, no período de 15 a 30 de Abril do ano em curso.

Maputo, 11 de Abril de 2024

A Directora-adjunta para a Graduação



Autização da  
devido a faltar a  
de dados a partir a  
zona do sítio, fora da  
cancela.  
22/04/24

