



OS MOTIVOS QUE INFLUENCIAM OS ADOLESCENTES À PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO¹

*THE REASONS THAT INFLUENCE ADOLESCENTS TO THE
PRACTICE OF MUSCULATION*

*LAS RAZONES QUE INFLUYEN LOS ADOLESCENTES PARA
PRÁCTICA DEL CULTURISMO*

Ricardo Ansaloni de Oliveira²

Rodrigo Ansaloni de Oliveira³

Lívia Vieira Simões⁴

PALAVRAS-CHAVE: *Adolescentes. Motivos. Musculação.*

1 INTRODUÇÃO

Apesar do crescente aumento da busca pela saúde entre os adolescentes, o que os impulsiona de fato é a preocupação com a estética corporal.(GOMES et al., 2007).

A atribuição que o indivíduo dá ao seu desempenho afeta diretamente suas ações e seu estado emocional e físico, o que influenciará consideravelmente em sua motivação para praticar um programa regular de atividades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo conhecer os reais motivos que levam esses adolescentes a pratica da musculação.

2 METODOLOGIA

Pesquisa com 191 estudantes do terceiro ano do ensino médio de três escolas públicas do município de Goiatuba-Go, com idade entre 16 e 18 anos.Aplicou-se um questionário contendo dados de identificação do sujeito da pesquisa e os motivos a serem assinalados: hipertrofia muscular, melhoria da saúde, condicionamento físico, estética e indicação médica.

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Centro Universitário de Goiatuba (UNICERRADO), ricardo_ansaloni@hotmail.com

3 Centro Universitário de Goiatuba (UNICERRADO), rodrigo.fafich@hotmail.com

4 Centro Universitário de Goiatuba (UNICERRADO), liviavieira84@hotmail.com

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os 191 estudantes pesquisados a maioria (103/53,93%) eram do sexo feminino; 80 (77,66%) praticavam musculação e 23 (22,33%) praticavam outras atividades físicas. Dentre os estudantes do sexo masculino (88/46,07%), 45 (51,13%) realizavam a musculação e 43 (48,86%) não a tinham como atividade física de escolha. Foi possível identificar que no item satisfação corporal (46/24,08%), entre as mulheres esse motivo foi o mais assinalado (32/31,06%) em detrimento dos homens (12/13,63%), o que demonstra uma característica feminina evidente que é a busca pela estética. Corroborando com o estudo de Saba (2011) em que a estética corporal foi abordada como um dos objetivos principais da procura por academias.

Em relação a escolha da musculação em busca da melhoria da saúde (14/7,33%) nem sempre é o principal motivo para praticá-las, tanto entre as mulheres (08/7,76%) quanto entre os homens (06/6,81%). Tal fator corrobora com Tahara e Silva (2003) que apontam que a procura por um ideal estético muitas vezes é mais valorizada do que estar saudável.

Já no que se refere à hipertrofia muscular (34/17,80%) os estudantes do sexo masculino assinalaram em sua maioria (16/18,18%) esse item o que remete a procura pela musculação por uma necessidade masculina em obter a transformação do corpo através do aumento da massa muscular. O que já não é percebido entre as mulheres (18/17,47%). Tal resultado é perceptível de acordo com Uchida et al (2004), pois o treinamento de resistência é associada ao aumento da massa muscular, ou seja, hipertrofia dos músculos.

E entre as variáveis menos assinaladas estão o condicionamento físico (07/3,66%) e a indicação médica (04/1,57%) que apresentaram, de uma forma geral, menores índices de resultado entre as mulheres (02/1,94% e 01/0,97%) e entre os homens (05/5,68% e 03/3,40%), respectivamente. Castro et al (2009) destaca que a indicação médica pode até ser o primeiro fator motivador da inserção do indivíduo na prática de exercícios regulares, porém, não é determinante para a permanência desse em programas de exercícios físicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estética tem grande influencia na motivação para a escolha da musculação pelos adolescentes, o que nos leva a uma reflexão a respeito da influencia sofrida por esse publico em relação à construção de corpos estabelecidos pela mídia em geral, e levanta ainda uma questão preocupante sobre a que custo esses adolescentes irão conquistar esse padrão de belo estabelecido pela sociedade.

REFERÊNCIAS

CASTRO, M. S. et al. Motivos de Ingresso nos Programas de Exercício Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - SESC-DF, **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 87-102, abr./jun. 2009.

GOMES, S.S. et al. (2007), Análise da produção científica em psicologia do esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y el Deporto**; n. 1, v. 2, p.25-40, 2007.

- SABA F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.
- TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasil Cia. e Movimento**, v.11, n. 4, p. 7-12, 2003.
- UCHIDA, M. C., et al., **Manual de musculação**: uma abordagem teórico pratica do treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2004.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.