

MOTIVAÇÃO EM MULHERES NO PERÍODO DE MENOPAUSA PARA PRATICAR A MODALIDADE DE MUSCULAÇÃO

DÉBORA LUISA MENIN¹, GUILHERME AULER BRODT².

1 - Aluna graduanda em Educação Física

2 – Professor de graduação em Educação Física

RESUMO

A chegada do climatério nas mulheres é o marco do processo do envelhecimento e encerramento do período de reprodução. Junto a esses acontecimentos, a mulher sente inúmeras alterações corporais com o aumento de gordura abdominal e mudanças psicológicas advindas dos hormônios que oscilam neste período. A visibilidade das mudanças e o desejo de mudá-las faz com que as mulheres busquem na prática de exercícios físicos o caminho para obter o desejo de modificar o seu corpo e melhorar a sua saúde para solucionar as alterações obtidas deste período. Observa-se grande importância do treinamento resistido para controle de massa corporal e melhora do bem-estar de todas as mulheres praticantes do mesmo. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo identificar qual a motivação presente nas mulheres na realização do treinamento resistido. Para tanto, contou-se com a participação de 50 mulheres, com idades entre 42 e 58 anos, convidadas via redes sociais para responderem à Escala de Motivação à Prática de Atividade Física (MPAM-R) e questões criadas pelo pesquisador através do Google Formulário. No geral, as participantes demonstraram participar musculação por questões de saúde, verificando uma maior média para, e uma menor média para questão Social. Conclui-se que os objetivos da presente pesquisa foram alcançados, tais achados possibilitam uma maior compreensão acerca do que motiva as mulheres a praticar a modalidade de musculação.

Palavras-chave: Menopausa- Motivação- Treinamento Resistido.

ABSTRACT

The arrival of the climacteric in women is the milestone of the aging process and the end of the reproduction period. Along with these events, the woman feels numerous bodily changes with the increase in abdominal fat and psychological changes arising from hormones that fluctuate during this period. The visibility of changes and the desire to change them make women seek, in physical exercise, the way to seek the desire to

change their bodies and improve their health to solve the changes obtained during this period. There is great importance of resistance training to control body mass and improve the well-being of all women who practice it. Thus, the present study aims to identify the motivation present in women in carrying out resistance training. For this purpose, 50 women, aged between 42 and 58, were invited via social networks. These answered the Motivation to Practice Physical Activity Scale (MPAM-R) and questions created by the researcher through Google Form. In general, the participants demonstrated that they participate in weight training for health reasons, verifying a higher average for, and a lower average for the Social issue. It is concluded that the objectives of this research were achieved, such findings enable a greater understanding of what motivates women to practice the modality of bodybuilding.

Key-words: Menopause- Motivation- Resistance Training.

1. INTRODUÇÃO

Conforme estudos científicos, o climatério¹ no sexo feminino ocorre na meia-idade entre 43 aos 57 anos, sendo um marco do processo de envelhecimento e idade não reprodutiva. No Brasil, a média de idade é entre 51,2 anos, quando acontecer antes é chamada de precoce ou imatura (OLIVEIRA *et al*, 2016). Esta fase é marcada pelo término da atividade folicular do ovário e interrupção do ciclo menstrual, não sendo um marco pontual na vida, pois é contínuo, visto que há a pré-menopausa, o período da menopausa e a pós- menopausa e com isso traz consequências à vida da mulher afetando o psicológico e sociocultural (NEVES; NEVES, 2013).

Os sintomas são muitos salientes e presentes, que por sua vez, intensificam-se no dia a dia. No momento que chega o climatério, a mulher começa a perceber as mudanças manifestadas por seu corpo. E a partir do declínio do estrogênio, há uma drástica alteração comportamental, favorecendo a diminuição da disposição física, a não saciedade alimentar e seu humor influencia diretamente na sua anatomia, em como a mulher começa a se ver menos atraente (OLIVEIRA *et al*, 2016). Devido a esta diminuição pode vir a acarretar um maior risco de desenvolver patologias, como por exemplo, cardiovasculares, diabetes, e osteoporose caso não sejam dadas as devidas atenções e tratadas imediatamente (NEVES; NEVES, 2013). Por isso, os médicos sugerem a prática

¹ Definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase fisiológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher, antecedendo a menopausa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

regular de atividade física (AF) regularmente para diminuir os riscos de patologias e na melhoria da qualidade de vida das mulheres para assim, não terem o tratamento por fármacos, ou seja, a reposição hormonal.

A atividade física é definida como “todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior que os níveis de repouso” (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, p.16). Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) de 2020, um a cada quatro adultos é sedentário. Trazendo mais próximo à realidade, de acordo com IBGE (2019), somente 26% das mulheres praticam alguma atividade física. Sabe-se a importância do exercício na melhoria de vida e a motivação em mulher em menopausa é o principal ponto relatado para não ter uma aderência favorável. O treinamento resistido (TR) vem sendo realizado por grande parte da população por trazer inúmeros benefícios para a saúde reduzindo fatores ligados às doenças, capacidade funcional e uma melhora na musculatura musculoesquelética (KRAEMER *et al*, 2002).

A motivação é dada como um processo básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais refletindo como a pessoa se comporta (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002). E apesar da diversidade de estudos envolvendo motivação, esse estudo tem como enfoque a Teoria da Autodeterminação- TAD- (DECI; RYAN, 1985). TAD é uma macro teoria da motivação humana que tem relação com o desenvolvimento dentro do contexto social. Esta teoria tem por base uma escala, a MPAM-R ao qual analisa o grau de motivação para praticar atividade física (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010).

A inexistência da motivação nas mulheres é a principal causa da não aderência a uma prática de exercício. A falta é elencada por três pilares: Social, ambiente e pessoal (BENAVENTE *et al*, 2018). Os mesmos são reflexos de multitarefas (exemplo: responsabilidade com casa, família e filhos) em seus dias que, na maioria das vezes, gera pouca energia e interesse em acrescentar o exercício no seu cotidiano. O papel do professor na sala de musculação é essencial para que haja um monitoramento na execução gerando mais afeição à prática.

A motivação é o ponto principal para haver uma aderência na prática de exercício físico. E pode ser dada por fatores extrínsecos, por pressões ou recompensas que são motivados a praticar sob pressão de algum familiar ou amigo próximo ou também, por

fatores intrínsecos ao qual já são motivados por desafios. Assim, o presente estudo irá analisar as mulheres que estão nesse período de menopausa e a partir disso, irá identificar qual é o principal aspecto motivacional que induz a praticar o treinamento resistido e a partir do início do mesmo, começar a criar o hábito de praticar atividade física para seu melhor desempenho de vida e motivação no dia a dia.

1.MÉTODOS

Amostra

A amostra foi do tipo de conveniência e não probabilística, sendo incluídas participantes que concordaram em fazer parte do estudo. Nesse sentido, contou-se com a colaboração de 50 mulheres praticantes de musculação da cidade de Veranópolis- RS. Essas tinham idade variando entre 42 a 58 anos do gênero feminino. Elas apresentaram idade média de 49 anos, com ensino de nível superior completo e pós- graduação para maioria do grupo participante.

Instrumentos

Escala de Motivação à Prática de Atividade Física- Revisada (MPAM-R)

A escala utilizada no presente estudo foi criada por Albuquerque (2017) e mede cinco motivos (diversão, competência, aparência, saúde e social) para se praticar atividade física. A adaptação e validação da escala original de Ryan et al (1997) foi publicada na revista *Frontiers in Psychology* na sessão *Quantitative Psychology and Measurement*, traduzida para o português (ALBUQUERQUE, 2017). Essa escala foi adaptada com objetivo de fornecer um estudo de qualidade para avaliar os motivos para praticar atividade física na população brasileira.

A versão em português composta por 26 frases ao qual enquadra os cinco parâmetros exemplificados a seguir:

- 1) Diversão:** "*Porque acho essa atividade estimulante*"; "*Porque essa atividade me faz feliz*";
- 2) Competência:** "*Porque gosto do desafio*"; "*Para adquirir novas habilidades físicas*";
- 3) Aparência:** "*Para definir meus músculos e ter uma boa aparência*"; "*Porque quero ser atraente para os outros*";

4) Saúde: *"Porque quero ser fisicamente saudável"; "Para ter mais energia"; e*

5) Social: *"Para estar com meus amigos"; "Porque quero conhecer novas pessoas".*

Para avaliar o parâmetro das respostas será utilizada Análise Fatorial Exploratória advindo da escala motivacional original de Ryan *et al* (1997) ao utilizar os índices entre 0,75 a 0,88, já elaboradas por Albuquerque (2017). As participantes responderam as frases por meio da escala tipo Likert de sete pontos partindo do 1=nada verdadeiro para mim a 7= muito verdadeiro para mim, avaliando o grau de concordância ou discordância para a realização de AF.

- 1) Diversão** - [(Q1* 0,18) + (Q6* 0,18) + (Q9* 0,12) + (Q15* 0,06) + (Q19* 0,16) + (Q22* 0,12) + (Q25* 0,18)]
- 2) Competência** - [(Q2* 0,26) + (Q3* 0,14) + (Q7* 0,30) + (Q11* 0,30)]
- 3) Aparência** - [(Q4* 0,13) + (Q8* 0,19) + (Q14* 0,21) + (Q17* 0,19) + (Q21* 0,13) + (Q23* 0,15)]
- 4) Saúde** - [(Q10* 0,18) + (Q13* 0,27) + (Q16* 0,27) + (Q20* 0,28)]
- 5) Social** - [(Q5* 0,19) + (Q12* 0,20) + (Q18* 0,22) + (Q24* 0,16) + (Q26* 0,23)]

Questões sobre Menopausa e Musculação

Foram elaborados questões a respeito de a menopausa estar presente na vida da mulher e seu percebimento sobre as mudanças advindas dessa nova fase da vida. Outras questões acerca de analisar a relação da mulher com a prática de musculação (gosta de praticar a atividade, do ambiente, professores) e sua percepção após realizar a atividade de musculação.

- 1) Menopausa:** *"Você está no período da menopausa?" "Você sente algum indicativo de menopausa? Exemplo: rubor no peito/pescoço, suores noturnos, irritabilidade."*
- 2) Alterações Corporais:** *"Houve alguma mudança em seu corpo com a vinda do climatério? Exemplo: aumento do colesterol, aumento da circunferência abdominal, ganho de peso." "Você está satisfeita com o seu corpo?"*
- 3) Musculação:** *"Você gosta de musculação?" "Após realizar a prática de musculação, você se sente entusiasmada e feliz?"*

Procedimento

Todos os dados foram coletados na cidade de Veranópolis-RS por meio da ferramenta do Google Formulários em que o convite foi realizado por Whatsapp e coletados os dados também pessoalmente. Inicialmente entrou-se em contatos com os administradores dos estabelecimentos solicitando a permissão de abordar seus clientes a responderem o questionário. Já em convites virtuais, foi enviada uma carta de apresentação da pesquisadora deixando claro o objetivo da pesquisa e o link que direcionava ao questionário. Destaca-se que, para cada participante, foram explicados os objetivos da pesquisa, bem como da sua participação voluntária, assegurando-a o anonimato e a confidencialidade de suas respostas. Em média, 5 minutos foram suficientes para concluir sua participação.

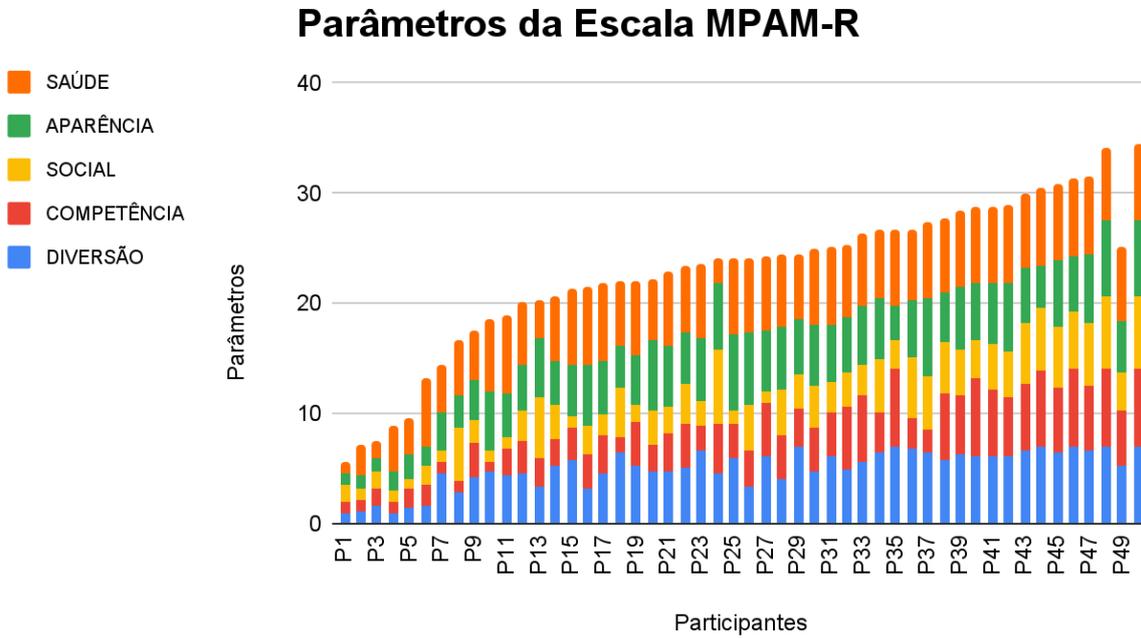
ANÁLISE DE DADOS

O método da pesquisa se deu com base na Análise Fatorial Exploratória de Albuquerque *et al* (2017) juntamente com os gráficos construídos pelo programa Excel provenientes das respostas obtidas das participantes.

RESULTADOS

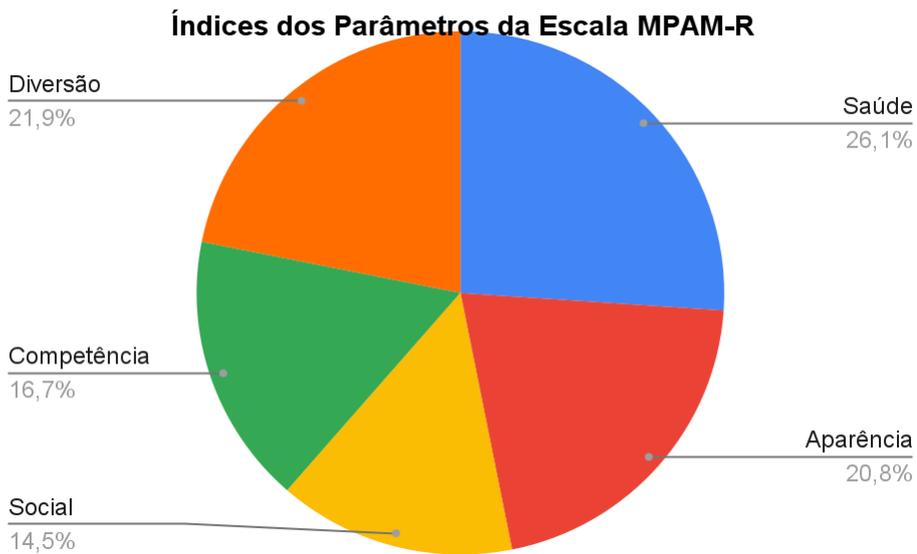
Entre as participantes há uma alternância entre os parâmetros da escala de motivação (figura 1). Onde, foram encontradas participantes com baixos resultados de motivação, como a P1 que marcou um total de apenas 5,61 pontos e outras participantes altos índices de motivação como a participante P50 que marcou um total de 34,47 pontos (figura 1). Na figura 2 pode-se perceber que o parâmetro da saúde e aparência é o mais predominante entre as participantes. A grande maioria das participantes pratica atividade física tendo como motivação sua saúde, sendo este percentual em torno de 26,1% no total das 50 participantes desta pesquisa (figura 2). Em segundo lugar, com 21,9% o fator diversão foi apontado com a motivação para a escolha da prática (figura 2). Em seguida, visualiza-se o percentual de 20,8% motivados pela manutenção de uma boa aparência. Os fatores sociais e competência são os menos citados, ficando o primeiro com 14,5% e o segundo com 16,7% das respostas dos participantes. Na tabela 1 estão apresentados os resultados numéricos para os índices de motivação encontrados no estudo.

Figura 1: Gráfico de colunas representando o nível dos parâmetros obtidos da Escala de Motivação à Prática de Atividade Física para cada participante do estudo (P).



Fonte: a autora.

Figura 2: Gráfico circular representando os resultados dos índices dos parâmetros da Escala de Motivação à Prática de Atividade Física respondida pelas participantes.



Fonte: a autora.

Tabela 1: Resultados de média e desvio padrão para o cálculo dos índices dos parâmetros equivalentes a Escala de Motivação, obtido a partir do questionário do Google Formulário enviado aos participantes e resultado obtido através das equações supracitadas.

	DIVERSÃO	COMPETÊNCIA	SOCIAL	APARÊNCIA	SAÚDE
Média	5,0	3,8	3,3	4,8	6,0
Desvio Padrão	1,79	1,95	1,75	1,56	1,56

Fonte: a autora.

DISCUSSÃO

O objetivo deste presente estudo foi identificar qual é a motivação para o treinamento resistido quando há a entrada da menopausa nas mulheres.

Analisando os resultados da pesquisa realizada em mulheres com menopausa pode-se perceber a aderência à musculação e a prática de exercícios por razões principalmente de saúde. Ao verificar pelo questionário criado pelo pesquisador que 68% já notaram diferença em seu corpo ao responder a pergunta: “*Houve alguma mudança em seu corpo com a vinda do climatério?*”, desencadeando a busca pela atividade física como alternativa de melhoria da composição corporal. Esse motivo está diretamente ligado ao índice de mulheres apresentarem mudanças no seu corpo relacionadas a queda de estrogênio na transição da menopausa, desencadeando alterações metabólicas, isto é, transformações hormonais nas mulheres.

A busca pela musculação nas academias é frequente ao perceber-se nas mulheres a queixa do aumento da adiposidade na circunferência abdominal e, conseqüentemente, o aumento de peso. Este acúmulo de gordura visceral que parte das mulheres tem presente em seu corpo está associado ao aumento da resistência à insulina, ou seja, há um aumento das células adipocinas² as quais causam altos níveis de inflamação afetando o metabolismo da glicose decorrente da menopausa. O processo para diminuição de adipocinas e conseqüentemente, a resistência à insulina será diminuída caso houver a introdução a exercícios resistidos (PARK *et al*, 2019).

² Adipocina é a proteína secretada pelo Tecido Adiposo Branco (TAB) e outros tecidos, podendo ser ou não uma citocina -proteína de baixo peso molecular com diversas funções metabólicas e endócrinas que participam da inflamação e resposta do sistema imune, além de serem sensores do balanço energético- (PRADO *et al*, 2009).

Outro fator relacionado à busca pela saúde é para melhorarem condições cardiovasculares e respiratórias que têm sua frequência aumentada devido à baixa estrogênica (OLIVEIRA *et al*, 2016). O mesmo está intimamente ligado à saúde pela frase “*Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.*” do questionário MPAM-R ao qual 55% das mulheres responderam estar de total acordo com a sentença. A saúde psicológica da mulher também é afetada, sendo as queixas mais comuns à irritabilidade e mudanças abruptas de humor e a insônia noturna. Ao buscar a atividade percebem que há melhora na sua pressão arterial e uma diminuição no índice de colesterol associado às alterações hormonais (OLIVEIRA *et al*, 2016). E em adição, melhora significativamente o sono e níveis de humor, trazendo mais energia e disposição para atividades do cotidiano, afetando positivamente o bem-estar da mulher praticante desta modalidade.

Em segundo lugar, a busca por musculação está ligada à diversão de praticar esta atividade. Ao decorrer das perguntas, os resultados do questionário realizado foram satisfatórios ao analisar que grande parte das participantes (66%) buscou movimentar-se por conta própria ao responder a pergunta: “*Você começou a praticar exercício físico por conta própria?*”, ou seja, não houve nenhuma orientação de profissional da saúde. E iniciar a prática sob orientação do profissional de educação física, tornou-se parte do seu cotidiano e satisfatório para si. Ao analisar que 70% das participantes responderam afirmativamente à pergunta do questionário “*Após realizar a prática de musculação, você se sente entusiasmada e feliz?*”, pode-se perceber as consequências psicológicas deste programa de treinamento que ao longo das semanas de sua realização e adaptação gera o bem-estar físico e mental, elevando sua autoestima, despertando o prazer e satisfação (REZENDE, 2020).

O parâmetro de diversão está ligado à felicidade e alegria presente neste período da vida das mulheres. Em razão à queda de estrogênio, esse hormônio exerce o papel de regular o nível do sono nas áreas do hipotálamo e também, os níveis de serotonina e acetilcolina³ responsáveis pelo humor. A principal queixa neste período é a dificuldade em adormecer e mudanças no padrão do sono. Aproximadamente 80% dos pacientes depressivos apresentam queixas pertinentes a mudanças nos padrões do sono (Harvey, 2001). Entre as principais alterações, é destacada a insônia, considerada um fator preditor do aumento do risco de depressão nas pessoas. As pessoas que dormem em um tempo-relógio biológico inadequado, isto é, adormecem tarde e não conseguem realizar um sono contínuo, desregulam importantes funções biológicas, como regulação da temperatura

³ São neurotransmissores definidos como mensageiros químicos que transportam, estimulam e equilibram os sinais entre os neurônios, ou células nervosas e outras células do corpo. (PIMENTA, 2018).

corporal e secreção do cortisol. A carência do nível do cortisol adequado gera uma maior inconstância no humor, indicador de desenvolvimento de ansiedade e propensão ao desenvolvimento de depressão. Desta forma, provavelmente o que explicaria então a relação da prática de exercício de mulheres na menopausa estaria nas questões hormonais envolvidas com o exercício. Ao praticar o treinamento resistido desencadeia a liberação de endorfina no qual age na regulação de serotonina no corpo (RIBEIRO, 1998). Há evidências que exercício físico regular contribui para a redução dos níveis de resposta dos agentes estressantes (PETRUZZELLO *et al*, 1997). Aliviando assim, sintomas de depressão, ansiedade e manutenção da boa saúde mental nas praticantes, o que, então, afetaria seu humor durante o dia.

O parâmetro que se destaca por ser o terceiro motivo da busca da atividade física é a aparência. Nota-se que ao mesmo tempo em que a saúde é o primeiro motivo, a aparência não está diretamente ligada ao primeiro parâmetro. O fato das mulheres se observarem e relatarem mudanças no seu corpo, a aparência física é consequência das mudanças que almejam na saúde. E ao responder o questionário criado pelo pesquisador, mais da metade das participantes (51%) responderam estar descontentes com o seu corpo por meio da pergunta: “*Você está satisfeita com o seu corpo?*”, e também, na escala MPAM-R ao qual complementa esta pergunta, obteve 53% de resultado na frase (*Por que quero melhorar minha aparência*) em que as participantes relatam ser totalmente verdadeiro para elas buscarem através da atividade física a melhora na aparência física.

Estar no período da menopausa e acolher os sintomas e alterações que ela acarreta são a principal atitude que a mulher enfrenta ao chegar nesta fase da vida. Devido às alterações lipídicas, há um aumento no nível de IMC (Índice de Massa Corporal) associado à obesidade pelo seu aumento da circunferência abdominal e o seu sobrepeso. Segundo as pesquisas realizadas em 2019 pelo IBGE, no Brasil 30% das mulheres estão com IMC superior a 30 (pessoa obesa), aumentando o risco de mortalidade e já há associações entre IMC aumentado com dores articulares e musculares mais intensas. A influência destas alterações também está presente no aumento da porcentagem de gordura corporal nas mulheres menopáusicas, localizando a maior concentração de gordura na circunferência da cintura e quadril. Independentemente do nível de alteração metabólica, o treinamento resistido é o método mais eficaz para melhoria da composição corporal e preservação de massa magra neste período.

O treinamento resistido é necessário em todas as faixas etárias pelos seus benefícios à saúde ligados à melhora da capacidade funcional e na qualidade de vida que proporciona. As mulheres na menopausa ao iniciarem em salas de musculação, já

almejam as mudanças na composição corporal e explicam aos professores sua condição e o motivo pelo qual buscam esta atividade. Os efeitos do TR é notável durante a quarta semana pela melhora na musculoesquelética da força, ganho de massa muscular e redução do peso corporal (KRAEMER *et al*, 2002). É também essencial para redução dos níveis de adipocinas, conseqüentemente na redução do índice de gordura corporal, pois é através da musculação as proteínas são captadas e utilizadas pelo músculo promovendo um alto gasto calórico, acelerando o metabolismo da mulher nesta fase cujo principal objetivo é melhorar a aparência física (REZENDE, 2020).

Através do conhecimento dos benefícios que a musculação proporciona para o corpo, as mulheres buscam nas salas de musculação o seu recurso para alcançar o que almejam. Ao deparar-se com as mudanças físicas, percebe-se uma aceitação à prática e aderência da mesma, tornando-a mais frequente no decorrer das suas semanas já incluídas como item essencial na sua vida.

Uma razão que ganhou baixa relevância nos resultados deste estudo para as mulheres procurarem as salas de musculação é também descrita pela competência. Esta se enquadra os motivos de querer aprender novas modalidades e buscar algo que desafie a mulher a realizar. Ao analisar que 49% não gostam do ambiente da musculação, porém a praticam, pois se depara que a mesma é essencial devido aos benefícios que proporciona ao corpo nesta nova fase de sua vida. É comum a prática de exercício físico presentes nas mulheres como caminhadas, danças e funcional e descobrir que sua alternativa é a ida à musculação é nitidamente um desafio que se insere em sua vida, o que pode justificar esse ser um motivo menos relevante nos resultados, pois em nenhum momento pensaram estar inseridas em uma sala de musculação junto com homens puxando pesos em maquinários. No entanto, ao verem que é necessário realizar esta modalidade, elas a enxergam como atividades desafiadoras e necessárias e então inicia essa nova aprendizagem na sua vida.

No estudo de Benavente (2018) o exercício físico é o quarto fator determinante na mortalidade pela falta de praticante causando incapacidade funcional à população. E por meio de pesquisa realizada pelo The National Health Survey na Espanha indica que 58% da população com mais de 60 anos é sedentária sendo que destes, 58% são mulheres. Este dado exemplifica que o exercício físico é ainda algo desafiador para introdução na vida das mulheres. Neste mesmo estudo, o autor indica barreiras às quais as mulheres identificam para não estarem praticando atividade física. Elas são listadas por três itens (pessoal, social e entretenimento). Ao citar as razões, o medo de machucar-se com a prática e o pouco interesse na mesma são o mais relatado neste estudo.

Deparar-se com equipamentos nunca vistos à sua frente e ao medo de executar errado é o principal motivo pelo elevado índice de desinteresse na musculação conforme Benavente (2018). Sendo a musculação um item desafiador e ao mesmo tempo, um ponto a ser vencido na vida das mulheres iniciantes na prática que mesmo com receio, permanecem realizando o programa de treinamento para alcançar o propósito e contam com o gozo de fazer algo novo.

A competência do social que é o último a ser destacado entre as mulheres é o estar junto com alguém que torne a atividade prazerosa e conseqüentemente, faça que “o tempo passe mais rápido”. Conforme Benavente (2018) associar-se com alguém para que a prática seja um hábito e também, que o ambiente seja favorável para que o tempo destinado a prática seja satisfatório para a aluna é a motivação social que destaca em seu estudo. A socialização juntamente com o suporte profissional é essencial para a aderência ao programa de treinamento. E ao verificar que 72,9% das mulheres ao estarem em salas de musculação acreditam que os professores e pessoas que estão ao seu redor auxiliam para que se mantenha um laço de prazer na atividade.

Em contrapartida, por mais que a motivação social auxilie na manutenção da aderência, ela não é o fator principal para a prática de exercício. Ao responder a pergunta: “*Por que quero conhecer novas pessoas*”, as participantes indicam não estar de acordo correspondendo 27% na afirmativa 1 (nada verdadeiro para mim) da Escala MPAM-R. A partir deste ponto, é fundamental o papel do professor, pois ele irá manter o vínculo da aluna nas salas de musculação através da conversa, mas também, irá administrar e incentivar a aluna para praticar os exercícios propostos por ele para que se consiga atingir resultados almejados por ela.

Atualmente, é raro ver em academias que incentivem atividades além do ambiente da musculação, como por exemplo, caminhadas, gincanas ou até encontros para que se mantenha um vínculo com o aluno. Essas pequenas ações idealizadas por professores fazem a diferença para que haja a aderência e maior participação do público e engajamento na academia. E a empresa (academia) não seja só um lugar ao qual visa lucro e sim, um ambiente ao qual a amizade e companheirismo são importantes para que o aluno não se sintá só, seja acolhido, tornando-se uma grande família.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo ilustram que a motivação na perspectiva da saúde é a mais citada entre as mulheres pela busca na prática de treinamento resistido, e os benefícios presentes nas questões que dizem respeito à melhoria da qualidade de

vida, composição corporal e saúde física mental, que são diretamente afetadas pela menopausa.

A motivação social foi encontrada como a de menor relevância na aderência à prática de exercícios, uma vez que o convívio social não é o objetivo ao praticar a modalidade. Nesse sentido, o presente estudo alcançou os objetivos, pois os resultados foram coerentes com os encontrados na literatura.

Este estudo foi um primeiro passo importante para compreender e identificar qual a motivação presente para a prática de exercício resistido. Assim como, os resultados deste estudo destacaram a mensagem da importância em compreender os motivos das mulheres no período da menopausa em relação a outros públicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, M. **Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R)**. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO). Universidade Federal de Minas Gerais. 2017.

BENAVENTE, Y. L. et al. **Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years. A qualitative study**. Revista Latino Americana Enfermagem. Vol 26. 2018.

CASPERSEN, C. J. , POWELL, K. E. e CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Reports. Mar. Aprl. 1985.

DECI, E.L. e RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation**. Nova Iorque. 1985.

GONCALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas**. Psico-USF (Impr.), Itatiba. Volume 15, nº 1, p. 125-134, Apr.2010.

Harvey, A.G. **Insomnia: symptom or diagnosis?** Clin Psychol. Rev 21(7): 1037-1059, 2001.

IBGE. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos**. Publicado em 21/10/2020 19h26. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>. Acessado em: 24/10/2021.

KRAEMER, W. et al. **Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults**. Medicine and Science in Sports Exercise. Vol. 34 p. 364-380.Feb 2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa**. Editora MS. Edição 1. 2008. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio_menopausa.pdf. Acessado em: 05/11/2021.

NEVES, T. B.; NEVES, F. B. **Atividade Física e Sintomas Psicológicos da Menopausa**. Revista de Psicologia & Saúde de doenças. Volume 14 nº 1 Lisboa.2013.

OLIVEIRA, J. ;PERUCH, M. H. et al. **Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição**. Revista Brasileira de Análises Clínicas. Volume 51- nº 04 . 2016.

NAÇÕES UNIDAS. **OMS divulga guia para combater sedentarismo, que mata até 5 milhões por ano**. 27 de Nov. 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/11/1734322>. Acessado em:17 de Mar.2021.

PARK, K. M.; PARK, S. C.; KANG, S. **Effects of resistance exercise on adipokine factors and body composition in pre- and postmenopausal women.** Journal of Exercise Rehabilitation. Volume 15. 2019.

PETRUZZELLO, S.J.; JONES, A.C.; TATE, A.K. **Affective responses to acute exercise: a test of opponent-process theory.** J. Sports Medicine Physical Fitness. Vol. 37, p.205-212. 1997.

PIMENTA, T. **Conheça todos os tipos de neurotransmissores e saiba porque eles são importantes para sua saúde.** VITUDE BLOG. Disponível em: [:https://www.vittude.com/blog/neurotransmissores/](https://www.vittude.com/blog/neurotransmissores/). Acessado em: 05/11/2021.

PRADO, W. L. et al. **Obesidade e adipocinas inflamatórias: implicações práticas para a prescrição de exercício.** Revista Brasileira de Medicina e Esporte. Vol. 15. 2009.

REZENDE, A. M. L. et al. **A importância da musculação para a mulher na menopausa.** Brazilian Journal of Health Review. Volume 3, nº 03. 2020.

RIBEIRO, S. N. P.. **Atividade Física e sua intervenção junto a depressão.** Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. Vol. 3, 73-79. 1998.

RYAN, R. et al. **Intrinsic Motivation and Exercise Adherence.** National Institute of Child Health and Human. Nova Iorque. Vol. 28, 335-354. 1997.

SCHULTZ, D. e SCHULTZ, S.E. **Teorias da Personalidade.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning. 7ª Edição. 2002.