

RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE PRÁTICA E ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINING¹

Emanuel Moita do Nascimento,

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Uânia da Silva Alves,

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Cícero Luciano Alves Costa,

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

RESUMO

O objetivo do estudo foi comparar aspectos motivacionais entre praticantes de Musculação e Cross Training. A amostra foi composta por 93 sujeitos. Foi aplicado o inventário EMI-2 para avaliar os aspectos motivacionais. Se constatou que o Cross Training apresenta uma maior motivação para o domínio psicológico ($p=0,012$) e interpessoal ($p=0,003$). Por outro lado, foram observadas associações positivas e significativas entre tempo de prática e domínios da motivação para os praticantes de Musculação.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Exercício Físico; Psicologia do Esporte.

INTRODUÇÃO

No Brasil, quase metade da população (47%) adulta apresenta uma prática insuficiente de atividade física com base nas recomendações pela Organização Mundial da Saúde (GUTHOLD et al., 2018). A adesão à prática de exercício físico é um processo gradual (SOMBRIO, 2011). Nesse processo, a psicologia do esporte pode ter um papel importante para o desenvolvimento de fatores que melhorem a adesão ao exercício físico (WEINBERG; GOULD, 2017).

Os aspectos motivacionais estão ligados diretamente a processos mentais que derivam das concepções particulares do indivíduo que abrangem até mesmo o contexto sociocultural do indivíduo (GUEDES; MOTA, 2016). A melhoria e manutenção da saúde são um dos principais motivos que levam a prática de exercício físico (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012). Porém, outros fatores influenciam a motivação, como motivos estéticos, de condição

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

física e interpessoais. Esses aspectos são abordados em inventários que investigam os motivos que levam a prática de exercícios físicos (GUEDES; MOTA, 2016).

Dentre estes, a Musculação tem sido um dos exercícios mais praticados, proporcionando diversos benefícios (BITTENCOURT, 1986; FLECK; KRAEMER, 2006). Já o Cross Training vem se difundindo desde sua criação e implementação há cerca de 15 anos (MORAN et al., 2017). Embora existam alguns estudos que investigaram os fatores motivacionais dessas modalidades, poucos investigaram a influência do tempo de prática na motivação. Desta forma, o estudo objetiva comparar aspectos motivacionais entre as duas modalidades e verificar relações entre o tempo de prática os aspectos motivacionais.

MATERIAIS E MÉTODOS

TIPO DE ESTUDO

O presente estudo é do tipo descritivo correlacional e de abordagem quantitativa, (KNECHTEL, 2014), com delineamento transversal.

AMOSTRA

A amostra foi composta por 93 sujeitos de ambos os sexos, sendo 56 de praticantes de Musculação (37 do sexo feminino e 19 do masculino) e 37 de Cross Training (25 do sexo feminino e 12 do masculino). A média de idade foi de $25,35 \pm 5,3$ anos. Todos os participantes aceitaram participar da pesquisa perante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), além disso, a pesquisa seguiu todas as recomendações da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado foi o Exercise Motivations Inventory 2 (EMI-2), na sua versão em português, sendo o mais reconhecido e apontado como referência pela literatura especializada (GUEDES; MOTA, 2016), usado para monitorar os motivos relacionados a prática de exercício físico, 44 itens com afirmativas com respostas fechadas, as quais cada item apresenta uma classificação de 0 a 5, sendo que 0 representa que a afirmação “não tem

nada de verdadeira” para o indivíduo e 5 representava que a afirmação “era muito verdadeira”.

Esses itens foram agrupados em 10 motivos, divididos em 5 domínios: domínio Psicológico, que engloba os motivos relacionados a diversão/bem-estar e controle de estresse; o domínio Interpessoal, que inclui os motivos relacionados ao reconhecimento social, afiliação e competição; o domínio da Saúde, composto por motivos relacionados a reabilitação da saúde e prevenção de doenças; o domínio Estético que engloba os motivos de controle do peso corporal e aparência física; e o domínio da Condição Física, composto por motivos relacionados à melhoria do condicionamento físico.

PROCEDIMENTOS E COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada através de um formulário no Google Forms, que continha questões sociodemográficas, questões relacionadas ao tempo de prática e o EMI-2. O formulário foi disponibilizado e divulgado por meio de um link através das redes sociais dos pesquisadores. A pesquisa tinha os seguintes critérios de inclusão: ser praticante exclusivamente de uma das modalidades e ter consentido com o TCLE. O critério de exclusão era apresentar idade inferior a 18 anos.

ANÁLISE DE DADOS

Foi realizada uma análise descritiva para medidas de tendência central e dispersão (média e desvio padrão). O teste *Kolmogorov-Smirnov* foi utilizado para constatar a normalidade dos dados. O Teste t de Student para amostras independentes foi utilizado para verificar diferenças nos domínios motivacionais entre os praticantes de Musculação e de Cross Training. Além disso, o teste de correlação de *Spearman* foi aplicado para identificar relações entre o tempo de prática e os domínios motivacionais, foi adotada a classificação proposta por Dancey e Reidy (2006), para avaliar a magnitude das correlações. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as médias e desvios padrão dos diferentes domínios do EMI-2. O teste t de Student demonstrou que não existem diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os

praticantes de Musculação e Cross Training para os domínios da saúde, estético e de condições físicas. Por outro lado, nos domínios psicológico e interpessoal, é possível observar médias mais elevadas para os praticantes de Cross Training ($p < 0,05$).

Tabela 1 - Médias e desvios padrão dos escores dos domínios motivacionais para os praticantes de Musculação e Cross Training.

	N	Psicológicos	Interpessoais	Estéticos	Condição Física	Saúde
Cross Training	37	4,54±0,47	2,41±0,74	3,24±1,17	4,20±0,91	3,25±0,77
Musculação	56	4,15±0,84	1,76±1,12	3,47±1,00	4,32±0,73	3,31±0,84
P**		p=0,012*	p=0,003*	p=0,327	p=0,500	p=0,734

* $p < 0,05$ para diferenças significativas
Fonte: Elaborada pelo próprio autor

Quando aplicado o teste correlação de Spearman entre o tempo de prática e os domínios motivacionais, não foram encontradas correlações significativas para os praticantes de Cross Training ($p > 0,05$). Já para a Musculação o teste mostrou correlações fracas e significantes entre domínio interpessoal e o tempo de prática, considerando que ($r = 0,32$; $p < 0,01$), e entre o domínio de condições física e tempo de prática ($r = 0,284$; $p = 0,03$), como descrito na tabela abaixo.

Tabela 2 - Resultado do teste Spearman entre a variável tempo de prática e os domínios motivacionais.

		Psicológicos	Interpessoais	Estéticos	Condição Física	Saúde
Cross Training	<i>r</i>	0,018	0,016	0,080	0,219	0,082
	<i>p</i>	0,91	0,92	0,63	0,192	0,631
Musculação	<i>r</i>	0,219	0,320*	0,132	0,284*	0,111
	<i>p</i>	0,10	0,01*	0,31	0,03*	0,41

* $p < 0,05$ para correlações significativas
Fonte: Elaborada pelo próprio autor

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo demonstram que os praticantes de Cross Training apresentam maior motivação intrínseca, em relação aos praticantes de Musculação, pois, quando analisada a média do domínio interpessoal, observa-se diferença significativa para o motivo de afiliação. Assim, pode-se constatar que os praticantes de Cross Training apresentam maior prevalência de fatores de motivação intrínseca que os motivavam a prática da modalidade. Essa predominância de domínios psicológicos e interpessoal para grupo do Cross Training pode estar associada ao modo em que os treinos são organizados, os quais geralmente são realizados em grupos e com uma alta e contínua interação social entre participantes e treinadores (GAVAZZI; DORST B., 2014; HEUER, 2019).

As correlações encontradas para grupo da Musculação entre o tempo de prática e os domínios motivacionais interpessoais e de condição física, mostraram que quanto maior o tempo de prática do indivíduo na modalidade, maior é sua motivação intrínseca. Esse efeito já é descrito na literatura, sendo evidenciado que indivíduos que apresentam maior motivação por aspectos de dimensão intrínseca, são mais pertinentes e apresentam uma prática mais durável, algo reflete diretamente na aderência ao treinamento físico (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012).

Os resultados encontrados a respeito dos domínios psicológicos e interpessoais corroboram com outros estudos. Entre eles uma pesquisa que buscou comparar a motivação entre 125 praticantes de Musculação e 95 praticantes de CrossFit, sendo verificado que a motivação intrínseca era mais presente entre os praticantes de CrossFit, apresentando que o fator integração social era o que mais se relacionava com a prática da modalidade (SANTOS et al., 2017). Em outro estudo, constatou-se que o grupo do CrossFit relatava uma maior diminuição do estresse do que o grupo que praticava Musculação (SABINO et al., 2016). O estudo de Fisher *et al.* (2016), que também utilizou o inventário EMI-2 como instrumento, demonstrou que níveis mais elevados em relação à motivação intrínseca, como prazer e afiliação para o grupo CrossFit.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo comparar os aspectos motivacionais entre Musculação e Cross Training e verificar relações entre o tempo de prática do indivíduo e a

motivação. Foi constatado que os praticantes de Cross Training apresentam maior motivação intrínseca para a prática da modalidade do que os praticantes de Musculação nos domínios psicológico e interpessoal. Foi verificado que quanto maior o tempo de prática dos praticantes de Musculação, maior sua motivação intrínseca. Os achados fornecem insights para a atuação profissional, na medida em que podem auxiliar o planejamento destas práticas a fim de proporcionar ações que contribuam com a motivação dos praticantes.

RELATIONSHIP BETWEEN PRACTICE TIME AND MOTIVATIONAL ASPECTS OF WEIGHT TRAINING AND CROSS TRAINING PRACTICES

ABSTRACT

The aim of the study was to compare the motivational aspects between Weight Training and Cross Training practitioners. The sample consisted of 93 subjects. The EMI-2 inventory was applied to assess motivational aspects. It was found that Cross Training has a greater motivation for the psychological ($p = 0.012$) and interpersonal ($p = 0.003$) domains. On the other hand, associations positive and significant were found between practice time and motivation domain for Weight Training practitioners.

KEYWORDS: *Motivation; Exercise; Sport Psychology.*

RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE PRÁCTICA Y LOS ASPECTOS MOTIVACIONALES DE LOS PRACTICANTES DE LA MUSCULACIÓN Y EL CROSS TRAINING

RESUMEN

El objetivo del estudio fue comparar aspectos motivacionales entre los practicantes de Musculación y Cross Training. La muestra del estudio consistió en 93 sujetos. Se aplicó el inventario EMI-2 para evaluar aspectos motivacionales. Se encontró que el Cross Training presenta mayor motivación para los dominios psicológico ($p = 0.012$) e interpersonal ($p = 0.003$). Por otro lado, se encontró asociaciones entre el tiempo de práctica y los dominios de la motivación de los practicantes de musculación.

PALABRAS CLAVES: *Motivación; Ejercicio Físico; Psicología del Deporte.*



REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, N. **Musculação: uma abordagem metodológica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia: Usando SPSS para Window**. 3º ed. Porto Alegre: artmed, 2006.

FISHER, J. et al. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: A pilot study. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 57, n. 9, p. 1227–1234, 2016.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos Do Treinamento De Força Muscular**. 3. ed., Jones & Bartlett, 2006.

GAVAZZI, M.; DORST, B. G. D. A origem do cross training e sua evolução. In: 12º Encontro Científico Cultural Interinstitucional, 12., 2014, Cascavel. **Anais do 12º Encontro Científico Cultural Interinstitucional**. Paraná: 2014. p. 1-10.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 4, p. 679–689, 2012.

GUEDES, D. P.; MOTA, J. DA S. **Motivação: Educação Física, Exercício Físico e Esporte**. 1. ed. Paraná: Unopar, 2016.

GUTHOLD, R. et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. 1077–1086, 1 out. 2018.

HEUER, Silvia. **“Lazer sério” e CrossFit: as características da “identidade guerreira” em atletas amadores**. 2019. 109 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

KNECHTEL, M. D. R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. 1o ed. Curitiba: InterSaber, 2014.

MORAN, S. et al. Rates and risk factors of injury in CrossFit: A prospective cohort study. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 57, n. 9, p. 1147-1153, 2017.

SABINO, J. C. et al. Crossfit e musculação: aspectos do condicionamento físico, psicológico e motivacional. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 59–68, 2016.

SANTOS, Matheus Pereira. **Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do CrossFit**. 2017. 17 f. Monografia (Graduação) - Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Fortaleza, 2017.





CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

SOMBRIO, Douglas Amboni. **Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma - SC.** 2011. 61 f. Monografia (Graduação) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

