

RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM JOVENS: ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE HOMENS E MULHERES.

José Adrian Barbosa Teles Dos Santos. (adrian.teles@unesp.br)

Lucas Gabriel Gonçalves De Moraes (lucas_morais1999@hotmail.com)

Bianca Fernandes (bianca.fernandes1@unesp.br)

Thais Cristina Delacosta (thais.delacosta@docente.unip.br)

Vanessa Teixeira Do Amaral (vanessa.amaral@unesp.br)

A motivação é um fundamento determinante para a aquisição e permanência na prática constante de musculação, tendo como influência, inúmeros aspectos individuais.

Este é um estudo transversal e quantitativo que teve como objetivo compreender os fatores motivacionais que interferem na prática da musculação. Para isso, foram selecionados 20 participantes, entre 18 e 35 anos, sendo 10 homens e 10 mulheres (idade 24 ± 3 anos) com no mínimo, 3 meses de prática regular de musculação.

Nesse contexto, foram estabelecidas seis dimensões para a avaliação da motivação para a prática da musculação: Prazer, Saúde, Estética,

Sociabilidade, Controle de Estresse e Competitividade. O questionário IMPRAFE-54 possibilitou identificar o perfil motivacional dos participantes, bem como mensurar os fatores que influenciam a adesão e a permanência na prática de exercícios físicos e atividades esportivas.

Na análise da amostra total, foi utilizado a média e entre parênteses, o intervalo de confiança (IC) de 95%. Em análise, foi identificado através das dimensões, os valores entre homens e mulheres, respectivamente: Prazer 38,2 (36,1-40,3); 36,3 (32,4-40,1). Estética 36,1 (32,8-39,3); 34,7 (30,1-39,2). Competitividade 14,1 (6,9-21,2); 12,8 (6,7-18,8). Sociabilidade 23,1 (16,3-29,8); 23,4 (16,2-30,5). Saúde 37,3(34,8-39,8); 34,3 (31,5-37,0). Controle de Estresse 27,2(20,0-34,3); 30,1 (27,3-32,8). Em vista os sexos, os homens apresentam scores mais altos de motivação relacionada à Saúde ($p = 0,035$; $d = 0,86$).

Conclui-se que Prazer, Saúde e Estética constituíram os principais fatores motivacionais para a prática de musculação, independentemente do sexo, enquanto Sociabilidade e Competitividade apresentaram menor influência. A única diferença entre homens e mulheres foi observada na dimensão Saúde, com maiores escores no sexo masculino. Esses resultados fornecem subsídios para a elaboração de estratégias voltadas à promoção da adesão e da permanência na prática de musculação.

Palavras-chave: musculação; motivação; exercício físico.