

# MUSCULAÇÃO: SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR DURANTE O TREINO COMO FATORES FAVORÁVEIS À OBTENÇÃO DE RESULTADOS

RICARDO DOS SANTOS FURLAN  
ROBERVAL CARLOS DOS SANTOS

## RESUMO

Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar a influência do bem-estar e satisfação em relação ao treino prescrito como agentes motivacionais para a prática de musculação. A amostra de 78 indivíduos foi coletada por meio de um questionário com múltiplas questões abertas e fechadas, destinadas aos alunos voluntários de 2 academias na cidade de Sorocaba/SP. Os principais resultados obtidos mostram que homens buscam majoritariamente hipertrofia muscular, enquanto as mulheres estão divididas em hipertrofia e emagrecimento; há uma percepção de evolução em ambos os sexos, porém poucos veem seu objetivo concluído; diante a dificuldades os alunos tendem a modificar seus treinos por conta ou auxílio de outros professores. Conclui-se, nesta investigação, que existe uma banalização da importância do professor de educação física na sala de musculação, e há uma lacuna na comunicação entre professores e alunos.

**Palavras-chave:** Musculação. Bem estar. Motivação.

## 1 INTRODUÇÃO

Diante aos diversos pedidos e ações observadas dos praticantes de musculação nas academias em que trabalharam os pesquisadores, notou-se um comportamento padronizado de insatisfação com o treino prescrito, resultando em pedidos de troca de exercícios, uso de aplicativos de celular para montagem de treinos, evasão ou alteração de exercícios advindas de experiências pessoais, amigos ou internet.

Tal comportamento intervinha diretamente na obtenção de resultados propostos na elaboração do treinamento, porém, compreendendo os aspectos psicológicos envolvidos na prática, possivelmente essas mudanças provocaram estímulos positivos que favoreceram a permanência dos alunos na prática da musculação.

O objetivo desse estudo é verificar a satisfação dos alunos de duas academias situadas em Sorocaba/SP ao realizar o treino diário, como fator motivacional para a

conclusão do programa de treino proposto pelo profissional de educação física, e compreender os aspectos que favorecem a adesão à prática da musculação.

Para melhor compreender este estudo, fez-se necessário definir treinamento; motivação; musculação e compreender o que é bem-estar, para fundamentar tais conceitos apresentamos a seguir nas bases teóricas os autores e trabalhos que elucidam as vertentes desta pesquisa.

Para verificar a satisfação dos alunos ao realizar o programa de treino como fator para a conclusão do mesmo e a obtenção de resultados foi realizada uma pesquisa de campo, sendo apresentada a metodologia empregada logo após as bases teóricas.

## **2 BASES TEÓRICAS**

Acerca das diversas maneiras de se treinar de forma sistematizada, exercícios que utilizam pesos são identificados como sendo os mais eficientes para promover a saúde de uma forma geral, e aptidões do cotidiano. Prática essa atualmente conhecida como “musculação” e como “treinamento resistido” (SANTAREM, 2012).

A relação entre professores e alunos nas academias de musculação tem forte influência sobre a continuidade da referida atividade, pois reflete diretamente na motivação dos praticantes. Sabendo ainda que a procura básica desses praticantes está na obtenção de resultados, seja ela na esfera do bem-estar ou de uma visão estética melhorada, temos que buscar entender o que é um treinamento, para podermos começar a pensar nos efeitos de um programa de treino nos campos físico e psíquico.

Para Barbanti (2011), treinamento é um programa de exercícios com o objetivo de adaptar o organismo aos esforços físicos e psíquicos, através da repetição ordenada de contrações musculares, tendo como pontos determinantes a condição técnica e tática adotadas de acordo com as motivações e condições físicas e psíquicas do praticante. Fleck e Kraemer (2017) reiteram que a prática tornou-se uma das mais populares maneiras de exercício para melhorar a aptidão e o condicionamento físico, pois os indivíduos que fazem parte deste tipo de programa de treinamento acreditam que ele produza benefícios, tais como aumento de força, aumento de massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria no desempenho em atividades esportivas e do cotidiano.

É compreensível tantas pessoas procurarem a musculação como forma mais acessível para que possam alcançar suas metas, devido ao alto número de academias distribuídas, “o crescente número de salas de treino resistido em academias, escolas de ensino médio e universidades atesta a popularidade dessa forma de condicionamento físico” (FLECK E KRAEMER, 2017, p. 17). Porém, vale ressaltar que nem sempre elas estão motivadas à tal prática, e devido ao objetivo desse estudo, faz-se necessário definir o que é motivação.

Barbanti (2011) afirma que motivação é a vontade de atuar, a qual comanda a energia e tenacidade do comportamento conduzida à determinada finalidade. Bergamini (1990) e Sampaio (2009) reforçam que a motivação é pessoal e intrínseca, mas o ambiente fornece estímulos que podem reforçar ou diminuir a motivação.

Bossi, Stoeberl e Liberali (2008) sugerem que as determinações da sociedade moderna, estabelecem indivíduos de corpos esbeltos e magreza como padrão a ser almejado de forma a alcançar um bem estar físico e social, fazendo com que tais indivíduos iniciem programas de treinamento físico como a musculação, de acordo com seus interesses na estética ou na saúde, tendo o programa como um fator de aderência e motivação e permanecendo nele por um período prolongado.

Tendo suas metas traçadas e devidamente motivados, esses indivíduos iniciam as suas práticas físicas na musculação, que nada mais é do que um “tipo de treinamento físico onde se empregam pesos progressivamente mais pesados para melhorar a forma física”. (BARBANTI, 2011, p.311).

Muitos são os fatores determinantes na adesão ou desistência das pessoas à prática de musculação, alguns motivos são indiferentes a vontade do indivíduo, sendo situacionais, influenciados pelo ambiente a que estão inseridos, pessoas que interagem e perfis sociodemográficos, como observado nas pesquisas de Liz e Andrade (2016) e Lemos *et al.* (2016).

### **3 METODOLOGIA**

Buscando compreender as relações existentes entre o professor, o aluno e o programa de treino proposto, participaram deste estudo de forma voluntária 78 indivíduos praticantes de musculação, selecionados de duas academias do município de Sorocaba/SP. Dos voluntários 47 são do sexo masculino com idade média de 31,08 anos ( $\pm 9,57$ ), 30 são do sexo feminino com idade média de 32,95 anos ( $\pm 9,37$ ) e 1

que apenas forneceu a idade de 44 anos, porém sem se identificar como masculino ou feminino.

Foi aplicado um questionário de múltipla escolha com 4 perguntas abertas e 9 perguntas fechadas, elaborado de maneira a objetivar os aspectos analisados nesta pesquisa, que indagava ao voluntário sobre seu sexo, idade, tempo de prática de musculação, motivos que os levaram à praticar musculação e subseqüentemente as perspectivas pessoais resultantes da experiência do treinamento.

Foi solicitada autorização da administração das academias para a realização da pesquisa em seus estabelecimentos. Depois de autorizado, os praticantes de musculação foram convidados a participar da pesquisa. Aos participantes foi esclarecido que a coleta de dados era de caráter anônimo, de forma a não apresentar pressão psicológica que pudesse influenciar em suas respostas.

O questionário foi respondido pelos voluntários na própria sala de musculação, em um balcão que lhes permitia apoiar o questionário e os braços para escrever, além de prover privacidade para responder, e acessibilidade aos pesquisadores para sanar eventuais dúvidas. O tempo médio de preenchimento foi de 7 minutos, ficando disponível para participação nas academias no período de 04/11/2019 a 08/11/2019.

Os dados coletados foram analisados e dispostos em tabelas, separando cada questão indagada, para serem avaliadas e discutidas com maior precisão, sendo apresentadas no tópico a seguir.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tempo de prática, em musculação, de um aluno é um importante dado a ser usado como filtro e diferenciar a percepção dos mesmos de acordo com suas experiências, portanto foram questionados sobre o tempo em que praticam musculação (Tabela 1).

Tabela 1: Tempo de prática de musculação dos voluntários [n(%)]

<b>Tempo</b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Menos de 1 ano	23 (29,48)	12 (25,53)	11 (36,67)
De 1 a 2 anos	18 (23,07)	14 (29,79)	4 (13,33)
Mais de 2 anos	38 (48,71)	23 (48,94)	15 (50,00)

Observou-se na Tabela 1 que, 50% das mulheres e 48,94% dos homens treinam a mais de 2 anos; 36,67% das mulheres e 25,53% dos homens treinam a menos de 1 ano; e 13,33% das mulheres e 29,79% dos homens treinam de 1 a 2 anos.

Após a análise da Tabela 1 ficou evidente que o público pesquisado possui experiência em musculação, com tempo suficiente para ter experimentado diversos modelos, técnicas e métodos utilizados na referida atividade, permitindo mais fidelidade de resposta nos campos abordados a seguir.

Tratando-se de cada objetivo em específico, questionou-se aos alunos sobre suas preferências acerca da prática, ou seja, os motivos que os levam a praticar musculação, suas metas com os programas de treino. Os resultados estão demonstrados na Tabela 2.

Tabela 2: Objetivo ao ingressar na musculação [n(%)]

<b>Objetivos</b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Hipertrofia	52 (66,66)	37 (78,72)	15 (50,00)
Emagrecimento	19 (24,35)	6 (12,77)	13 (43,33)
Condicionamento Físico	27 (34,61)	15 (31,91)	12 (40,00)

Dos motivos de adesão a prática de musculação apresentados na Tabela 2, 78,72% dos homens e 50% das mulheres alegaram busca por Hipertrofia; 40% das mulheres e 31,91% dos homens alegaram busca por Condicionamento Físico; e 43,33% das mulheres e apenas 12,77% dos homens buscam emagrecer com a prática.

A partir dos resultados analisados na Tabela 2, observou-se que os homens tendem a buscar majoritariamente pela hipertrofia, enquanto as mulheres tendem a um equilíbrio em todos os aspectos abordados na pesquisa.

Beppu, Barros e Junior (2011) citam que a busca por hipertrofia muscular e a estética corporal são os principais objetivos buscados pelos praticantes da referida atividade, além de outros, buscados em segundo lugar, como bem estar, manutenção da forma física, satisfação pessoal e socialização.

O que atende à afirmação de Ristow *et al.* (2013) que reitera a busca dos praticantes visando melhorar sua autopercepção corporal, e o que antes era apenas almejado em suma pelo público feminino, atualmente apresenta intensa aderência também pelo público masculino.

Complementando o objetivo, para compreender mais sobre os alunos e necessário ao tema da pesquisa, foi questionado sobre como cada um se sente sobre treinar musculação, os dados coletados estão dispostos na Tabela 3.

Tabela 3 – Sentimento sobre a prática de musculação [n(%)]

Quanto à prática de musculação	Geral	Homens	Mulheres
Gostam de treinar	67 (85,89)	43 (91,49)	23 (76,67)
Não gostam de treinar, mas conhecem os benefícios	6 (7,69)	1 (2,13)	5 (16,67)
Praticam por indicação médica	5 (6,41)	3 (6,38)	2 (6,67)

Considerando a Tabela 3 percebeu-se que, 91,49 % dos homens e 76,67% das mulheres gostam de treinar musculação; 16,67% das mulheres e 2,13% dos homens se atém ao benefício do treino apesar do desgosto à prática; e apenas 6,67% das mulheres e 6,38% dos homens praticam musculação por necessidades médicas.

É notório a partir da análise da Tabela 3 que, aqueles que se dispuseram a responder a pesquisa gostam da prática de musculação, sendo essa uma forte influência a fidelização da prática, mas há também aqueles que praticam por necessidade / indicação advindas de questões ligadas a saúde.

Machado *et al.* (2015) afirmam que indivíduos que praticam exercícios físicos em academias, manifestam maior consciência da qualidade de vida (QV), do prazer com a saúde e da qualidade de vida global. Uma plausível explanação sobre a conexão entre QV e exercícios físicos são seus proventos metabólicos, a transformação na composição corporal (ganho de massa muscular e diminuição de tecido adiposo), melhora da força muscular, dentre outras particularidades de atribuição orgânica, que são provenientes da prática regular de exercícios físicos, ocasionando aperfeiçoamento da aptidão física, saúde e, como resultado, da QV.

Dentre o tempo de treinamento de cada um, para avaliar resultados totais e parciais sobre o treinamento prescrito, foi-se questionado sobre o progresso da condição física de cada um em direção a preencher o objetivo ao ter iniciado a musculação, e os resultados são mostrados na Tabela 4.

Tabela 4: Resultados da prática de musculação [n(%)]

Resultados do Treinamento	Geral	Homens	Mulheres
Objetivo totalmente atingido	13 (16,67)	5 (10,64)	8 (26,67)
Objetivo parcialmente atingido	60 (76,92)	41 (87,23)	18 (60,00)
Não houve melhora em prol do objetivo	5 (6,41)	1 (2,13)	4 (13,33)

Na Tabela 4 verificou-se que 87,23% dos homens e 60% das mulheres obtiveram resultados, mas não o suficiente para concluir o objetivo almejado; 10% dos homens e 26,67% das mulheres conseguiram concluir seus objetivos de adesão à prática; e que 2,13% dos homens e 13,33% das mulheres não obtiveram nenhuma progressão referente ao objetivo que os levaram a praticar musculação.

Analisando os dados coletados e apresentados na Tabela 4, nota-se que nesse campo há uma mutação natural sobre o objetivo almejado, de forma que sempre que há melhoras, os indivíduos tendem a reestabelecer novas metas, e assim nunca concluindo o objetivo, esse campo carece de maiores estudos para resultados mais fidedignos sobre a percepção de obtenção de resultados, além de conclusão de micro objetivos que possam ser colocados como verificadores de progressão.

Para critérios de avaliações de cunho emocional, o sentimento dos alunos em relação ao treinamento prescrito pelo professor e a percepção de evolução era necessária, portanto, havia uma questão para averiguar o gosto dos alunos em relação ao treino, conforme apresenta a Tabela 5.

Tabela 5: Sensação de gosto dos alunos sobre o treino prescrito pelo professor [n(%)]

Quanto ao treino prescrito	Geral	Homens	Mulheres
Gostaram e obtiveram resultados	59 (75,64)	36 (76,60)	22 (73,33)
Indiferente ao treino, desgostam de treinar	4 (5,13)	2 (4,26)	2 (6,67)
Obtiveram resultados, mas não gostam de treinar	6 (7,69)	4 (8,51)	2 (6,67)
Gostaram de treinar, mas não obtiveram resultados	5 (6,41)	3 (6,38)	2 (6,67)

Os dados dispostos na Tabela 5 apresentam um consenso entre homens e mulheres, sendo, 75,64 % do público geral (homens e mulheres) gostaram do treino prescrito pelo professor e obtiveram resultados significativos pela percepção individual de cada voluntário; 5,13% do público geral afirmaram não gostar de treinar, indiferente ao treino prescrito; 7,69% do público geral mesmo que obtendo resultados, disseram não gostar de treinar; e 6,41% do público geral gostam de treinar, mas não conseguiram visualizar progresso com o treino prescrito.

Os resultados apresentados na Tabela 5 nos mostram que os indivíduos que gostam de treinar têm uma conexão direta com a obtenção de resultados; assim como há pessoas que simplesmente não gostam de treinar, mesmo tendo resultados positivos advindos do treinamento; e uma minoria que apesar de gostar de treinar não obtém resultados, nesse caso podendo os alunos serem desfavorecidos

geneticamente ou com uma má prescrição de treino, necessitando de um estudo direcionado e específico para esses indivíduos afim de analisar essa falta de progressão.

Por diversas vezes as pessoas se deparam com dificuldades, dores ou desgostos sobre alguns exercícios, os alunos foram questionados se encontraram alguma dificuldade no treinamento, se não, e quais suas respectivas ações para tentar solucionar o problema, conforme mostrado na Tabela 6.

Tabela 6: Ações dos alunos frente a uma dificuldade

<b>Ações sobre os treinos</b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Pularam exercício por não gostar	14 (17,95)	6 (12,77)	8 (26,67)
Pularam exercício por sentir dor ou desconforto	7 (8,97)	2 (4,26)	5 (16,67)
Pularam dia de treino por não gostar	3 (3,85)	2 (4,26)	0 (0,00)
Pularam dia de treino por sentir dor ou desconforto	3 (3,85)	1 (2,13)	2 (6,67)
Alteraram exercícios por conta própria	16 (20,51)	14 (29,79)	2 (6,67)
Pediram para outro professor alterar o treino	8 (10,26)	5 (10,64)	3 (10,00)
Treinar conforme prescrito	33 (42,31)	20 (42,55)	13 (43,33)

A partir dos dados apresentados na Tabela 6, pode-se observar que a maioria total (42,31%) dos alunos treinaram conforme prescrito e não encontraram dificuldades ou problemas; mas a prática de evasão de treino é comum, 12,77% dos homens e 26,67% das mulheres revelaram já ter descartado um exercício por não gostarem; 29,79% dos homens e 6,67% das mulheres já alteraram o treino por conta própria; 4,26% dos homens e 16,67% das mulheres responderam que já pularam algum exercício por sentir dor ou desconforto; nenhuma mulher e apenas 4,26% dos homens já pularam algum exercício apenas por desgosto do mesmo; 2,13% dos homens e 6,67% das mulheres já deixaram de treinar uma sessão / divisão de treino por conta de dor ou desconforto; e 10% do total de entrevistados já pediram para outro professor alterar o treino prescrito originalmente.

As atitudes de troca de exercício por conta própria ou evasão de treino descaracterizam os treinos prescritos, podendo retardar a obtenção dos resultados almejados, seja por tornar o estímulo excessivo ou insuficiente, além da falta de acompanhamento por parte do professor, podendo induzir lesões.

Complementando sobre as dificuldades encontradas durante o treino, a comunicação é uma ferramenta essencial para uma boa relação entre aluno e



professor, portanto é necessário saber como agem os alunos ao se depararem com dificuldades em relação ao professor que prescreveu o programa.

Tabela 7 – Alunos que encontraram dificuldades [n(%)]

<b>Ação quando houve desgosto, dor ou desconforto</b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Conversaram com o professor	33 (64,71)	17 (54,84)	16 (80,00)
Não conversaram com o professor	17 (33,33)	15 (48,39)	2 (10,00)

A tabela 7 retrata a diferença entre homens e mulheres em conversar sobre as dificuldades encontradas, de forma que majoritariamente, 80% das mulheres que se depararam com alguma dificuldade - dor ou desconforto - buscaram solucionar os problemas diretamente com os professores, enquanto que os homens se dividem entre conversar com o professor (54,84%) e tentar solucionar por conta própria (48,39%).

Uma vez que os alunos relataram seus desconfortos, dores e desgostos, incumbia aos professores uma resposta. Na Tabela 8 estão reveladas as ações dos professores sobre o *feedback* dos alunos que os procuraram.

Tabela 8 – Ação do professor ao *feedback* [n(%)]

<b>Ação do professor sobre o <i>Feedback</i></b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Professor alterou o exercício	28 (84,85)	14 (82,35)	13 (81,25)
Não alterou exercício, mas explicou o porquê	5 (6,41)	4 (23,53)	1 (6,25)
Não alterou nem explicou por que	1 (1,28)	0	1 (6,25)

Na Tabela 8 está exposto que 84,85% do total de alunos que tiveram problemas com algum exercício e conversaram com o professor responsável, que então alterou o exercício que causava dor e/ou desconforto; 23,53 % dos homens e 6,25% das mulheres assinalaram que o professor não alterou o exercício, mas explicou sua importância e corrigiu sua técnica de execução; e apenas 1 mulher afirmou que o professor apenas ignorou, não alterou o exercício e nem explicou a importância de executá-lo.

Notou-se pelos resultados apresentados na Tabela 8 que na maioria dos casos os professores tendem a alterar o exercício a pedido dos alunos, o que corrobora com a afirmação feita por Maggil (2000) de que os professores utilizam o *feedback* demonstrando interesse pela prática de seus alunos na forma de correção dos seus movimentos fazendo com que os mesmos aprendam mais rápido. Juntamente com

Liz (2012) que assegura que a emissão de *feedbacks* em conjunto com o devido acompanhamento dos professores, são fatores motivacionais à prática de musculação em academias.

Após as ações dos professores sobre o *feedback* dos alunos que tiveram alguma dificuldade, dor ou desconforto com algum exercício, era necessário saber se o ajuste que o professor fez, foi o suficiente para tornar o treino praticável, gostoso de treinar, ou impraticável.

Tabela 9 – Quando o professor altera o exercício [n(%)]

<b>Quando o professor alterou o exercício</b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Ficou gostoso de treinar	26 (92,86)	14 (100)	11 (84,62)
Não ficou gostoso, mas obteve resultado	2 (7,14)	0	2 (15,38)
Ficou pior de se treinar	0	0	0

Após analisar a Tabela 9, verificou-se que daqueles que tiveram a iniciativa de conversar com o professor sobre as dificuldades encontradas, e que o professor alterou o exercício em questão por outro, em 100% dos homens e 84,62% das mulheres o treino ficou agradável; 15,38% das mulheres relataram que o exercício trocado rendeu resultados, apesar de não ser tão agradável de executá-lo; nenhum caso relatado de piora no caso de troca de exercício.

Dentro da sala de musculação, nem sempre há a possibilidade de troca de exercício para algum semelhante, ou ainda há uma insistência do professor em convencer o aluno a fazer o exercício, dados os seus benefícios, portanto foi questionado aos voluntários que conversaram com o professor, sobre como se sentiam em relação ao exercício quando lhes explicavam sobre sua funcionalidade para a obtenção do objetivo ou sobre sua execução de forma mais correta, e esses dados estão expostos na Tabela 10.

Tabela 10 – Quando o professor não alterou o exercício, mas explicou sua funcionalidade [n(%)]

<b>Professor não alterou, mas explicou o exercício</b>	<b>Geral</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Sabendo como funciona o exercício, não é ruim	12 (36,36)	9 (52,94)	4 (25,00)
Não gosta do exercício, mas continua a fazer	4 (12,12)	1 (5,88)	3 (18,75)
Não gosta do exercício e pula ele	1 (3,03)	0	1 (6,25)
Não gosta do exercício e trocou por conta própria	3 (9,09)	2 (11,76)	1 (6,25)
Não gosta do exercício, outro professor trocou	2 (6,06)	0	2 (12,50)

Na Tabela 10 notou-se que 52,94% dos homens e 25% das mulheres, quando tem o conhecimento sobre o exercício – em relação a sua funcionalidade ou execução correta - que causava dor ou desconforto, ele se torna praticável; 18,75% das mulheres e 5,88% dos homens continuam a fazer o exercício mesmo desgostando do mesmo, porém entendendo sua finalidade; 6,25% das mulheres e nenhum homem, pularam o exercício que causava dor e/ou desconforto, mesmo após a explicação do professor; 11,76% dos homens e 6,25% das mulheres alteraram o exercício por conta própria independente a explicação do professor; nenhum homem e 12,50% das mulheres procuraram ajuda de outro professor para trocar o exercício que causava dor e/ou desconforto.

A partir da análise da Tabela 10, podemos observar que há uma aderência maior quando o professor explica o exercício, de forma que alguns alunos que tiveram seus treinos alterados responderam essa questão de maneira a entender que quando explicado o exercício, ele se torna aceitável. E responderam a essa questão 5 pessoas que não conversaram com o professor sobre suas dificuldades. Reforçando que a explicação oferece uma nova visão ao exercício.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Perante os dados coletados e as motivações que nos levaram a realizar esta pesquisa, concluímos que ainda há uma falta de comunicação considerável entre alunos e professores, que afetam diretamente a progressão, adesão, satisfação e bem-estar do aluno, e da perspectiva de progressão do professor sobre seu trabalho.

Há também falta de confiança nos professores e banalização de sua posição como orientador, por motivos diversos, observados pelas atitudes dos alunos em procurar outros professores ou reorganizando seus próprios treinos. Podemos ter um vislumbre dessa lacuna social pelas respostas de alguns alunos quando indagados sobre a falta de *feedback* ao professor como, “Porque às vezes a substituição seria pior para a execução do exercício” ou, “Treinei algum tempo com personal” ou ainda “Não via necessidade”.

Houve algumas ocorrências frequentes observadas durante o tempo trabalhado em salas de musculação e reforçadas com a pesquisa, sendo que a maioria das pessoas se adaptam e treinam conforme o professor instrui. Há aqueles que por vivência ou autonomia se acham instruídos o suficiente para manipular as

variáveis de treinamento por conta própria; alguns tomam iniciativa e proveem *feedback* ao professor; e há aqueles que se acanham e acabam por evadir ao programa de treino ou trocar algum exercício por puro empirismo.

A comunicação é uma ferramenta essencial em trabalhos que exigem interações sociais, não havendo espaço para arrogância, prepotência ou negligência por parte do professor, pois o aluno deixa sua saúde a mercê desse profissional, sendo este, responsável pelo controle dos princípios de treinamento, devendo ensinar e instruir o aluno de forma correta, gerando assim, progressão ao objetivo do aluno com segurança.

Devido ao alto volume de alunos por professores em salas de musculação compreendemos que muitas vezes não é possível averiguar insatisfações sem o *feedback* do próprio aluno, portanto, avaliamos ser importante o incentivo por parte do professor à comunicação, pois como observado na pesquisa, quando explicados, os exercícios tomam uma forma completa de ação e função, gerando para o aluno maior consciência sobre as funcionalidades e importâncias do exercício no contexto ao qual ele iniciou a prática da musculação.

## 6 REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir José. **Dicionário de educação física e esporte**. 3 ed. rev. ampl. Barueri, SP: Manole, 2011. 480 p., 23x16x2 cm. ISBN 9788520431801.

BEPPU, Sílvio Roberto Gomes; BARROS, AC da S.; JUNIOR, Joaquim Martins. Motivos que levam as pessoas a escolher e permanecer na prática da musculação. **VII encontro internacional de produção científica**. Anais Eletrônicos. Rio de Janeiro. Cesumar, 2011. Disponível em: <[http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio\\_roberto\\_gomes\\_beppu\(1\).pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_beppu(1).pdf)> Acesso em: 15 Fevereiro 2020.

BERGAMINI, Cecília W. Motivação: Mitos, crenças e mal-entendidos. **Revista de Administração de Empresas**. v. 30, n. 2, p. 23-34. Abr/Jun 1990. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75901990000200003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75901990000200003)>. Acesso em: 17 ago. 2019.

BOSSI, Ivan; STOEBERL, Rafael; LIBERALI, Rafaela. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e**

**Fisiologia do Exercício.** São Paulo. v. 2, n. 12, p. 629-638. Nov/Dez. 2008. ISSN 1981-9900

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Artmed Editora, 2017, 471 p.

LEMOS, Emmanuely Correia de *et al.* Programa academia da cidade: descrição de fatores de adesão e não adesão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** v. 24, n. 4, p. 75-84. 2016. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5993>>. Acesso em: 07 maio 2020.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** v. 38, n. 3, p. 267-274. Jul/Set 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915001237?via%3Dihub>>. Acesso em: 12 mar. 2019.

LIZ, Carla Maria de *et al.* Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educação Física em Revista.** Florianópolis, v. 7, n1, Jan/Abr 2013. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/3945/2499>>. Acesso em: 27 ago. 2019.

LIZ, Carla Maria de *et al.* O papel do *feedback* na motivação de praticantes de exercício resistido. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Pelotas/RS. v. 17, n. 4, p. 275-278. Ago 2012. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1878>> Acesso em: 13 ago. 2019.

MACHADO, Daniel Gomes da Silva *et al.* Exercício físico em academia, qualidade de vida e satisfação com saúde. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida.** Ponta Grossa, v. 7, n. 4, p. 269-278. Out/Dez 2015. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3265/2542>>. Acesso em: 25 ago. 2019.

MAGGIL, R A. **Aprendizagem motora: conceito e aplicações.** São Paulo: E Blucher, 2000.

RISTOW, Marielle *et al.* Percepção corporal por praticantes de musculação. **Revista da UNIFEBE.** v. 1, n. 11, jan/jul 2013. Disponível em: <<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/181>> Acesso em: 15 Fevereiro 2020.

SANTAREM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Editora Manole, 2012.

SAMPAIO, Jáder dos Reis. O Maslow Desconhecido: uma revisão de seus principais trabalhos sobre motivação. **Revista de Administração – RAUSP**. v. 44, n. 1, p. 5-16. Jan/Mar 2009. Disponível em:  
<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=223417526001>>. Acesso em: 19 ago. 2019.

## 7 ANEXO

### TERMO DE CONSENTIMENTO PARA COLETA DE DADOS NA INSTITUIÇÃO

**Título da pesquisa:**

**Pesquisadores:**

**Natureza da pesquisa:** A INSTITUIÇÃO está sendo convidada a participar desta pesquisa que tem como finalidade principal identificar a satisfação e bem estar dos praticantes de musculação, e como isso influencia na motivação dos praticantes. Entender também, junto à referida pesquisa, se os professores estão atentos a essas motivações, sob a perspectiva dos alunos.

**Envolvimento na pesquisa:** ao participar deste estudo a instituição estará disponibilizando dados para o resultado da mesma e permitindo a participação dos alunos como voluntários da pesquisa;

**Sobre as entrevistas:** serão distribuídos questionários com 4 perguntas abertas e 9 perguntas fechadas e, após a coleta de dados, serão analisados os resultados e relacionados com a literatura existente;

**Confidencialidade:** todas as informações coletadas dos participantes neste estudo são estritamente confidenciais. Somente o pesquisador e o orientador terão conhecimento dos dados;

Esperamos que o estudo traga informações importantes sobre como trabalhar a motivação dos alunos junto à prática da musculação. Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar da pesquisa.

**DADOS DO PESQUISADOR:**

Nome:

E-mail:

Assinatura: \_\_\_\_\_

|

**DADOS DO RESPONSÁVEL PELO DEPARTAMENTO**

Nome: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## 8 APÊNDICE

## Questionário aplicado aos voluntários da pesquisa.

Homem     Mulher

Idade: \_\_\_\_\_

Treina a quanto tempo?

Menos de 1 ano  
 1 a 2 anos  
 Mais de 2 anos

Qual seu objetivo ao iniciar a musculação?

Hipertrofia / ganhar massa  
 Emagrecer  
 Melhorar de performance física / Condicionamento

Sobre a musculação:

Gosto de treinar  
 Não gosto de treinar, mas conheço os benefícios  
 Não gosto de treinar, pratico por indicação médica

Nesse tempo atingiu seu objetivo ao ter iniciado o treinamento?

Totalmente atingido  
 Parcialmente atingido  
 Não houve melhora em prol do objetivo

O treino prescrito pelo professor era satisfatório ao treinar?

Sim     Não

---

Em caso negativo, por que não conversou com o professor?

---

Em caso positivo, o professor:

Alterou o exercício  
 Não alterou o exercício, mas explicou o porque  
 Não alterou o exercício e não explicou o porque

Caso o professor tenha alterado o exercício:

Ficou gostoso de treinar  
 Não ficou gostoso, mas os resultados ficaram evidentes  
 Ficou pior de treinar

Caso o professor não tenha alterado o treino, mas tenha explicado sua funcionalidade:

Sabendo como o exercício funciona, ele não é tão ruim  
 Não gosto do exercício, mas continuo a fazer  
 Não gosto do exercício e pulo ele  
 Não gosto do exercício e troquei ele por outro por conta própria  
 Não gosto do exercício e pedi para outro professor trocar

Era gostoso treinar e eu obtive resultados  
 Não importa o treino, eu não gosto de treinar  
 Eu tinha resultados, mas não era gostoso treinar

Era gostoso treinar, mas não obtive resultados

Sobre o treino prescrito:

Pulava algum exercício por não gostar  
 Pulava algum exercício por sentir dor ou desconforto  
 Pulava algum treino / dia com exercícios que não gostava  
 Pulava algum treino / dia com exercícios que causavam dor ou desconforto  
 Alterei algum exercício por conta própria  
 Pedi para algum outro professor alterar algum exercício  
 Treinei conforme o professor instruiu (Se assinalar aqui, desconsidere o questionário a seguir.)

Caso tenha marcado alguma alternativa acima (exceto a última alternativa), responda:

Conversou com o instrutor para alterar o exercício que não gostava?  
 Sim     Não