

ESTUDO DA MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

(STUDY ABOUT THE MOTIVATION TO PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN FITNESS CENTERS)

Marta Baldo

Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil.

martinhabaldo@hotmail.com

Abstract: *The aim of this study was to investigate the main reasons that lead people to the practice of physical exercises in a Fitness Center from city of Monte Azul Paulista/SP. Participated in this study 71 individuals (13 men and 58 women) were between 18 and 80 years of age. For this study we used the Scale of Motivation to Physical Activity Practice - reviewed, which allows you to check the levels of motivation in 5 domains (interest/enjoyment, competence, Appearance, Fitness/fitness, social relations). Despite the similarity between motivational groups, pointing to satisfaction as primary motivational factor, inverse relation was observed between age and level of motivation to appearance ($r = -0.259$, $p = 0.029$) and a direct relationship between age and interest in social relations ($r = 0.326$, $p = 0.005$). It can be concluded with this study that the search for satisfaction is prevalent among people frequenting Fitness Centers. Regarding age, were observed distinct interests between the age groups. In this case, while the younger people seek the Fitness Centers to improve their appearance, older people have an interest in social relations. Thus, it is believed to be achieved customer satisfaction, the interests of each age group are taken into consideration.*

Keywords: *Fitness Centers, Physical Activity, Motivation*

Resumo: *O objetivo deste estudo foi investigar os principais motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica da cidade de Monte Azul Paulista/SP. Participaram desta pesquisa 71 indivíduos (13 homens e 58 mulheres) na faixa etária de 18 a 80 de idade. Para a realização deste estudo foi utilizada a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas – revisada, que permite verificar os níveis de motivação em 5 domínios (Interesse/satisfação, Competência, Aparência, Fitness/boa condição física, Relações sociais). Apesar da semelhança motivacional entre os grupos, que apontam a satisfação como fator motivacional primário, foi observada relação inversa entre a idade e o nível de motivação para aparência ($r = -0,259$; $p = 0,029$) e relação direta entre a idade e o interesse pelas relações sociais ($r = 0,326$; $p = 0,005$). Pode-se concluir com esse estudo que a busca por satisfação é o interesse é predominante entre os frequentadores de academias de ginástica. Em relação à idade, foram observados interesses distintos entre as faixas etárias. Nesse caso, enquanto as pessoas mais jovens buscam nas academias a melhora na aparência, as pessoas mais velhas tem interesse nas relações sociais. Assim, acredita-se que para que seja alcançada a satisfação dos clientes, os interesses de cada grupo etário sejam levados em consideração.*

Palavras-chave: *Academia de Ginástica, Atividade Física, Motivação.*

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é caracterizada por todo e qualquer movimento corporal, produzidos pela ação dos músculos esqueléticos e que leva ao dispêndio energético quando comparado à taxa metabólica de repouso. A atividade física engloba o exercício físico, que é caracterizado por atividades físicas planejadas e sistematizadas para atingir objetivos específicos que buscam a manutenção ou a melhora de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

A manutenção das atividades físicas no dia a dia está relacionada com a independência funcional e a qualidade da saúde do indivíduo. Entretanto, com o crescimento das cidades, o aumento das jornadas de trabalho, o conforto e a praticidade das novas tecnologias, a população tem se tornado cada vez menos ativa. Atualmente, com os altos índices de sedentarismo a prática de atividades físicas surge associada ao conceito de bem estar, satisfação e motivação, refletindo diretamente na qualidade de vida dos indivíduos (SABA, 2001).

Em decorrência da falta de tempo e da existência de poucos lugares e horários disponíveis para a prática de atividades físicas, as academias de ginástica tornam-se uma opção para a população urbana, que adere às atividades em razão do conforto, comodidade e horários flexíveis, podendo desfrutar de uma gama de exercícios físicos oferecidos para atender as expectativas dos praticantes em relação à melhora da aptidão física, da saúde e do bem estar (TAHARA et al., 2003).

Quando a pessoa inicia um programa de exercícios, em qualquer modalidade, a maior dificuldade é na adesão a esta atividade a médio ou longo prazo. Além disso, é conhecido que os efeitos benéficos dos exercícios físicos para a saúde estão condicionados à continuidade dessa prática, caracterizando a adoção de um estilo de vida ativo (ARONI, et al., 2012). Desta forma, conhecer os fatores motivacionais dos frequentadores de academias de ginástica poderia auxiliar os profissionais de Educação Física e os proprietários desses estabelecimentos a desenvolver estratégias de ação, com o objetivo de melhorar a permanência nos programas de exercícios físicos.

A motivação faz com que o indivíduo execute seus objetivos e ela pode ser dividida em intrínseca (quando a procura pelas atividades parte do próprio indivíduo movida pela satisfação e pelo prazer) ou extrínseca (ligada a fatores ambientais, como quando a pessoa recebe uma recompensa ou quando é incentivada pelo professor ou por um amigo). Na maioria das vezes, os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos estão inter-relacionados, pois a motivação em geral é fruto da interação entre a pessoa e o ambiente (BALBINOTTI, & CAPOZZOLI, 2008).

Sabe-se que a prática de exercícios físicos traz benefícios psicológicos, tais como satisfação das necessidades, melhora da autoestima e da satisfação, podendo ser considerada como um fator motivacional (TAHARA et al., 2003). Entretanto, outros fatores estão associados a essa prática, como a relação aluno professor, o resultado alcançado a partir da prática de exercícios, a relação com o grupo, entre outros que, muitas vezes, determinarão a permanência do indivíduo no programa de exercício (TAHARA et al., 2003).

Assim, faz-se necessário conhecer os motivos que levam as pessoas a procurarem as academias de ginástica, com o objetivo de atender as suas expectativas e aumentar a sua motivação para a permanência nos programas de exercícios físicos. Tornar tais atividades um hábito pode ser fundamental para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Nesse contexto, este estudo objetiva investigar os principais motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica da cidade de Monte Azul Paulista/SP. Especificamente, busca-se verificar os motivos relatados por homens e mulheres e entre diferentes faixas etárias; listar as principais modalidades de exercícios procuradas em

diferentes faixas etárias e verificar a relação entre os interesses motivacionais, a idade, o gênero e a modalidade praticada.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Este estudo é de natureza transversal descritiva. Foram avaliadas pessoas de ambos os sexos, de diferentes faixas etárias, frequentadoras de academia de ginástica, e que praticam exercícios físicos em diferentes modalidades como hidroginástica, natação, musculação, ginástica, spinning, entre outras.

2.1 Participantes

Participaram desta pesquisa 71 indivíduos (13 homens e 58 mulheres) na faixa etária de 18 a 80 de idade, frequentadores de uma academia de ginástica da cidade de Monte Azul Paulista/SP. O convite para a participação na pesquisa foi feito para todos os alunos da academia e foram incluídos na pesquisa aqueles que concordaram em participar do estudo e que devolveram a escala de motivação no prazo de dois dias após ter recebido o documento. Todo o processo de esclarecimento, de entrega e de recebimento da escala foi de aproximadamente 20 dias.

2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização desta pesquisa foi utilizada a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas – revisada (MPAM-r; GONÇALVES, 2008).

Essa Escala avalia 5 domínios de motivação à prática da atividade física: Interesse/satisfação (questões 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29), Competência (questões 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25), Aparência (questões 5, 10, 17, 20, 24, 27), Fitness/boa condição física (questões 1, 13, 16, 19, 23), Relações sociais (questões 6, 15, 21, 28, 30). Para cada questão, os participantes tinham 7 opções de resposta, avaliadas por meio de uma escala Likert (discordo totalmente, discordo, discordo em parte, nem discordo nem concordo, concordo em parte, concordo, concordo totalmente), possibilitando a pontuação de 1 a 7 respectivamente.

A escala fornece também informações de caracterização dos participantes, como nome, gênero, idade, modalidade praticada, tempo de prática e frequência semanal de prática de atividade física.

2.3 Procedimentos

Este projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário UNIFAFIBE (CAAE: 21169113.0.0000.5387). Após a aprovação do mesmo os participantes foram convidados a colaborar com o estudo. Foi solicitada autorização da academia de ginástica para a realização do estudo em suas dependências e todos os participantes envolvidos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar do estudo.

Os voluntários responderam a escala de motivação à prática de atividade física. O pesquisador explicou a escala e o participante pôde levar para responder em casa. Tal escolha foi feita para que os participantes pudessem responder com calma e sinceridade sem que sofressem interferência alguma. O prazo para a resposta e devolução dos questionários foi de dois dias.

2.4 Análise dos Dados

Para atender aos objetivos desse estudo foi realizada a análise das características dos aspectos motivacionais em toda amostra e de acordo com subgrupos. Assim, após a primeira análise geral, foi feita a análise por faixa etária, considerando os grupos: Jovens (18 à 24 anos); adulto jovem (25 à 39 anos); adulto (40 à 59 anos) e idosos (60 anos ou mais) (IBGE, 2009). A seguir foi efetuada a análise segundo o gênero e, finalmente, os participantes foram agrupados de acordo com a modalidade praticada. Os dados de cada grupo foram analisados de forma descritiva (médias, desvios padrão e análise de frequência). A análise de correlação de Pearson foi utilizada para verificar a relação entre os domínios motivacionais, o gênero, a idade, os minutos de atividade física por semana e a modalidade praticada. O programa estatístico utilizado para as análises foi o SPSS for Windows 18.0 e o nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo objetivou investigar os principais motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica da cidade de Monte Azul Paulista/SP. Dos 71 participantes desta pesquisa, a maioria (81,7%) era do sexo feminino enquanto apenas 18,3% eram do sexo masculino. Além disso, a maioria dos participantes praticava atividades aquáticas (natação e hidroginástica), seguidos por praticantes de treinamento resistido e ginásticas de academia. Pessoas mais velhas procuram por atividades aquáticas, enquanto os mais jovens preferem o treinamento resistido (QUADRO 1).

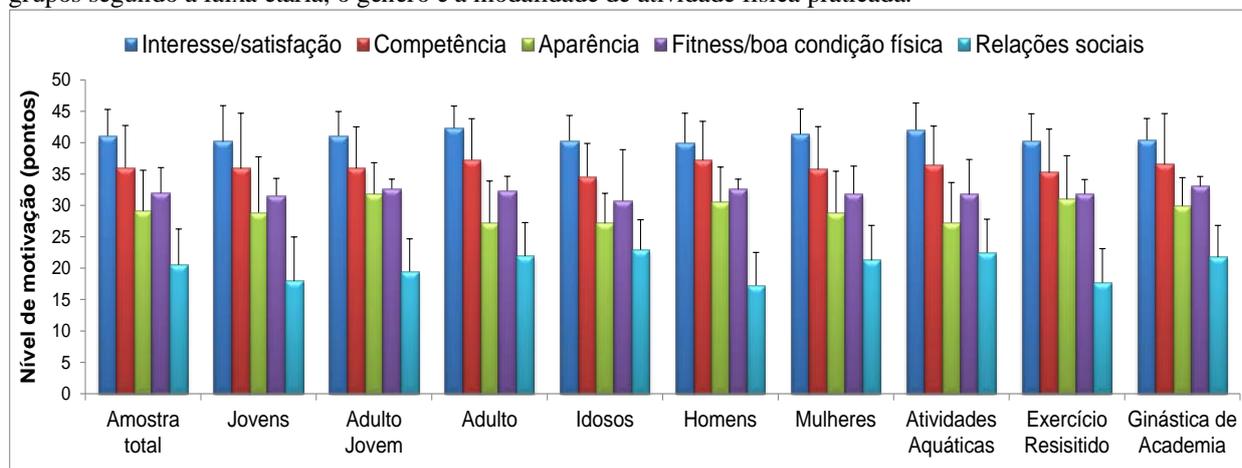
QUADRO 1. Características dos participantes de acordo com a faixa etária, gênero e modalidade praticada.

	n	Média da Idade (anos)	Sexo	Modalidade praticada (%)	Intervalo dos minutos de atividade física por semana	
Total da Amostra	71	42 ± 7	13 homens 58 mulheres	AA = 44,28 ER = 38,6 GA = 17,1	80 – 840	
Faixa etária	Jovem	13	21 ± 3	3 homens 10 mulheres	AA = 23,1 ER = 58 GA = 23,1	120 – 360
	Adulto Jovem	25	32 ± 5	10 homens 15 mulheres	AA = 12 ER = 72 GA = 16	110 – 840
	Adulto	19	51 ± 5	19 mulheres	AA = 62,2 ER = 10,5 GA = 26,3	80 – 360
	Idoso	14	67 ± 7	14 mulheres	AA = 100 ER = 0 GA = 0	90 – 225
Gênero	Homens	13	28 ± 6	-	AA = 0 ER = 92,3 GA = 7,7	200 – 840
	Mulheres	58	45 ± 17	-	AA = 55,2 ER = 25,9 GA = 18,9	80 – 600
Modalidade Praticada	Atividades aquáticas	32	54 ± 15	-	-	80 – 240
	Exercício Resistido	27	29 ± 8	-	-	160 – 840
	Ginástica de academia	12	36 ± 12	-	-	100 – 360

NOTA: Atividades Aquáticas (AA); Exercício Resistido (ER); Ginástica de Academia (GA).

A pontuação em cada um dos domínios da motivação mostrou que o interesse predominante na procura pela academia de ginástica é a busca por interesse e satisfação, seguido pela busca de competência, boa forma física, aparência e por último as relações sociais. Além disso, essa tendência se manteve quando os grupos foram separados segundo a faixa etária, o gênero ou a modalidade praticada (FIGURA 1).

FIGURA 1. Pontuação dos participantes em cada um dos domínios de motivação. Para a amostra total, os grupos segundo a faixa etária, o gênero e a modalidade de atividade física praticada.



Apesar da semelhança entre os grupos, quando o nível motivacional foi correlacionado com a idade, o gênero, minutos de atividade física por semana e a modalidade praticada foi observado correlação inversa entre a idade e o nível de motivação para aparência ($r = -0,259$; $p = 0,029$), ou seja, quanto mais jovem é o indivíduo maior o seu interesse pela aparência, e relação direta entre a idade e o interesse pelas relações sociais ($r = 0,326$; $p = 0,005$), quanto maior a idade maior o interesse por esse domínio (FIGURAS 2 e 3). Foi observada também relação direta entre gênero e o interesse pelas relações sociais ($r = -0,274$; $p = 0,021$). Nesse caso, as mulheres apresentam mais interesse nesse domínio motivacional (FIGURA 4).

FIGURA 2. Relação entre o interesse pela aparência e a idade.

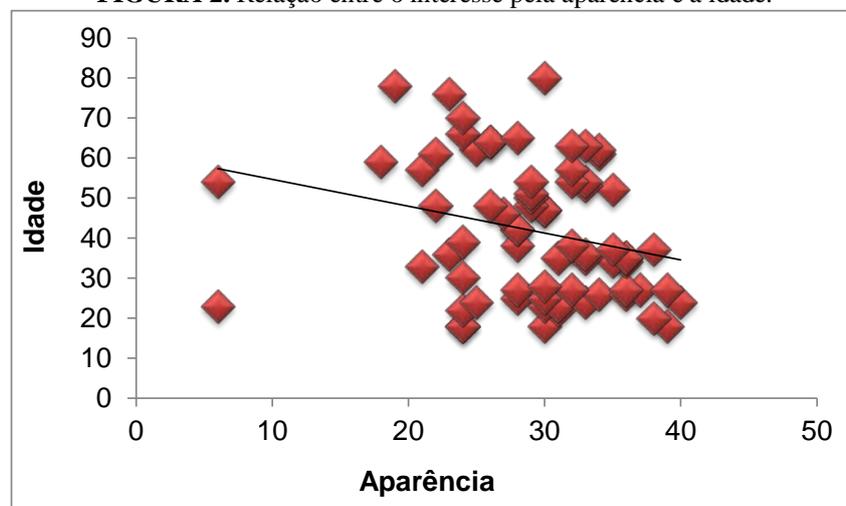
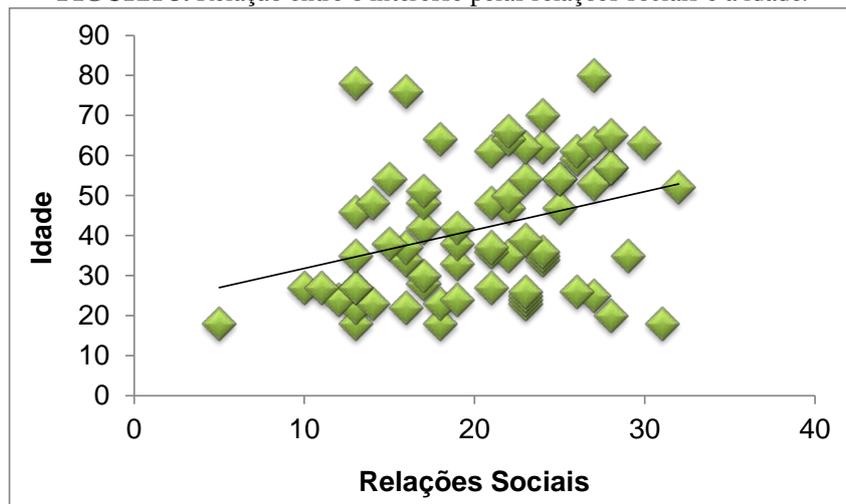
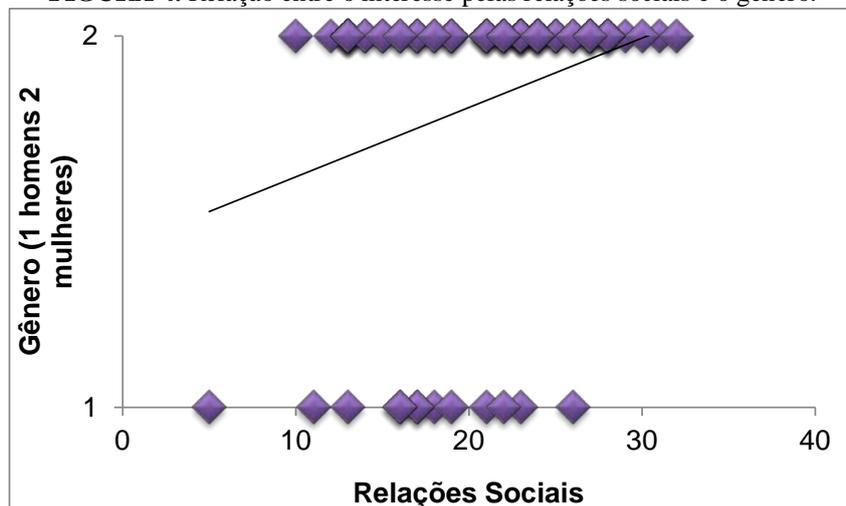


FIGURA 3. Relação entre o interesse pelas relações sociais e a idade.**FIGURA 4.** Relação entre o interesse pelas relações sociais e o gênero.

Aparentemente, a motivação dos participantes tem predominância intrínseca. Apenas as relações sociais poderiam ser consideradas um fator motivacional extrínseco. Este resultado corrobora com estudos que afirmam que a motivação intrínseca funciona como fator determinante no processo de adesão a prática de atividades físicas (BALBINOTTI, 2008; CASTRO, 2010). Ainda, Balbinotti (2008) afirma que a motivação intrínseca pode aparecer de duas formas: a primeira tem relação com o prazer para a realização da atividade e a segunda está relacionada com a experimentação. É apenas a partir deste ponto, que entram os outros fatores motivacionais. Entretanto, é necessário analisar o contexto por trás dos domínios motivacionais “competência”, “boa forma física” e “aparência”, que podem ser motivos relacionados a estímulos extrínsecos, como as imagens de corpos magros e musculosos divulgados pela mídia e valorizados pela sociedade moderna.

Estudos têm mostrado que a valorização do corpo escultural ou musculoso (para os homens) e magro (para as mulheres) é amplamente valorizada pela mídia e pela sociedade (CROSSLEY, 2006; LÜDORF, 2009). Especialmente os jovens e adultos jovens, idealizam esse conjunto de atributos obrigatórios na estética corporal moderna, que é bastante excludente e muito pouco flexível (LE BRETON, 2003). Assim, os resultados do nosso estudo podem indicar que em indivíduos jovens, a busca pela aparência ou estética corporal é

um fator predominante ou motivacional na busca pelas academias de ginástica e que podem estar relacionados com a influência da mídia ou indústria da beleza como citado em outros estudos (CASTRO, 2001; ANDRADE, 2003; FIDELIS et al., 2010; BARROSO; ALMEIDA; KULNIG, 2012).

Além disso, a maioria das pessoas jovens procura nas academias o treinamento resistido, com o objetivo de alcançar o corpo considerado ideal (CASTRO, 2004) e os resultados encontrados no presente estudo confirmam esses achados quando mostra relação inversa entre a idade e o domínio motivacional “aparência” e, ainda, que a maioria dos jovens e adultos jovens busca pelo exercício resistido.

Por outro lado, o público mais velho, especialmente os adultos e idosos, preferem as atividades aquáticas, principalmente a hidroginástica. Além disso, foi observada relação direta entre a busca pelas academias de ginástica para fortalecer as relações sociais e a idade dos participantes. O encontro com os amigos, ou o grupo criado nas academias pode ser considerado um fator motivacional extrínseco. Desta forma é importante que os professores e os proprietários de academia desenvolvam estratégias para fortalecer entre os grupos os laços de amizade, criando atividades que promovam a integração. No presente estudo, o domínio “estética” ficou abaixo do esperado entre a população mais velha. O mesmo resultado foi observado em outros estudos que apontam diminuição da importância desse domínio proporcionalmente ao aumento da idade. Além disso, as preocupações das pessoas mais velhas estão mais centradas nos aspectos relacionados à sensação de bem estar e saúde, ao invés da aparência (MEURER, BENDETTI & MAZO, 2012).

Independente da idade foi observada relação entre gênero e as relações sociais, indicando que aparentemente as mulheres colocam mais importância para esse domínio quando buscam as academias de ginástica. Outros estudos também observaram essa tendência para o sexo feminino, pois além da questão saúde relacionada, a rede social se destaca como um ponto forte citado entre as mulheres (BRITO, 2011). Ainda, resgatando a história da atividade física para homens e mulheres, somente no final do século XIX as práticas esportivas surgiram para as mulheres. Antes desse período eram abolidas todas as práticas que pudesse desviar a mulher do seu papel de dona de casa. Por outro lado, os homens eram incentivados a praticarem atividades que “desenhassem” seus corpos, destacando seus músculos e sua força (AZEVEDO, 2012; SALLES-COSTA et al., 2003). Nesse contexto, parece que culturalmente os interesses de homens e mulheres pela prática de exercícios físicos seria diferente. Entretanto, quando analisado o Quadro 1, pode-se notar que o grupo de participantes do sexo feminino no presente estudo é mais velho que o grupo masculino. Desta forma, não se pode afirmar que existe uma tendência das mulheres para a busca das relações sociais nas academias, pois essa relação pode ter sido influenciada pela idade, uma vez que também foi observado que pessoas mais velhas apresentam maior interesse nas relações sociais.

4. CONCLUSÃO

Pode-se concluir com esse estudo que o interesse predominante na procura pela academia de ginástica é a busca por satisfação. Nesse caso, pode-se dizer que a qualidade do atendimento e dos profissionais deve ser prioridade nas academias de ginástica, conseqüentemente, trazendo a satisfação de seus clientes. Ainda pensando em satisfação, entender os fatores motivacionais dos diferentes grupos que procuram os serviços nas academias parece ser necessário. Em relação ao gênero, o resultado do presente estudo foi inconclusivo, uma vez que a idade dos participantes homens e mulheres era bastante diferente. Entretanto, foram observados interesses distintos entre as faixas etárias. Nesse caso, enquanto

as pessoas mais jovens buscam nas academias a melhora na aparência, as pessoas mais velhas tem interesse nas relações sociais.

Assim, acredita-se que para alcançar a satisfação dos clientes, os interesses divergentes de cada grupo etário devam ser considerados.

5. REFERÊNCIAS

ANDRADE, S. S. Mídia impressa e educação de corpos femininos. In: GUACIRA, L. L. **Corpo, Gênero e Sexualidade**. Um debate contemporâneo na educação. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

ARONI, A. N.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Campinas, SP, v.11, n.4, 2012.

AZEVEDO, A. P. et al. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. **Revista Motricidade**. Portugal, v. 8, n.1, p. 53-66, 2012

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L; BALBINOTTI, C. A. A; Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, São Paulo, v. 16, n.1, p. 99-106 jan./abr. 2011.

BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan. / mar. 2008.

BARROSO, D. R.; ALMEIDA, L. I. R.; KULNIG, A. M. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**; v. 1, n. 1, p. 53-62, 2012.

BRITO, A. M.s M.; CAMARGO, B. V. Representações sociais, crenças e comportamentos de saúde: um estudo comparativo entre homens e mulheres. **Temas psicol.**, Florianópolis, v.19, n.1, p. 283-303, 2011.

CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSON GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep**, v. 100, p. 126-31, 1985.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo e sociedade**: Mídia estilo de vida e cultura de consumo. 2 ed. São Paulo: Fapesp, 2001.

CASTRO, A.L. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. **VII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Soiciais**, Coimbra, Portugal, set/2004.

CASTRO, M.S. et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**. Portugal, v.6, n.4, p. 23-33. 2010.

CROSSLEY, N. In the gym: motives, meaning and moral careers. **Body & Society** London, v. 1, n. 3, p. 23-50, 2006.

FIDELIS et al. A Influência da mídia na vida dos adolescentes. Relações entre estética, consumismo e as psicopatologias. **EFDeportes**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 15, n. 149, outubro, 2010.

GONÇALVES, M.P. **Adaptação e Validação da Escala de Motivação à Prática de Atividade Física**. 2008. 134f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ciências Humanas, Letras, e Artes. Natal/RN, 2008.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Indicadores Sociodemográficos e de saúde no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/indicsaude.pdf>. Acesso em: 10/08/2013, às 11h45min.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas: Papius, 2003.

LÜDORF, S. M. A. Corpo e formação de professores de educação física. *Interface - Comunicação, Saúde e Educação*, Botucatu, v. 13, n. 28, p. 99-110, jan./mar. 2009.

MEURER, S.T.; BENEDETT, R.B.; MAZO, G.Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, Santa Catarina, v. 17, n. 2, p. 299-303, 2012.

SABA, F.K.F. **Aderência a prática de exercícios físicos em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, p. 3325-3333, Rio de Janeiro, 2003

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.11, n.4, 2003.