

OS VERDADEIROS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO.

Matheus de Moraes Santos

Introdução

A rotina diária e as suas comodidades influenciam na redução dos movimentos levando ao sedentarismo, o qual está diretamente relacionado a doenças crônicas, no entanto, as academias são possibilidades para manter-se ativos, com uma melhor qualidade de vida por meio de exercícios supervisionados. Sendo assim esse presente estudo tem como objetivo verificar o real motivo para a prática específicas da musculação de academia.

Diante disto, para a prática de exercícios físicos em meio a uma população urbana, as academias de musculação vêm se tornando uma opção procurada, seja para um bem estar social, físico ou psicológico levando em consideração a procura por um bem estar geral. Este presente estudo teve como objetivo analisar os motivos que leva as pessoas a prática da musculação.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Motivos para a prática da musculação.

Desenvolvimento

Segundo Naha(2013),os benefícios da pratica de exercícios físicos tem motivado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, até mesmo para prevenir doenças cardiovasculares, auxiliar no controle de estresse e também na manutenção do peso ideal.

Qualquer melhora mesmo de maneira limitada, é extremamente significativa na qualidade de vida na diminuição dos riscos de doenças relacionadas ao envelhecimento (CAMPOS,2000)

As pessoas buscam por locais propícios aos exercícios físicos, motivadas por diversos fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, lazer e outros, visto que, tendem a valorizar que sua aparência física e o exercício físico pode contribuir para que seu corpo e saúde se mantenham estáveis. (Malinsk E Voser 2012; Silva ET AL., 2016)

Em relação aos motivos que levam as pessoas a permanecer e fidelizar com a pratica, Filho et al 2019 menciona o motivo da permanência dos clientes no serviço foi a opção resultados que a musculação traz, 44,9% das respostas. No estudo de Guimarães(2012) a opção resultados também foi a mais votada. Já nos resultados de Rodrigues e santos (2016)pode-se perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão estético corporal como principal motivo para a comunidade.

No que diz respeito a escolha por outras academias de musculação, o acompanhamento profissional se sobressai sobre outras opções, o que leva a entender que ter um bom profissional de musculação, pode manter ou fazer.

O ponto que vai ajudar a responder objetivo específico da pesquisa que é identificar as motivações que levaram os alunos a praticarem musculação. Foram realizadas 3 perguntas sobre os motivos que faziam com que estes individuo buscassem a musculação; tempo de pratica de musculação; frequência semanal para entender e compreender melhor esses individuo.

Nesse sentido, observa-se que em relação ao posicionamento dos respondentes, que 38% responderam que qualidade de vida é o principal motivo para a prática de musculação; 25% alegaram a saúde como segundo fator que faz com que a musculação seja escolhida para sua prática. Em seguida veio a aptidão física com 13% da amostra; 12% escolheram a musculação por motivos de estética; 9% alegaram que bem estar é um dos motivos para a prática de musculação; Com 1% alguns indivíduos alegam que a competição foi um dos motivos; Outro 1% disse que pratica musculação por lazer e por fim, mas 1% pratica musculação por motivo de indicação de amigos. Esses dados convergem 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. A seguir, na tabela 4, mostra um ponto do questionário que fala sobre o tempo de

prática de musculação de cada indivíduo que participou da amostra da pesquisa.

Conclusão

De acordo com o objetivo após a análise foi identificar o motivo que levam as pessoas a começarem a praticar musculação. Com isso, os resultados obtidos para os principais motivos: qualidade de vida, saúde e aptidão física.

Referências bibliográficas

MENDES, Manoela Redivo; DA SILVA, Carolina Barbosa Motivos Para Pratica de Musculação em academias:uma revisão bibliográfica. Universidade do sul de santa Catarina – UNISUL.2020.