



Fisiculturismo: motivos para adesão, treinos e competições

Bodybuilding: reasons for admission, training and competition

Culturismo: motivos de admisión, formación y competencia

José Mário da Silva Aires 

Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil. jmarioaires@discente.ufj.edu.br 

Angela Rodrigues Luiz 

Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil. angela_luiz@ufj.edu.br 

10.31668/praxia.v4i0.12711 

Resumo: O fisiculturismo busca volume muscular, definição e simetria para corpos que se apresentam sobre o palco, realizando poses coreografadas que serão julgados por um grupo de árbitros. Com o objetivo de compreender os aspectos motivacionais que mantêm fisiculturistas em suas rotinas de treino e participando de competições, foram realizadas entrevistas remotas com competidores experientes. A busca por aumento do peso, volume muscular e a diminuição das dores lombares, foram alguns dos motivos internos apontados para a adesão à prática da musculação. A autossuperação, autorrealização e a satisfação pessoal foram as motivações internas apontadas para o início e manutenção nas competições de fisiculturismo. Sendo assim, o motivo da iniciação não é o mesmo que os mantêm praticantes na modalidade.

Abstract: Bodybuilding seeks muscle volume, definition and symmetry for bodies that present themselves on stage, performing choreographed poses that will be judged by a group of referees. In order to understand the motivational aspects that keep bodybuilders in their training routines and participating in competitions, remote interviews were conducted with experienced competitors. The search for increase weight, muscle volume and reduced back pain were some of the internal reasons mentioned for adherence to the practice of weight training. Self-overcoming, self-fulfillment and personal satisfaction were the internal motivations identified for the beginning and maintenance of bodybuilding competitions. Therefore, the reason for initiation is not the same that keeps them practicing in the modality.

Resumen: El culturismo busca volumen muscular, definición y simetría para los cuerpos que se presentan en el escenario, realizando poses coreografiadas que serán juzgadas por un grupo de árbitros. Con el fin de comprender los aspectos motivacionales que mantienen a los culturistas en sus rutinas de entrenamiento y participación en competencias, se realizaron entrevistas a distancia con competidores experimentados. La búsqueda de aumento de peso, volumen muscular y una reducción de la lumbalgia fueron algunas de las razones internas indicadas para la adherencia a la práctica del entrenamiento con pesas. La superación personal, la autorrealización y la satisfacción personal fueron las motivaciones internas identificadas para el inicio y mantenimiento de las competencias de culturismo. Así, el motivo de la iniciación no es el mismo que los mantiene practicando en la modalidad.

Palavras-chave:

Motivação.
Fisiculturismo.
Educação Física.

Keywords:

Motivation.
Bodybuilding.
Physical Education.

Palabras clave:

Motivación.
Fisicoculturismo.
Educación Física.



Introdução

O fisiculturismo é uma prática que busca volume muscular, definição e simetria, os praticantes se apresentam em um palco realizando poses coreografadas, sempre procurando o melhor ângulo para demonstrar seus corpos e serem julgados por um grupo de árbitros (AMARAL, 2005). Para muitos o fisiculturismo traz aspectos semelhantes a um concurso de beleza, mas para seus praticantes pode ser interpretado como árduo investimento em alimentação e rotinas de treinamento.

O fisiculturismo foi criado inicialmente na Europa, posteriormente se espalhou pelos Estados Unidos e chegou ao Brasil na década de 1980 (LEÃO, 2015). O Brasil é o segundo país do mundo em número de academias, segundo o relatório divulgado pela *International Health, Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA), e contava, no ano de 2019, com 34.509 academias. Cenário que projetou o Brasil, nos últimos anos, para receber grandes eventos internacionais relacionados ao mundo da musculação, atraindo feiras e campeonatos mundiais.

Ainda que o fisiculturismo tenha aumentado sua visibilidade e número de participantes, bem como a realização de eventos competitivos, o impacto desta prática segue incipiente quando comparado a outras práticas corporais e esportivas, como a musculação e o CrossFit[®], por exemplo. O impacto desta prática na sociedade contemporânea torna o tema relevante e significativo para ser estudado por professores e profissionais de Educação Física que poderão atuar junto à preparação cotidiana e nas competições da modalidade.

Motivo e motivação têm origem no latim “*motivus*” que, por sua vez, está relacionado a movimento. A motivação pode manifestar-se em uma ação humana, depreendida a partir de uma vontade de agir, ou de uma causa para agir. E, nesta direção, os praticantes de fisiculturismo podem expressar motivos para início, manutenção e perspectivas futuras para seus treinamentos, compondo assim uma relação possível de ser investigada.

Estudos, tais como o de Balbinotti e Capozzoli (2008), analisaram a motivação de indivíduos que se propuseram a praticar exercícios em academias diariamente. Os relatos de praticantes mais experientes indicam que há uma sensação de prazer, podendo ser justificada pela liberação de endorfinas (hormônios liberados na corrente sanguínea pela glândula hipófise). Já, nos indivíduos pouco experientes, ou novatos, a motivação é atribuída ao conhecimento que passam a ter de si (autoimagem) e outros fatores como melhorar, ou manter, os aspectos relacionados à saúde.

Neste contexto, o estudo realizado, para a conclusão da graduação em Educação Física, objetivou compreender os aspectos motivacionais que mantêm os

fisiculturistas em suas rotinas de treino e participando de competições a partir da identificação da motivação para o início da prática da musculação.

Fisiculturismo: conceitos e motivações

Para Luz e Sabino (2006, p. 4) “[...] o fisiculturismo é a competição estrita da forma. O praticante posiciona-se diante de um júri que vai julgar sua aparência física; mais especificamente o volume e a suposta harmonia de sua conformidade muscular”. O fisiculturismo pode ser considerado um concurso de beleza, uma vez que os competidores são avaliados por sua estética corporal específica. Inicialmente era praticado somente por homens, mas nos últimos anos houve grande adesão por parte das mulheres. Em seu cotidiano e nas rotinas de treinos os fisiculturistas são praticantes de musculação.

Os modelos de beleza foram mudando de acordo com cada época. Não obstante, a partir dos anos de 1980, a idolatria ao corpo tomou grandes proporções e passou a ser uma ideia fixa nas pessoas, provocando um grande aumento no número de academias e de adeptos às práticas que estão associadas às formas corporais e com seu volume muscular (CASTRO, 2003).

Alguns praticantes de musculação buscam resultados rápidos e depositam suas expectativas em substâncias contidas em seringas ou cápsulas (hormônios), contudo o resultado alcançado com o uso destes recursos é questionável e tende a não ser mantido por muito tempo. Este último fator, o tempo, compõe um dos aspectos motivacionais para a manutenção dos praticantes de fisiculturismo, pois, em sua maioria, precisam investir por um período prolongado de treinamento, para ter acesso às competições da modalidade. Em períodos pré-competitivos o praticante deve-se seguir um protocolo de treinamento físico árduo com duração anual e dieta de 20 semanas por ano.

As sessões diárias são exaustivas, pois requerem cerca de 90 a 150 minutos de treinamento que incluem exercícios de contra resistência e aeróbicos. Além do tempo, outros aspectos importantes na rotina de um adepto do fisiculturismo são os estudos e pesquisas relacionados à fisiologia, anatomia e nutrição, uma vez que tais conhecimentos compõem a base do programa de treinamento. Aqui, pode-se destacar os conhecimentos e a intervenção dos professores e profissionais de Educação Física que, ao atuarem como treinadores amenizam a suscetibilidade dos praticantes para erros grosseiros, ocupando-se da periodização e da preparação física e emocional do fisiculturista (BITTENCOURT, 1986).

Envolver-se em um treinamento para competições de fisiculturismo pode evidenciar um fator motivacional específico, tendo em vista que qualquer pessoa pode

realizar uma boa semana de treino com dieta hipocalórica, mas poucos permanecem nessa rotina por cinco, dez ou vinte semanas consecutivas. Estima-se que um competidor fisiculturista, deve resistir a rotina singular desta modalidade o maior tempo possível para conseguir um corpo forte (musculoso) e definido (percentual baixo de gordura corporal).

A *International Federation of Bodybuilding and Fitness* (IFBB), fundada em 1946 nos Estados Unidos, por Joe Edwin Weider, deu origem ao maior campeonato do mundo de fisiculturismo o Mister Olympia, disputado pela primeira vez no ano de 1965 e acontece até os dias atuais, reconhecido como o título de maior representatividade dentro do fisiculturismo. No Brasil, os estados e regiões seguem as regras da Confederação Brasileira de Musculação, Fisiculturismo e Fitness para organizarem seus campeonatos, subdividindo os competidores em categorias, e subcategorias relacionadas a altura, peso e idade.

As principais categorias das competições de fisiculturismo são: *bodybuilder*, fisiculturismo clássico, *men's physique*, *women's physique*, *fitness* coreográfico, *bodyfitness*, *bikini fitness*, *wellness fitness*. O volume e a hipertrofia muscular, bem como a simetria e a harmonia corporal são aspectos analisados durante a apresentação dos competidores e diferentes pontuações vão classificar do primeiro ao último participante.

As medidas antropométricas e as variáveis idade e sexo, antes de serem padronizadas nas competições de fisiculturismo, são bem diversificadas entre os praticantes de musculação. Para Bittencourt (1986), a musculação é um exercício resistido, com variações de carga, de tempo, de repetições, de ângulos e amplitudes. E atende a diferentes motivações entre os praticantes podendo estar relacionadas à definição muscular, melhora no desempenho físico, hipertrofia muscular, prática de um exercício físico em atenção da saúde, entre outras.

Prazeres (2007), em seu estudo de revisão bibliográfica, verificou que a musculação pode auxiliar na qualidade de vida do ser humano, e concluiu que a prática da musculação como recreação melhorou a qualidade de vida reduzindo o stress, melhorando os relacionamentos interpessoais, os praticantes passaram a dedicar mais tempo ao lazer e houve grande redução do sedentarismo, melhoria da auto imagem. Em populações especiais, onde a prática da musculação atuou como treinamento auxiliar, ela trouxe relevantes melhorias aos indivíduos que possuem osteoporose, hipertensão arterial, obesidade, aterosclerose e diabetes mellitus.

Na direção do estudo supracitado, motivos e benefícios para a prática da musculação são divulgados pela mídia e pelos estudos na sociedade contemporânea. Contudo, outras motivações coexistem entre os praticantes da modalidade, especialmente entre os praticantes do fisiculturismo. Eles relatam ter vivenciado

situações vexatórias, conhecidas atualmente como *bullying* e de violência no ambiente escolar, ou admiração pelos vencedores das competições Mr. Universo e Mr. Olympia, por exemplo.

Para Nunomura (1998) motivo é o que faz um indivíduo ter a vontade de agir em busca de um objetivo, e, comumente, é por um motivo que o indivíduo realiza determinada tarefa ou assume determinado comportamento e esse agente impulsionador pode ser chamado de motivação.

A Teoria Comportamental de Maslow (1954), é citada por Chiavenato (2003), como um método indispensável para se analisar o comportamento e identificar o sentimento que motiva determinadas ações. Por ela investiga-se o indivíduo, identificando suas necessidades, atitudes e metas de vida, indicando a motivação para um determinado comportamento a ser examinado.

Para Maslow (CHIAVENATO, 2003), tal como representado na ilustração abaixo (Figura 1), as necessidades de cada indivíduo seguem uma ordem e são organizadas em cinco níveis, segundo sua importância, conhecida como Hierarquia das Necessidades de Maslow.

Figura 1 – Hierarquia das Necessidades Humanas, proposta por Maslow (1954).



Fonte: adaptado de Chiavenato (2003, p. 329).

As necessidades básicas humanas foram organizadas em ordem crescente e decrescem, respectivamente: necessidades fisiológicas, de sobrevivência bem como alimentação, hidratação, respiração, sono, sexo e também instintivas, uma vez que já nascem com o homem. Necessidades de segurança, de estabilidade, buscando proteção contra ameaças e incertezas. Necessidades sociais, ou seja, de relações interpessoais, sendo convívio social, amizade, afeto, amor. Necessidades de autoestima, autoconfiança, de ser útil e necessário para os outros. Sua frustração produz sentimentos de inferioridade e impotência; necessidades de autorrealização:



necessidades de grandes desafios, criatividade, explorar suas potencialidades, crescimento pessoal (MASLOW, 1954 apud CHIAVENATO, 2003).

Tal hierarquia possibilita lançar luz às necessidades anteriores que motivaram as pessoas à tomada de decisões e, no âmbito deste estudo, foi utilizada para melhor compreender, entre os praticantes de musculação, os motivos para adesão e manutenção em uma determinada prática, especialmente na participação em competições de fisiculturismo.

Balbinotti e Capozzoli (2008), em seu estudo com indivíduos que aderiram à prática de exercícios físicos, demonstraram que dois fatores foram determinantes, sendo o primeiro por desejarem e o segundo por precisarem realizar exercícios físicos. Tais fatores expressam motivações internas ou externas para adesão a prática de exercícios físicos.

Para Reeve (2006), a motivação de caráter interno tem origem emocional e se relaciona com quatro aspectos, sendo eles: sentimental, disposição fisiológica, função (o que se deseja no momento), expressão (exposição emocional). É importante que estes aspectos estejam organizados e interagindo entre si para que o sucesso das tarefas e objetivos sejam alcançados. As motivações externas são as que aproximam ou distanciam a pessoa de um objetivo, afetando positivamente ou negativamente o comprometimento da pessoa para com sua atividade de escolha.

As variações na intensidade da motivação ocorrem com todos os indivíduos nos mais variados propósitos da vida. Para Reeve (2006) essa mudança de intensidade é natural e faz parte do comportamento humano, uma vez que a motivação é direcionada para um objetivo específico, o que resulta na diferenciação motivacional entre pessoas, como atletas, pesquisadores, músicos, dentre outras.

O estudo de Nunomura (1998) analisou diversas variáveis e concluiu que a idade, sexo, grau de escolaridade e tempo de engajamento em determinado programa de exercícios podem determinar o nível de motivação, motivação esta que também se altera por conta de aspectos psicossociais, econômicos e genéticos.

Por sua vez o estudo de Leão (2015) com o objetivo analisar os fatores motivacionais de fisiculturistas do sexo feminino, para treinos e competições, identificou diferentes formas de motivação tanto no ingresso na musculação como na inserção das mesmas no fisiculturismo, e que o nível de motivação sofre alterações positivas ou negativas de acordo com as experiências vivenciadas, afastando ou aproximando determinados comportamentos e o nível de motivação.

Os referenciais, acima mencionados, reafirmam a relevância deste estudo, realizado nas dimensões de um trabalho de conclusão de curso de graduação, ao

investigar a motivação para a participação, de fisiculturistas da região sudoeste goiana, experientes e competidores, em competições de fisiculturismo.

Percurso metodológico

Este estudoⁱⁱ caracteriza-se como um estudo descritivo, transversal, de cunho qualitativo. A opção metodológica explica-se pela natureza descritiva do objeto de pesquisa e pela relevância de gerar mais conteúdo e conhecimentos sobre fisiculturismo, buscando compreender os aspectos motivacionais implícitos à prática da musculação com fins competitivos. O estudo descritivo pode tornar o fisiculturismo mais claro e compreensível, corroborando assim com as premissas de Gil (2007) sobre a elaboração de novos conhecimentos.

Para Stake (2011) o estudo qualitativo alcança seus resultados através do entendimento e compreensão dos dados coletados. Por sua vez os estudos qualitativos buscam descrever/explicar fatos culturais, condutas sociais e psicológicas, analisando e se baseando na experiência vivenciada por algum grupo de indivíduos, dados sociais estes que não são descritos ou explicados por números.

A harmonização de dados discrepantes sobre o objeto de análise integra a compreensão do grupo estudado na pesquisa, abrangendo suas experiências sob algumas situações de forma mais humana, prevalecendo as narrativas e pensamentos dos envolvidos no estudo, em um determinado tempo e espaço, característica peculiar dos estudos transversais (STAKE, 2011).

A entrevista, do tipo estruturada, foi o procedimento adotado para a coleta de dados, uma vez que ela propicia o “encontro entre duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações a respeito de um determinado assunto” (MARCONI; LAKATOS, 1999, p. 94). Os fisiculturistas participaram de uma entrevista remota, atendendo às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) no contexto da Pandemia de COVID-19, sem descaracterizar as orientações metodológicas e éticas de uma pesquisa acadêmico-científica.

A entrevista possibilitou compor o perfil dos praticantes de musculação que tem interesse nas competições de fisiculturismo, possibilitou ainda conhecer aspectos históricos que demonstraram o interesse pela prática da musculação, seu ingresso no fisiculturismo, bem como aspectos sobre sua rotina de treino.

A amostra por conveniência foi composta por cinco (5) fisiculturistas experientes, que já participaram de competições e que prosseguiram treinando com este objetivo, durante a o período pandêmico, nos anos de 2020 e 2021.



Resultados e motivações para a prática

Os entrevistados são, em sua totalidade (100%), do sexo masculino, têm em média 32-34 anos de idade, 95,4 quilogramas e começaram a treinar musculação com 14-15 anos. Dentre motivos relatados para início da prática da modalidade estão a auto percepção de um corpo excessivamente magro (40%), o interesse por vídeos e personagens musculosos (40%) e o cuidado com a saúde (20%) com o propósito de sanar dores musculares.

A musculação faz parte da rotina dos cinco (5) entrevistados tanto para treinamento quanto para atuação profissional, uma vez que trabalham como *personal trainers*, um dos campos de atuação da Educação Física. A busca por prazer, realização, superação, cuidado com a saúde, são sentimentos comuns relatados durante as entrevistas e associados à prática diária dos treinos, do acompanhamento nutricional e da expectativa pelas competições de fisiculturismo. Do mesmo modo a ansiedade, o medo e o estresse foram mencionados como fatores que influenciam a rotina de treino destes competidores.

O fisiculturismo desencadeia a ampliação do conhecimento sobre o corpo humano e suas potencialidades, tendo em vista as várias opções por métodos e rotinas de treinamento, para tornar os períodos preparatórios mais eficientes e assertivos. Cada treinamento está subsidiado pelo cronograma das competições e suas características nacionais, caracterizando assim em motivações externas para intensificar os estímulos para as sessões de treinos.

Os motivos apontados pelos entrevistados foram analisados a partir da Hierarquia das Necessidades de Maslow (MASLOW, 1954 apud CHIAVENATO, 2003), que são dispostas em forma de pirâmide em cinco níveis, podendo ser assim descritos: necessidades fisiológicas (necessidades de sobrevivência, alimento, água, oxigênio, sono, sexo e também são instintivas, uma vez que já nascem com o homem); necessidades de segurança (necessidades de estabilidade, busca de proteção contra ameaças e incertezas); necessidades sociais (necessidades de relacionamento ao convívio social, amizade, afeto, amor); necessidades de autoestima (necessidades de autoconfiança, de ser útil e necessário para os outros, o desapontamento ou insatisfação produzirá sentimentos de inferioridade e impotência); necessidades de autorrealização (necessidades de grandes desafios, criatividade, explorar suas potencialidades, crescimento pessoal). Quatro entrevistados foram posicionados no nível das necessidades sociais e um deles no nível das necessidades de segurança.

Por sua vez, Reeve (2006) categoriza as motivações em internas e externas. As motivações internas são aquelas onde indivíduo inicia um comportamento por motivos internos tendo origem emocional que se relacionam com os sentimentos,

disposição fisiológica, função (o que se deseja no momento), e expressão (exposição emocional), ou seja, o indivíduo não é diretamente influenciado por terceiros a tomar decisões, ninguém o orienta o que fazer.

As motivações externas estão relacionadas a estímulos sociais, familiares, de terceiros. Estas motivações agem sobre o indivíduo de forma positiva ou negativa, distanciando ou aproximando ele de um objetivo. Estando assim, a motivação externa diretamente relacionada na influência direta de terceiros nas decisões tomadas pelo indivíduo (REEVE, 2006).

A insatisfação com sua estética corporal pode ser apontada como a principal motivação interna para o início na prática da musculação, relatada pelos entrevistados. Sendo as dores musculares o segundo motivo apontado para o início da prática. Neto e Pereira (2009) observaram em seu estudo que a procura pela prática da musculação por indivíduos jovens está relacionada à preocupação sobre sua autoimagem e buscam na prática da musculação uma alteração da forma corporal. Os resultados registram ainda que os jovens relatam maior bem estar durante o dia-a-dia e melhorias na autoestima e autoconfiança. Apontando que a insatisfação consigo é um agente impulsionador/motivador para a prática da musculação.

Para representar tais resultados, elaboramos uma figura que ilustra a quantidade de participantes em associação com a Pirâmide de Maslow (Figura 2), bem como transcrevemos trechos das falas dos entrevistados.

Figura 2 – Posição ocupada pelos entrevistados antes do início da prática da musculação.



Fonte: adaptado de Chiavenato (2003, p. 329).

Conforme relatos, os entrevistados afirmam: “[...] eu comecei na musculação aos 16 anos de idade, era um jovem muito magro e entrei na academia pra (sic) ganhar peso e volume muscular e foi isso que me levou a praticar o esporte” (A5). “Eu comecei [...] em 2006. O principal



objetivo era melhorar a composição corporal [...] era muito magro, não gostava, me sentia meio oprimido, não gostava da minha aparência física [...]” (A2).

O participante posicionado no segundo nível da pirâmide assim relata: “Comecei a praticar musculação mais ou menos em 1988, com uma média de 16 anos de idade para melhorar as lesões certo!?, por conta da dor nas costas que sentia, dor lombar” (A4). Elucidando a necessidade de estabilidade, a busca de proteção contra ameaças e incertezas, amenizando os distúrbios que perturbavam a plena funcionalidade do seu corpo.

A satisfação e a confiança podem ser apontados como fatores motivacionais internos que mantiveram os entrevistados na prática da musculação, tendo como objetivo a preparação para as competições de fisiculturismo. Esta participação, por sua vez, pode receber incentivos de terceiros, considerados como motivadores externos e ser apontada como a necessidade de autorrealização, almejada pelos praticantes que se encontram no nível necessidade de autoestima.

A partir da análise dos relatos é possível afirmar que o grupo estudado atingiu o quarto nível da hierarquia das necessidades humanas (Figura 3), e por se sentirem seguros podem avançar mais um nível, e iniciam suas buscas por autorrealização. Contudo essa busca pela autorrealização no campo do fisiculturismo inclui manterem praticantes de musculação e fisiculturismo buscando reconhecimento social das suas práticas e também seguindo um “estilo de vida” onde o fisiculturismo para eles representa mais que uma prática competitiva.

Figura 3 – Posição ocupada pelos entrevistados durante a prática da musculação.



Fonte: adaptado de Chiavenato (2003, p. 329).

Os relatos afirmam que os treinos para as competições de fisiculturismo são mantidos por interesse, desejo e motivações próprias (internas). Contudo, o incentivo e acompanhamento de um treinador são apontados como fatores positivos (externos) que qualificam o alcance dos objetivos, assim como relata o entrevistado A1: “[...] e com aproximadamente 4 meses de treino ele (treinador) me fez o convite para participar de um

campeonato onde ele me daria o suporte de preparação [...]”. Simões (1994) e Serpa (1997) corroboram para afirmar que o treinador tem importância crucial, a partir do seu conhecimento técnico, para interferir no comportamento e nos bons resultados de um atleta ou equipe.

Na trajetória dos treinamentos para competições de fisiculturismo, os entrevistados afirmam que a autossuperação, autorrealização e satisfação pessoal, são valores individuais que se fazem necessários para a continuidade e aprimoramento da rotina de treinos. Sobre a autossuperação apontamos o seguinte relato: “[...] *sempre estar melhorando alguns pontos do corpo, do físico, tentar preencher algumas falhas e acho que é isso que nos motiva a continuar, tentar sempre apresentar um físico mais agradável e simétrico*” (A5).

Sobre autorrealização e a satisfação pessoal encontramos no relato deste participante a afirmação dos valores individuais: “[...] *não é uma coisa que faço mais obrigado, [...] eu sinto necessidade, faz parte da minha vida é meu estilo de vida e eu não me vejo de outra forma senão praticando o esporte, as vezes não competindo todo ano, mas eu vivo como se fosse competir [...]*” (A2).

Por sua vez, a satisfação pessoal pode ser ampliada para outras dimensões, a medida que corrobora com estudos que apontam os benefícios da prática regular de exercício físico para a saúde. A prática regular da musculação favorece o aumento e manutenção da massa muscular, reduz a gordura corporal, ameniza as dores articulares e lombares, qualifica o sono e diminui consideravelmente os níveis de ansiedade e depressão (BITTENCOURT, 1986).

Os entrevistados tiveram fala uníssona sobre o cuidado com a alimentação e suplementação, passando de uma dieta hipercalórica em períodos fora de temporada (*off-season*) para uma dieta hipocalórica em pré-temporada (preparação para competição). Observou-se que há um limiar, uma relação bastante sensível, entre a dieta e a intensidade dos treinamentos, pois para se obter os resultados deve se evitar riscos e lesões. Assim, de acordo com Giddens (2002), um programa de treinamento bem elaborado sempre inclui cuidados com a saúde e a funcionalidade do corpo, e deve ser baseado na boa alimentação e uma vigilância constante para corrigir algo prejudicial a construção estética destes indivíduos competidores.

O reconhecimento por terceiros, a captação de novos atletas e autossatisfação corporal são motivos apontados pelos entrevistados para a continuidade da prática e dos treinamentos, bem como da atuação como *personal trainer*. Assim como aponta o entrevistado A3: “[...] *me motiva seguir praticando musculação e alcançar meus objetivos, atingir os limites do meu corpo e assim que atingidos tentar superá-los. E com relação ao fisiculturismo, quando você atinge um determinado nível você sempre quer mais.*” Bem como nas palavras do entrevistado A1: “*Eu tenho o fisiculturismo como uma superação pessoal, independentemente de*

estar competindo ou não acredito que jamais deixarei a musculação, continuarei treinando independentemente das condições ou limitações que eu tiver [...].”

A manutenção da rotina de treino torna-se imprescindível para o fisiculturista e está associada à tomada de decisões, a periodicidade, a intensidade dos treinos, e, sobretudo, aos estímulos e motivações promovidos por seus treinadores ou pelo reposicionamento de suas necessidades individuais.

A preparação do fisiculturista revela singularidades e similitudes de vida com outros praticantes de modalidades competitivas. Ainda que as motivações iniciais sejam distintas, a manutenção na modalidade requer dedicação, autossuperação, satisfação pessoal, incentivos externos. O sucesso ou o fracasso em uma competição, medido centímetro a centímetro do corpo esculpido a ser apresentado no palco, não revelaria a motivação que o levou a aderir à prática da musculação, fazendo-se necessário a realização de outros estudos qualitativos para melhor compreensão das nuances constitutivas do fisiculturismo.

Considerações finais

Os objetivos desse estudo foram alçados ao revelar as diferentes motivações que estimulam a prática do fisiculturismo entre os praticantes. Podemos afirmar que o motivo da iniciação não é, obrigatoriamente, o mesmo motivo que os mantém praticantes na modalidade. Sentimentos de baixa autoestima, em observação à sua forma física; desejo de ficar semelhante ao treinador ou personagens de vídeos; busca por aumento do peso e volume muscular; busca pela diminuição das dores lombares são motivos internos apontados para a adesão a prática da musculação. Por seu turno, a autossuperação, autorrealização e a satisfação pessoal foram as motivações internas apontadas para o início e manutenção nas competições de fisiculturismo.

O incentivo, o acompanhamento de um treinador e o reconhecimento de terceiros podem ser apontados como os fatores externos que corroboram para a adesão e manutenção dos competidores na modalidade de fisiculturismo. Neste ponto fica evidenciado uma propriedade profissional dos egressos dos cursos de Educação Física para o treinamento de fisiculturistas. Evidencia ainda que treinadores podem dedicar-se a compreensão dos motivos e dos objetivos que os praticantes de musculação apresentam, favorecendo os treinamentos e, de modo especial, as competições de fisiculturismo e o aumento do número de praticantes da modalidade.

Os resultados deste estudo explicitam a necessidade de realização de outros que considerem fisiculturistas de ambos os sexos, contribuindo assim para a elaboração de novos conhecimentos sobre a preparação física e psicológica que integram outros fatores determinantes do perfil competidor dos praticantes da

modalidade fisiculturismo. Vale registrar ainda que há, no âmbito da musculação, prática diretamente relacionada ao fisiculturismo, publicações atualizadas e revisadas por pares.

Referências

AMARAL, Rita. Antropologia e Internet: Pesquisa de campo no meio virtual. **Trabalhos de Antropologia e Etnologia**. v. 41, n. 3-4, p. 31-44. 2001.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 1 mar. 2008.

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação**. Uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro, Sprint, 1986.

CASTRO, Ana Lúcia. **Culto ao corpo e sociedade**. Mídia, estilos de vida e cultura do consumo. São Paulo: Annablume/FAPESP, 2003.

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração**: uma visão abrangente da moderna administração das organizações. 7 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LEÃO, Cintia Vianna. **Pioneiras do Fisiculturismo no Rio Grande do Sul**: fatores motivacionais para os treinos e competições. 2015. 56 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

LUZ, Madel. SABINO, César. Forma do corpo e saúde na cultura Fisiculturista. *In*: REUNIÃO BRASILEIRA DE ANTROPOLOGIA, 25., 2006, Goiânia. **Anais [...]**. Goiânia, 2006. p. 209-229.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

NETO, Francisco Couto; PEREIRA, Francisco. Jovens escolares do ensino médio a procura por academias de ginástica para prática de musculação. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 14, n. 139, n.p., 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd139/academias-de-ginastica-para-pratica-de-musculacao.htm>. Acesso em 26 jul. 2021.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

PRAZERES, Marcelo Viale. **A Prática da Musculação e seus Benefícios Para a Qualidade de Vida**. 2007. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

REEVE, Johnmarshall. **Motivação e emoção**. 4 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

ROMANO, Bruno. O Inventor do CrossFit. **Super Interessante**. 2018. Disponível em: <https://super.abril.com.br/sociedade/a-historia-crossfit-o-imperio-improvavel>. Acesso em: 26 jul. 2021.

SERPA, Sidónio. Treinador e liderança no desporto. *In*: GUILLEN, Felix. **La psicología del deporte em Espana al Final del Milênio**. Las Palmas: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 1997.

SIMÕES, Antônio Carlos. Esporte: Análise do comportamento de liderança de técnicos de handebol. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 17-29, 1994.

STAKE, Robert. **Pesquisa Qualitativa: Estudando como as Coisas Funcionam**. Porto Alegre: Penso, 2011.

Recebido em: 20/12/2021

Aprovado em: 08/02/2022

Publicado em: 06/05/2022

ⁱ *CrossFit* foi criado pelo ginasta Greg Glassman que organizou seu próprio programa de treinamento, unindo movimentos da ginástica, levantamento de peso olímpico e movimentos funcionais (correr, saltar, carregar, empurrar, puxar, subir, descer). No ano 2000, Greg empreendeu e criou a marca CrossFit, que possui, atualmente, milhares de box (como são nomeados os locais de prática) no Brasil e no Mundo (ROMANO, 2018).

ⁱⁱ O projeto desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, da instituição de ensino superior, e cumpriu com os padrões de ética de pesquisa.