

Motivação e Necessidades Psicológicas Básicas dos praticantes de musculação nas academias de Ivaiporã-Paraná.

Motivation and Basic Psychological Needs of bodybuilding practitioners in Ivaiporã-Paraná gyms.

Motivación y necesidades psicológicas básicas de los practicantes de culturismo en los gimnasios Ivaiporã-Paraná.

Ana Thainara Santos Silva ¹

Willian Fernando Garcia¹

¹ Universidade Estadual de Maringá

Ana Thainara Santos Silva Cep: 86870-000 Telefone: (43) 9-9662-4772 E-mail: anathainara@hotmail.com

Willian Fernando Garcia Cep: 87050-390 Telefone: (44) 9-9919-2265 E-mail: willianfernandogarcia@gmail.com

Este trabalho não possui apoio institucional. Derivado de Trabalho de Conclusão de Curso.

MOTIVAÇÃO E NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DE PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE IVAIPORÃ-PARANÁ.

MOTIVATION AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS OF BODYBUILDING
PRACTITIONERS IN IVAIPORÃ-PARANÁ GYMS.

MOTIVACIÓN Y NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DE LOS
PRACTICANTES DE CULTURISMO EN LOS GIMNASIOS IVAIPORÃ-PARANÁ.

Resumo

O objetivo desse estudo foi identificar as Motivações e as Necessidades Psicológicas Básicas de praticantes de musculação nas academias de Ivaiporã-Paraná. Fizeram parte desse estudo 42 praticantes de ambos os sexos devidamente matriculados nas academias de Ivaiporã-Paraná, os quais possuíam idade superior a 18 anos e inferior a 60 anos. Utilizou-se como instrumento a Escala de Motivação no Esporte (SMS-2) e a Escala de satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas no Esporte (BNSS), os questionários são compostos respectivamente por 12 e 19 questões estilo Likert. Para análise de dados utilizou-se os testes *Kolmogorov-Smirnov*, *Correlação de Spearman*, *Kruskall-Wallis* e o *Man-Whitney*. Nos resultados evidenciou-se que os indivíduos que possuem melhores relacionamentos interpessoais tende a permanecerem por mais tempo na pratica da modalidade ($r=0,435$), da mesma maneira os indivíduos mais velhos buscam a modalidade visando estabelecer vínculos com os seus relacionamentos interpessoais ($r=0,391$).

Os indivíduos não apresentaram diferenças motivacionais com relação ao tempo de pratica na modalidade. Foi observado também que os homens se sentem mais motivados Intrinsecamente ($p=019$) e com a Necessidade Básica de competência ($p=019$). Por fim conclui-se que ambos os sexos são motivados pela necessidade de Relacionamento, da mesma maneira que os homens se sentem mais motivados intrinsecamente e mais competentes na pratica da musculação quando comparados às mulheres.

Palavras-chave: Motivação. Treinamento de resistência. Psicologia do esporte.

Resumen

El objetivo de este estudio fue identificar las motivaciones y las necesidades psicológicas básicas de los practicantes de culturismo en los gimnasios de Ivaiporã-Paraná. El estudio incluyó a 42 practicantes de ambos sexos debidamente matriculados en las academias de Ivaiporã-Paraná, que tenían más de 18 años y menos de 60 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Motivación Deportiva (SMS-2) y la Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (BNSS). Los cuestionarios están compuestos respectivamente por 12 y 19 preguntas tipo Likert. Para el análisis de datos utilizamos las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, Spearman Correlation, Kruskal-Wallis y Man-Whitney. Los resultados mostraron que las personas que tienen mejores relaciones interpersonales tienden a permanecer más tiempo en el deporte ($r = 0.435$), al igual que las personas mayores buscan el deporte para establecer sus relaciones interpersonales ($r = 0.391$).

Los individuos no presentaron diferencias motivacionales con respecto al tiempo de práctica en la modalidad. También se observó que los hombres están más intrínsecamente motivados ($p=010$) y con la necesidad básica de competencia ($p = 019$). Finalmente, se concluye que ambos sexos están motivados por la necesidad de Relación, así como los hombres se sienten más intrínsecamente motivados y más competentes en el deporte en comparación con las mujeres.

Palabras clave: Motivación. Entrenamiento de resistencia. Psicología del deporte.

Abstract

The aim of this study was to identify the Motivations and Basic Psychological Needs of bodybuilding practitioners in the Ivaiporã-Paraná gyms. The study included 42 practitioners of both sexes duly enrolled in the academies of Ivaiporã-Paraná, who were over 18 years old and under 60 years old. The instrument used was the Sport Motivation Scale (SMS-2) and the Basic Psychological Needs Satisfaction Scale (BNSS). The questionnaires are composed respectively of 12 and 19 Likert-style questions. For data analysis we used the Kolmogorov-Smirnov, Spearman Correlation, Kruskal-Wallis and Man-Whitney tests. The results showed that individuals who have better interpersonal relationships tend to stay for a longer time in the sport ($r = 0.435$), just as older individuals seek the sport in order to establish their interpersonal relationships ($r = 0.391$).

The individuals did not present motivational differences regarding the time of practice in the modality. It was also observed that men feel more intrinsically motivated ($p=019$) and with the Basic Need for competence ($p = 019$). Finally, it is concluded that both sexes are motivated by the need for Relationship, just as men feel more intrinsically motivated and more competent in the sport when compared to women.

Keywords: Motivation. Resistance training. Psychology of sport.

Introdução

Atualmente é possível observar um aumento no número dos adeptos de atividades físicas regulares. Dentre essas atividades a musculação vem recebendo um significativo destaque. O Ministério da saúde (2013) aponta que 33,8% dos brasileiros praticam atividades físicas regulares, um aumento de 12% comparando de 2008 até 2013. Dentre essas atividades físicas houve um aumento de 50% no número dos praticantes de musculação.

De acordo com Gonçalves e Alchieri (2010) a motivação nos esportes e nas atividades físicas tornou-se nas últimas décadas alvo de estudos para a Psicologia do Esporte. As pesquisas se preocupam em entender os fatores que incentivam a adesão, a persistência e o abandono de indivíduos não atletas. Existem diversos motivos que incentivam adesão a prática da musculação. Um recente estudo realizado por Castro, Silva, Monteiro, Palma e Resende (2010) em 7 academias da zona sul de São Paulo buscou avaliar as motivações para os exercícios resistidos, os anaeróbios e os aeróbios no qual foi constatado que os principais motivos são o prazer, a saúde e a estética respectivamente.

Liz e Andrade (2016) buscaram entender os motivos que levavam a adesão e a desistência da musculação. O seu estudo foi realizado em academias de Florianópolis e a amostra foi composta por voluntários com a idade de 23 a 55 anos de ambos os sexos. A adesão à musculação se deu por motivos relacionados ao bem estar, a melhoria da saúde e da estética corporal, e também pela socialização.

Pesquisas recentes têm encontrado o prazer, a saúde, e a estética como os principais motivos influenciadores para a adesão. (Balbinotti, M. A. A., Zambonato, F., Barbosa, M.L.L., Saldanha, R.P. e Balbinotti, C.A. A., 2011; Iriart, Chaves e Orleans, 2009; Passos, J.R., Passos, J.R.P., Teodoro, G.F., Portes, L.A. e Oliveira, 2016).

De acordo com Hansen e Vaz (2006) as mulheres treinam musculação preocupadas com a camada de gordura do seu abdômen e com a hipertrofia e o torneamento das suas pernas, glúteos e coxas. Já os homens se preocupam com o volume muscular dos membros superiores e com o percentual de gordura corporal.

A desistência de acordo com Liz e Andrade (2016) é incentivada por fatores como a falta de tempo, os atendimentos por professores não qualificados, as quantidades de aparelhos insuficientes, e as ocorrências de lesões.

O respaldo teórico da pesquisa vem sustentado pela Teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan, e a Teoria das necessidades psicológicas básicas. Deci e Ryan (2000) afirmam que as teorias de motivação acreditam que as pessoas iniciam e persistem

em determinadas atividades quando acreditam que conseguirão alcançar os seus objetivos ou obter resultados.

A análise da motivação de acordo Leal, Miranda e Carmo, 2013 é classificada em três grupos: Desmotivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca. A intrínseca é a atividade na qual a pessoa realiza a atividade por que sente interesse e satisfação. A extrínseca precisa de uma ligação da atividade realizada com algumas consequências que poderão serem alcançadas, exemplo uma recompensa. Nesse caso a satisfação pela realização não vem do próprio interesse da pessoa, mas dos fatores externos que serão alcançados. Com relação à motivação extrínseca Sordi (2015) descreve que é dividida em alguns níveis de regulação: Regulação externa, regulação introjetada, regulação integrada e regulação identificada. Na motivação extrínseca por regulação externa o motivo que leva o indivíduo a realizar a atividade vem do seu exterior, ou seja, o motivo não se encontra interiorizado. Na regulação introjetada o motivo tem um pouco de interiorização no indivíduo, e apesar de não se encontrar completamente interiorizado a pessoa já tem o seu controle. Na regulação identificada o motivo já se encontra interiorizado e a pessoa reconhece a importância da atividade, nesse caso ela realiza por vontade própria e não por pressões externas ou sentimentos de culpa ou vergonha. Já a motivação por regulação integrada o motivo é totalmente interiorizado na pessoa, e ela tem uma crença ou um valor por trás dele. A desmotivação é quando não tem nenhuma motivação incentivando o indivíduo.

Na teoria das necessidades psicológicas básicas existem três necessidades que necessitam serem satisfeitas para que um indivíduo seja saudável, são elas: Autonomia, competência e relacionamento também denominado por alguns autores como pertencer. De acordo com Cardoso (2016) o conceito de autonomia é o desejo do sujeito de organizar o seu próprio comportamento. A pessoa realiza a atividade por vontade própria e não por obrigação, ou por fatores externos. O pertencer é a necessidade de estar envolvido emocionalmente em relacionamentos positivos, de longa duração e que traga algum significado para o indivíduo. Se essa necessidade for frustrada completamente ou parcialmente acabará afetando o equilíbrio emocional, e a saúde do indivíduo. Para Sordi (2015) a competência é motivada por fatores intrínsecos parecida com o sentimento de prazer.

O seu objetivo é avaliar os motivos influenciadores para a adesão e a permanência na prática da musculação, comparar os níveis de motivação e das necessidades

psicológicas básicas dos praticantes com relação ao gênero, idade e tempo de treinamento e identificar os níveis de motivação e de necessidades psicológicas básicas de praticantes de musculação estratificados em função do tempo de permanência no treinamento.

Perante os pressupostos teóricos, a pergunta que norteia esta pesquisa é: Quais os motivos que incentivam a adesão e permanência na prática de musculação em academias de Ivaiporã-Paraná?

Métodos

Tipo de estudo:

A pesquisa é quantitativa, mas tem um caráter descritivo. A técnica mais prevalente neste tipo de pesquisa é a obtenção de declarações, sobretudo questionários. (Thomas; Nelson; Silverman, 2012).

Amostra:

Compuseram o estudo 42 participantes, sendo esses 22 do sexo masculino e 20 do gênero feminino. Todos estavam devidamente matriculados em uma das 3 academias de Ivaiporã que autorizaram a realização deste estudo no seu estabelecimento e praticavam a modalidade por no mínimo 1 mês, os mesmos possuíam idade superior a 18 anos e inferior a 60 anos.

Instrumentos:

Como instrumentos, foram utilizados na pesquisa a Escala de motivação no esporte-2 (SMS-2) e a Escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas no esporte (BNSS).

O SMS-II foi proposto por Pelletier et al. (2013) e validado para a língua portuguesa por Nascimento Junior et al. (2014) é constituído por 18 questões (itens) estilo Likert com sete pontos, indo de “Não corresponde completamente até “Corresponde completamente”. Ela permite averiguar as motivações de atletas no esporte e auxilia os profissionais da Psicologia do Esporte.

O BNSS foi proposto por Ng, Lonsdale, e Hodge (2011) e validado para a língua portuguesa por Nascimento Junior, Vissoci e Vieira (2018) no qual possui 19 questões (itens) estilo likert com sete pontos possíveis desde “Nem um pouco verdade” até “Muita verdade”, no qual permite avaliar as Necessidades Psicológicas Básicas no Esporte dos atletas com relação à competência, autonomia e relacionamento.

Procedimentos:

As cinco academias da cidade de Ivaiporã-Paraná foram contatadas para a solicitação da autorização do estudo em seus estabelecimentos, destas somente três autorizaram e participaram do estudo.

Os participantes foram selecionados por livre e espontânea vontade dos mesmos, ou seja, foi realizado o convite e os praticantes optavam por participar da pesquisa, esses necessitavam se enquadrar nos critérios adotados pelo estudo: Estar devidamente matriculado e praticando a modalidade por no mínimo 1 mês e possuir idade superior a 18 anos e inferior a 60 anos. Todos os praticantes foram esclarecidos sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A aplicação dos questionários foi realizada nas academias em um momento de repouso do exercício físico pelo participante, sendo antes ou após a seção de treinamento.

Análise dos dados:

Para análise dos dados foi realizado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Observando que os dados apresentaram distribuição não normal, optou-se por realizar as análises descritivas através de mediana e intervalo interquartilico. Quanto as análises inferenciais, foram utilizados os testes de correlação de Spearman, Kruskal-Wallis e Man-Whitney. Considerou-se como nível de significância adotado para o estudo $p < 0,05$. Os dados foram analisados através do programa SPSS versão 23.0.

Resultados

Na Tabela 1 serão apresentados os dados descritivos referentes a identificação da amostra investigada, bem como os escores medianos e intervalos interquartilicos para as variáveis observadas no estudo.

Tabela 1

Identificação da amostra da pesquisa e medidas descritivas

N Total= 42 (22 masculino e 20 feminino).	MD (Q1-Q3)
Idade	30 (22-43)
Frequência semanal	5 (3-6)
Tempo de pratica	12 (3,75-60,00)
Competência	5,87 (5,00-6,25)
Relacionamento	6,00 (5,00-6,41)
Autonomia	6,50 (5,55-7,00)
Intrínseca	6,16 (5,00-6,75)
Integrada	4,65 (3,85-5,39)
Identificada	4,69 (3,99-5,49)
Introjetada	5,33 (4,66-6,33)
Externa	4,34 (3,73-4,95)
Desmotivação	4,42 (3,67-5,14)

Os dados apresentados na Tabela 1 identificam os sujeitos da pesquisa quanto ao número de sujeitos, sexo, idade, frequência de treinos semanais e tempo de prática. Com relação à idade foi encontrada na amostra uma mediana de 30 anos (22-43), dos quais, 42 sujeitos representaram a totalidade de casos investigados, sendo estes 22 do masculino e 20 sexo do gênero feminino. Foi observado que a amostra investigada frequentava a academia semanalmente 5 vezes (3-6) e, em relação ao tempo de prática, totalizavam 12 meses (3,75-60,00).

Ainda em relação à Tabela 1, quando aos escores médios de Necessidades Psicológicas Básicas (BNSS), observaram-se valores medianos de 5,87 (5,00-6,25) para a dimensão competência, 6,00 (5,00-6,41) para a dimensão relacionamento e 6,50 para autonomia (5,55-7,00). Em relação aos índices observados para a Escala de Motivação para o Esporte (SMS-2), observou-se um maior score para a mediana da motivação intrínseca 6,16 (5,00-6,75) e o menor score encontrado foi a motivação externa na qual apresentou uma mediana de 4,34 (3,73-4,95).

Observa-se que os 12 itens (questões) da Escala de Necessidades Psicológicas Básicas se transformaram em três fatores e os 18 itens da Escala de Motivação para o Esporte 2 em seis fatores.

Na Tabela 2 serão apresentados os níveis de motivações da amostra, bem como os níveis de necessidades psicológicas básicas, correlacionados com as variáveis tempo de pratica na modalidade, idade dos sujeitos e a frequência semanal no treinamento.

Tabela 2

Coeficientes de correlação dos níveis motivação e necessidades psicológicas básicas em função do tempo de pratica, idade e frequência semanal

	Tempo de prática	Idade	Frequência
Competência	0,177	-0,008	0,015
Relacionamento	0,435*	0,391*	-0,131
Autonomia	0,252	0,028	0,180
Intrínseca	0,209	-0,090	0,288
Integrada	0,223	0,067	0,153
Identificada	0,203	0,037	0,170
Introjetada	0,303	0,079	-0,186
Externa	0,207	0,077	0,124
Desmotivação	0,235	0,051	0,118

p<0,05*.

Considerando a observação das correlações apresentadas na Tabela 2 notam-se coeficientes moderados para as correlações entre a dimensão relacionamento e tempo de prática (r=0,435) e relacionamento e idade (r=0,391), sugerindo que indivíduo que estabelecem melhores relacionamentos interpessoais nas academias tem maior probabilidade de permanecerem envolvidos com o exercício físico por um tempo mais prolongado. Da mesma forma, a correlação positiva entre idade e relacionamento sugere que os indivíduos com maior idade busquem a prática do exercício físico com vistas ao estabelecimento de relacionamentos interpessoais.

Em relação às correlações das dimensões de motivações e o tempo de pratica não foram observados altos coeficientes de correlação estando estes em um valor de -0,186 ate um valor máximo de 0,03, mas que não foram estatisticamente significativos.

Na tabela 3 serão descritos os níveis de motivações e os níveis de necessidades psicológicas básicas da amostra comparados com a variável tempo de treinamento na modalidade.

Tabela 3

Comparação dos níveis de motivação e necessidades psicológicas básicas em função do tempo de treinamento em meses

	1-6 Md (Q1-Q2)	7-12 Md (Q1-Q2)	>12 Md (Q1-Q2)	Sig
Competência	5,75 (4,00-6,37)	5,75 (4,50-6,25)	6,00 (5,25-6,25)	,437
Relacionamento	5,66 (4,16-6,16)	5,66 (4,66-6,41)	6,33 (5,66-6,66)	,111
Autonomia	6,20 (3,90-7,00)	6,20 (5,20-6,80)	6,80 (5,80-7,00)	,318
Intrinseca	6,00 (5,00-6,67)	6,00 (5,00-6,75)	6,33 (5,33-7,00)	,674
Integrada	4,27(3,48-5,48)	4,235(3,86-5,63)	4,98 (4,21-5,36)	,790
Identificada	4,70(3,67-5,50)	4,40(4,24-5,65)	4,92 (4,29-5,36)	,857
Introjetada	5,33(3,83-6,00)	5,33(4,83-6,41)	5,33(5,00-6,66)	,448
Externa	4,48(3,31-5,18)	4,12(3,82-5,30)	4,57(3,05-4,86)	,853
Desmotivação	4,22(3,31-4,96)	4,12(3,85-5,10)	4,57(3,83-4,70)	,733

Os dados da Tabela 3 comparam as dimensões dos níveis motivacionais e de necessidades psicológicas básicas com o fator tempo de treinamento na modalidade estratificadas em: indivíduos que praticavam por um período interrompido de 1 á 6 meses, aqueles que praticavam de 7 á 12 meses e aqueles que estavam na modalidade a mais de 1 ano. Ambos os grupos não apresentaram diferenças significativas, afirmando que indivíduos com menor tempo de prática na modalidade e indivíduos com um maior tempo de pratica não possuem diferenças quanto aos indicadores de motivação e necessidades psicológicas básicas.

Os resultados foram bem semelhantes nos três grupos, a variável motivação introjetada apresentou valores parecidos de 5,33, 5,33 e 5,33 para os grupos de 1 a 6 meses, 7 a 12 meses e mais de 12 meses respectivamente. Diferentemente, a dimensão

motivação para competência, apresentou valores um pouco menos similares, porém sem diferenças estatisticamente significativas de 5,75, 5,75 e 6,00 respectivamente.

Na tabela 4 será apresentada uma comparação dos níveis de motivações e os níveis de Necessidades Psicológicas Básicas em função da variável sexo.

Tabela 4

Comparação dos níveis de motivação e os níveis de necessidades psicológicas básicas em função do sexo

	Fem MD(Q1-Q3)	Masc MD(Q1-Q3)	Sig
Competência	5,50 (4,62-6,25)	6,25 (5,87-6,37)	,019*
Relacionamento	6,00 (4,66-6,66)	5,66 (5,00-6,16)	,360
Autonomia	6,00 (5,00-7,00)	6,80 (6,40-7,00)	,109
Intrínseca	6,00 (5,00-6,50)	6,66 (6,16-7,00)	,019*
Integrada	4,24 (3,62-5,28)	4,93 (4,35-5,69)	,060
Identificada	4,60 (3,79-5,42)	5,70 (4,59-5,69)	,097
Introjetada	5,33 (4,66-6,50)	5,00 (5,00-6,16)	,768
Externa	4,20 (3,40-5,06)	4,58 (4,12-5,48)	,103
Desmotivação	4,16 (3,50-4,89)	4,63 (4,22-5,25)	,082

Considerando a comparação das motivações em função do sexo da amostra, foram encontrados diferenças estatisticamente significativas para as comparações considerando a competência, enquanto Necessidade Psicológica Básica, e, a motivação intrínseca, enquanto dimensão motivacional ($p=019$ para ambas as comparações). Sugere-se que os homens tendem mais do que as mulheres a permanecerem nesse exercício físico por se sentirem competentes e mais motivados intrinsecamente.

Discussão

O objetivo dessa pesquisa foi avaliar os motivos influenciadores para a adesão e a permanência na prática da musculação, comparando os níveis de motivação e das necessidades psicológicas básicas dos praticantes com relação ao gênero, idade, tempo de treinamento na modalidade.

De acordo com os resultados nos quais foram apresentados da Tabela 2 a única dimensão que apresentou coeficientes moderados de correlação, levando em consideração todos os indivíduos da amostra, foi a dimensão Relacionamento com as variáveis de idade e tempo de prática, referente as necessidades psicológicas básicas. Esse resultado vai ao encontro com os achados no estudo de Sordi (2015) com estudantes de uma escola de

ensino fundamental, no qual concluiu que os maiores escores motivacionais foram para a necessidade Relacionamento e o menor para a Competência.

Ainda na tabela 2 foi observado que a dimensão Relacionamento é uma variável determinante, ou seja, possuir bons relacionamentos interpessoais pode incentivar a permanência na modalidade. Esse achado se assemelha com o estudo de Ullrich-French e Smith (2006) que estudou 1719 jogadores de futebol, no qual constatou que ambos os sexos possuem a variável relacionamento com maiores escores, ou seja, possuir bons relacionamentos com os seus pais e amigos foi determinante para a sua motivação. Esses achados ainda sinalizam que os jogadores com características marcantes voltadas ao relacionamento são mais motivados por prazer, ou seja, intrinsecamente, e isso faz também com que os indivíduos se sintam mais competentes.

Para La Guardia, Ryan, Charles, Couchman, e Deci , 2000 os indivíduos tendem a manter os seus relacionamentos quando estes proporcionam bem-estar e os ajudam a atender as suas necessidades psicológicas básicas. Da mesma maneira, os indivíduos não tendem a manter os seus relacionamentos pessoais com sujeitos que criticam o seu desempenho e que de alguma forma frustram a sua competência. Ainda para ele, os relacionamentos saudáveis possuem autonomia por estarem na fase adulta e não necessitem de serem baseados em trocas, onde os indivíduos se encontram amadurecidos, onde um parceiro apoia e respeita a autonomia do outro.

Na Tabela 3 foram apresentados os escores de motivação e necessidades psicológicas básicas comparadas com o tempo de treinamento na modalidade dividido em três grupos, onde não foi encontrada diferença estatisticamente significativa. Esse resultado foi ao encontro com o estudo de Balbinotti M, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper e Balbinotti C, 2015 que investigou a motivação em corredores de rua, constatando que a motivação não possui relação com o tempo de treinamento dos indivíduos.

Na Tabela 4 os níveis motivacionais foram comparados entre os sexos. Os resultados mostraram que os homens possuem um maior índice de motivação intrínseca assim como um comportamento motivacional voltado para a competência, qual tende a fazer com que o individuo inicie e permaneça no exercício físico por prazer em praticar a modalidade.

De acordo com Barboza (2006) os indivíduos motivados intrinsecamente possuem prazer ao realizar a sua atividade física e esse é o responsável pela permanência no

exercício físico, além de satisfação pessoal e sensação de bem-estar. Ainda para ele, o prazer é responsável pela permanência na atividade física.

Esses dados também caminham com os encontrados por Ullrich-French e Smith (2006) no qual eles afirmam em seu trabalho que os indivíduos com a dimensão Relacionamento significativa também são mais motivados por prazer, ou seja, de forma Intrínseca, além de esses indivíduos possuírem uma maior dimensão de Competência. Ainda para o mesmo os indivíduos com uma maior dimensão Relacionamento são mais motivados por prazer, ou seja, intrinsecamente, e isso faz com que esses indivíduos se sintam mais competentes. Os resultados ainda vão de encontro com os encontrados por Castro et al (2016) onde os indivíduos são motivados nas academias de São Paulo principalmente por fatores intrínsecos como o prazer.

De forma oposta, os estudos de Balbinotti et al. (2007); Sordi, (2015) concluíram que as motivações não são diferentes, ou seja, não apresentaram resultados significativos quando relacionadas à variável gênero.

Os resultados encontrados demonstram que os indivíduos que possuem relacionamentos significativos também possuem um maior nível motivacional intrínseco e uma maior dimensão de competência.

Para os autores da teoria, Deci e Ryan (2000), os indivíduos intrinsecamente motivados são engajados por interesse, e ainda necessitam que as necessidades de autonomia e competência estejam satisfeitas. Para eles a dimensão competência é talvez a mais direta, pois indivíduos com essa dimensão satisfeita tendem a terem aprendizados mais abertos e interessados, o que os levam ainda a terem melhores disposições a mudanças de contextos. Ainda para os autores a satisfação da dimensão autonomia, competência e relacionamento é ligada ao bem-estar, este é relacionado com a saúde psicológica e também com a satisfação do indivíduo com a vida.

O estudo de Liz e Andrade (2016) foi de encontro com os pressupostos de Deci e Ryan constando que os motivos que incentivam a adesão a musculação nas academias de Florianópolis é o bem-estar.

Os autores da teoria Deci e Ryan (2000) afirmam ainda que embora a competência seja necessária para todas as motivações, é preciso a autonomia para que a motivação seja completamente intrínseca. Fato que demonstra que os indivíduos desta pesquisa não são motivados de forma completamente intrínseca, pois possuem somente a sua dimensão competência satisfeita, não possuindo assim níveis significativos de autonomia.

O estudo apresentou algumas limitações tais como a falta de compreensão dos indivíduos para o preenchimento dos questionários sendo essa maior em indivíduos com baixa escolaridade, fato esse que acabou gerando um numero menor dos indivíduos da amostra, pois muitos desistiam de preencher os questionários devido o fato de não estarem compreendendo, ou preencherem somente um questionário devido o gasto de um tempo maior para o preenchimento de dois questionários.

Sugere-se que para os próximos estudos referentes a esta temática mude-se o questionário utilizado devido à falta de compreensão das questões e que conseqüentemente aumente assim o numero dos dados coletados objetivando uma maior confiabilidade dos mesmos. Pode-se também aumentar a área de abrangência do estudo, realizando-o não somente em uma cidade, mas em um estado e ate mesmo um País. Pode-se também aumentar os grupos utilizados na amostra incluindo as condições sociodemográficas.

Considerações finais:

A partir dos resultados obtidos nesse estudo foi possível afirmar algumas considerações sobre as necessidades psicológicas básicas em praticantes de musculação. Inicialmente constatou-se com relação à idade dos indivíduos que quando maior a idade mais o individuo tende a praticar o exercício físico visando a satisfação dos seus relacionamentos intrapessoais.

Já quando comparado o tempo de treinamento os indivíduos não apresentaram diferenças significativas entre os que praticam a modalidade por menos tempo e os que praticam por um tempo maior. A ultima consideração sobre o estudo foi referente ao sexo da amostra onde constatou-se que os homens são mais incentivados pela motivação intrínseca e a necessidade psicológica básica de competência.

Por fim com base nos dados que foram coletados e analisados desse estudo, afirma-se que os indivíduos da cidade de Ivaiporã-Paraná são motivados a praticar musculação nas academias da cidade voltados para a motivação Intrínseca, e as necessidades psicológicas básicas Competência e Relacionamento.

È interessante que os estudos sobre as motivações e os sobre as necessidades psicológicas básicas em praticantes de musculação continuem sendo realizados, pois somente com eles será possível conhecer, entender e encontrar respostas sobre essa modalidade, estas ainda são uma incógnita para os indivíduos da sociedade que estão nela inseridos.

Referências:

- Appel-Silva, M. , Wendt, G.W. , Argimon, I.I.L. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*,16(02), 351-369.
- Balbinotti, M.A.A. , Saldanha, R.P. e Abaide,C.A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Motriz*, 15(02), 318-329.
- Balbinotti, M. A. A , Zambonato. F, Barbosa. M.L.L , Saldanha, R.P. e Balbinotti,C.A. A. (2011). Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz*, 17 (3), 384-394.
- Balbinotti, M.A.A., Gonçalves, G.H.T., Klering, R.T., Wiethaeuper D. e Balbinotti, C.A. (2015). Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de ciências do esporte*, 37(1), 65-73.
- Balbinotti, M.A.A., Abaide, C.A., Barbosa, M.L.L., Ferreira, A.O., Gotze, M. (2007). Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 6(2), 73-80.
- Barbosa, M.L.L. (2006).). Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Brasileiro se exercita mais e troca futebol por musculação. *Vigitel: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*, Brasília, DF, 2013.
- American Psychological Association. (2001). *Publication manual of the American Psychological Association* (5th ed). Washington, DC: Author.
- Castro, M.S., Silva, N.L., Monteiro, W., Palma, A. e Resende, H.G. (2010) Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. *Motricidade*, 6(4), 23-34.
- Cardoso, L.F.V. (2016). Frustração das necessidades psicológicas básicas na educação física e associação com a atividade física atual. Dissertação de mestrado, Curso de Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000, 227-268.
- Gonçalves, M.P. e Alchieri, J.C. (2010). Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-usf*,15(1), 125-134.

Guimarães, S.E.R. e Boruchovitch, E. (2004). O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2(17), 143-150.

Hansen, R. e Vaz, A.F. (2006). "Sarados" e "gostosas" entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. *Movimento*, 12(1), 133-152.

Iriart, J A B; Chaves, J C; Orleans, R G. (2009). Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Caderno de Saúde Pública*, 25(4), 773-782.

La Guardia, J.G., Ryan, R.M., Couchman, C.E. and Deci, E.L. (2000). Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 79(3), 367-384.

Leal, E.A., Miranda, G.J. e Carmo, C.R.S. (2013). Teoria da autodeterminação: Uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças*, 24(62), 162-173. Recuperado em 12 out. 2018, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <http://www.scielo.br>

Liz, C.M., e Andrade, A. (2016). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 267-264.

Nascimento, J., Andrade, J.R., Vissoci, J.R.N., e Fiorese, L. (2018) Propriedades Psicométricas da Versão Brasileira da Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte (BNSSS). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34(3456), 34-56. Recuperado em 20 nov. 2019, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <http://www.scielo.br>

Ng, J, Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(257).

Passos, J.R., Passos, J.R.P., Teodoro, G.F., Portes, L.A. e Oliveira, N.C. (2016). Motivação para a prática de atividades físicas em academias. *LifeStyle Journal*, 3(2), 60-69.

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.

Sordi, L.P. (2015). Motivação, necessidades psicológicas básicas e estratégias de aprendizagem de estudantes do ensino fundamental de uma escola promotora de autonomia. Dissertação de mestrado, Curso de Psicologia Educacional, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

Thomas, J.R., Nelson, J.K. e Silverman, S.J.(2012) *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Porto Alegre: Artmed.

Ullrich-French, S., & Smith, L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 193-214.