

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CRATO-CE

Cicero Joverlânio Sousa e Silva
Universidade regional do cariri,
URCA, departamento de educação
física

Jéssica Mendonça Feitosa
Universidade regional do cariri,
URCA, departamento de educação
física

**Manoel Iguartierque de Carvalho
Sousa**
Universidade regional do cariri,
URCA, departamento de educação
física

Mariana de Oliveira Duarte
Universidade regional do cariri,
URCA, departamento de educação
física

Nome do(a) Quinto(a) Autor(a)
Nome da Universidade,
Departamento, Laboratório
(abreviado)

Introdução: Na atual sociedade, cada vez mais consciente e preocupada com a própria saúde, o estilo de vida sedentário vem dando espaço a uma crescente busca por uma vida mais ativa e saudável. Com isso, a procura por academias buscando realizar a Musculação como uma forma de exercício físico, vem crescendo cada vez mais. Por ser esta uma atividade que ocorre em horários flexíveis, sua prática se expandiu bastante nos últimos anos, em função da rotina corrida existente na atual sociedade, também, pela grande difusão pela mídia, redes sociais, televisão, dentre outros. Trata-se também de uma atividade que traz diversos benefícios quando praticada de forma continuada e correta, junto ao profissional capacitado a desenvolver um programa de treinamento. Esta pesquisa teve como **objetivo:** identificar os fatores motivacionais que levam à escolha da modalidade Musculação em academias na cidade do Crato – CE. A **metodologia:** deste trabalho tem como característica um estudo quantitativo de campo, com caráter descritivo. A pesquisa foi realizada em academias de musculação da cidade de Crato. A amostra contou com 120 indivíduos de ambos os sexos, regularmente matriculados na modalidade Musculação, com idade entre 17 e 60 anos. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um questionário denominado Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física, que apresenta cinco fatores de motivação a serem analisados: condicionamento físico, melhora do desempenho, estética, saúde e reabilitação, prevenção de doenças e qualidade de vida. Analisando os dados coletados, os **resultados:** apontaram que o fator motivacional Saúde foi o mais indicado pelos participantes do estudo, tanto para a motivação no início da prática da Musculação, quanto para a permanência na mesma. Em contraponto, o fator motivacional relacionado a Integração Social, foi citado pela amostra como o menos motivador, tanto para a adesão, quanto para a continuidade na prática. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que a Saúde é o fator que mais motiva a amostra, tanto para a adesão, quanto para a continuidade na modalidade Musculação. Sobre o fator que menos motiva, o resultado se repete, quando se constata que o fator Integração Social é o menos citado para o início e para a permanência dos praticantes na modalidade.

Palavras-chave: Fatores Motivacionais, Musculação, Crato – CE.