

ASSOCIAÇÃO ENTRE USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS E MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ADULTOS DA CIDADE DE BOA VISTA-RR

Guilherme Rhairon Gomes Sousa (PIBIC/CNPq-UERR), André de Araújo Pinto (Orientador), e-mail: andre.pinto@uerr.edu.br

Universidade Estadual de Roraima/Curso de Educação Física.

Ciências da Saúde: Educação Física

Palavras-chave: academias de ginástica, esteroides anabólicos androgênicos, exercício físico.

Resumo

O objetivo desse estudo foi verificar a associação entre o uso de recursos ergogênicos farmacológicos (REF) e a motivação para a prática de musculação em adultos da cidade de Boa Vista -RR. Trata-se de um estudo de delineamento transversal conduzido em 516 praticantes de musculação em cinco academias de Boa Vista. Foram coletadas informações sociodemográficas, tempo de prática de musculação e fatores motivacionais (condicionamento físico, hipertrofia, qualidade de vida, saúde e estética). O uso de REF foi avaliado a partir da seguinte questão: “você faz uso de recursos ergogênicos?”, cujas opções de respostas foram “sim” e “não”. Dos 516 participantes (28,19 ± 8,58 anos), a maioria era constituída do sexo feminino (51,2%). A principal motivação para a prática da musculação foi a estética (32,8%), seguida da saúde (21,9%). Dos participantes que faziam uso de REF, a maioria tinha a estética (23,6%) e a hipertrofia (17,2%) como motivação para a prática da musculação. Concluiu-se que a estética e a hipertrofia constituem os fatores associados ao uso de REF nos praticantes de musculação da cidade de Boa Vista.

Introdução e objetivos

É inegável que nos últimos anos as pessoas estão se preocupando cada vez mais com seu corpo, com isso a musculação vem ganhando novos adeptos (SANTOS, 2020). O hábito de praticar atividades físicas consolidou-se em grande parte da população nos últimos anos dentro das academias (DEELEN, ETTMA, KAMPHUIS, 2018). Esse crescimento se dá pelos ganhos como o controle de peso, sensação de bem-estar, alívio do estresse, melhora do sistema cardiorrespiratório e no tratamento de doenças (BALDISSERA *et al.*, 2017).

A musculação é um exercício físico completo e seguro, ajuda no desenvolvimento da força e proporciona uma melhor mobilidade, indicado para todas as pessoas (SIMÕES, 2011). Nesse contexto, a motivação é um fator determinante para o início e manutenção de atividades físicas como a musculação, estando correlacionada à sensação de prazer, satisfação pela modalidade ou objetivos específicos dentro da modalidade (KNITTLER *et al.*, 2018). Mediante a crescente preocupação com o corpo em que vem acometendo as pessoas e dos fatores que motivam a busca pela musculação,

faz-se interessante compreender se tais fatores podem estar associados ao uso de recursos ergogênicos farmacológicos (REF). Assim, o objetivo do estudo foi analisar a associação entre o uso de recursos ergogênicos e a motivação para a prática da musculação em adultos da cidade de Boa Vista-RR.

Procedimentos metodológicos

Trata de um estudo quantitativo epidemiológico transversal. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Roraima- UERR (parecer nº 5.453.498). O estudo foi conduzido em seis academias, situadas em regiões distintas da cidade de Boa Vista-RR, selecionadas por conveniência. A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2022, com a amostra mínima calculada de 461 praticantes. Utilizando um questionário, os praticantes de musculação forneceram informações sobre o sexo, idade (em anos completos), escolaridade, renda e estado civil. As questões contidas no questionário foram respondidas em local reservado, preservando a privacidade do participante.

A variável dependente do presente estudo foi a motivação para a prática da musculação. Utilizando um questionário com perguntas fechadas, os praticantes responderam a seguinte questão: “qual a sua PRINCIPAL motivação ao praticar musculação?” As alternativas foram: 1- condicionamento físico, 2- hipertrofia, 3- qualidade de vida, 4- saúde, e 5- estética. O participante foi orientado a marcar apenas uma opção. Além disso, os praticantes informaram sobre o tempo de prática respondendo: “há quanto tempo você pratica musculação?”, cujas opções de respostas foram: 1- até três meses, 2- de quatro a 12 meses, 3- de um a três anos e 4- mais de três anos. Já em relação ao uso de REF, foi perguntado: “você faz uso de recursos ergogênicos farmacológicos?”, cujas alternativas foram: 1- sim e 2- não. Foram utilizadas a estatística descritiva e inferencial. O nível de significância adotado nas análises foi de 5%.

Resultados e Discussões

Participaram do estudo um total de 516 praticantes de musculação (51,2% do sexo feminino), cuja média de idade foi 28,19 (8,58) anos. A maioria dos participantes possuía mais de oito anos de estudo (94,6%), tinha como renda até dois salários-mínimos (58,1%) e não possuíam companheiros(as) durante o período da coleta (61,8%). A maior parte dos praticantes treinava entre 4 (quatro) e 12 (doze) meses (40,9%).

Considerando-se o uso de REF, especificamente, foi possível observar que os praticantes de musculação cujo fator motivacional foram a estética (23,6%) e a hipertrofia (17,2%) fizeram mais uso dessas substâncias. Na Tabela 1, é possível observar uma associação entre fatores motivacionais para o treino e consumo de REF ($p < 0,001$).

Tabela 1. Associação entre uso de recursos ergogênicos farmacológicos e motivação para o treino em praticantes de musculação. Boa Vista, RR (2022).

Variáveis	Uso de recursos ergogênicos		p-valor
	Não n (%)	Sim n (%)	
Estética	133 (76,4)	41 (23,6)	< 0,001
Saúde	110 (94,8)	6 (5,2)	
Qualidade de vida	84 (95,5)	4 (4,5)	
Hipertrofia	48 (82,8)	10 (17,2)	
Condicionamento físico	75 (93,8)	5 (6,2)	

Nota: *Exato de Fisher

O principal fator motivacional para a musculação foi a estética, seguida da saúde. Estudos anteriores com praticantes de musculação observaram que a estética esteve associada à busca pela prática da modalidade (APOLINÁRIO *et al.*, 2019; SCHUTZ, 2019). Resultados divergentes também foram encontrados (BORGES; SIMÕES; OLIVEIRA, 2021; LIZ, 2015). Provavelmente, essa associação ocorra devido às pressões sociais pelo corpo perfeito que faz com que cada vez mais pessoas busquem a prática da musculação para modificar seus corpos (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009). O desejo de sentir-se bem consigo mesmo e melhorar a autoestima também se encaixam nesse contexto (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009).

A saúde foi o segundo fator motivacional mais frequentemente mencionado pelos praticantes de musculação. Estudos realizados em academias no município de Fortaleza/CE (RODRIGUES, 2016) e São José do Rio Pardo/SP (ZANETTI *et al.*, 2007) mostraram a saúde em segundo lugar como fator motivacional, apresentando motivações semelhantes, ratificando nossos resultados. Aparentemente, pessoas que procuram a musculação pela saúde podem estar sofrendo com o sobrepeso ou querem evitar a obesidade causada pelos maus hábitos do estilo de vida (SANTOS *et al.*, 2019). Não se pode descartar a possibilidade de que parte desses praticantes estejam sobre recomendação médica para tratar alguma comorbidade acometida pela idade avançada (GOMES *et al.*, 2021).

Conclusões

Nessa amostra de praticantes de musculação, observou-se que a estética e a saúde foram os principais fatores motivacionais que conduzem à prática. Em se tratando especificamente dos praticantes que fazem o uso de REF, observou-se uma associação com estética e a hipertrofia.

Agradecimentos

Aos acadêmicos do curso de Educação Física da UERR que contribuíram com a realização da coleta de dados; às academias que cederam o espaço para que a pesquisa se tornasse possível; e ao CNPq pela concessão da bolsa de iniciação científica.

Referências

APOLINÁRIO, M. R., et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.18.n.2: p.101-107, 2019.

BALDISSERA, L, et al. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unoesc & Ciência-ACBS**, Joaçaba, v.8.n.2:p.117-24, 2017.

BORGES, M. A. O.; SIMÕES. G; OLIVEIRA, M. L. A. “Fatores Motivacionais Para a Prática de Musculação”. **Brazilian Journal of Development**, vol.7, n.5, 2021.

DEELEN, I.; ETTEMA, D.; KAMPHUIS, C. B. M. Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. **PloS one**, v. 13, n. 10, 2018.

GOMES, V. B, et al. Os efeitos do treinamento de musculação do treinamento de musculação para hipertrofia no tratamento de idosos hipertensos: Uma revisão bibliográfica. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Vol.3: n.2, 2021.

IRIART, J. A. B; CHAVES, J. C; ORLEANS, R. G. D. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, v.25, p.773-782, 2009.

KNITTLE, K, et al. How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. **Health psychology review**, v. 12, n. 3, p. 211-230, 2018.

LIZ, C. M. Aspectos Motivacionais para a prática de exercícios resistida em academias. **Educação Física em Revista**, vol.7, n. 1, 2015.

RODRIGUES, A. L. P.; SANTOS, R. V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos no município de Fortaleza –CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, vol.10, n.58, 2016.

SCHUTZ, J. C. Aspectos motivacionais para a prática de musculação em uma academia da Palhoça/SC. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019.

SANTOS, F. C, et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v 3.1. 2019.

SANTOS, C. A. F, et al. Corpo belo vs. corpo saudável: musculação e implicações para a saúde. **Brazilian Journal of Development**, v.6. n5, 2020.

SIMÕES, M. S. C. et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

ZANETTI, M. C, et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6. n2: p.53-58, 2007