

## MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO MOTIVATION IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE.

### **Autores:**

**Artur Zanini Rosa Gaudereto<sup>1</sup>**

**Bruno Gomes de Arruda<sup>2</sup>**

**Jonatan Lima de Oliveira<sup>3</sup>**

**Vítor Hugo Palma de Lima<sup>4</sup>**

### **Professores Orientadores:**

**Marcelo Henrique Salviano de Faria<sup>5</sup>**

**Cristina Carvalho de Melo<sup>6</sup>**

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado em Centro Universitário UNA Contagem (arturzanini2000@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado em Centro Universitário UNA Contagem (bruno.gomes3690@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado em Centro Universitário UNA Contagem (jl.00oliveira@hotmail.com)

<sup>4</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado em Centro Universitário UNA Contagem (vitorpalma.lima25@yahoo.com).

<sup>5</sup> Doutorado em Medicina Molecular, professor das faculdades Una e Unibh.

<sup>6</sup> Doutoranda em ciências do esporte, professor das faculdades Una.

## **Resumo**

O presente estudo tem como objetivo verificar qual foi a maior motivação dos praticantes de exercícios físicos em uma academia na cidade de Contagem - Minas Gerais, Brasil. A pesquisa foi realizada com 18 participantes, aos quais foi apresentado um questionário com 54 questões e seis pilares principais: Alívio do estresse, Melhora da saúde, Social, Competição da modalidade, Estética e Prazer. Em relação aos resultados coletados, a maior motivação dos praticantes foi a melhora da saúde, seguido pelo pilar Prazer, em exercitar tal modalidade, melhora da estética, diminuição dos níveis de estresse, socialização com amigos e, por último, a competição. Os resultados coletados foram significativos para a nossa pesquisa, pois, se comparados a estudos realizados no início da última década, podemos perceber a constante melhora nos números de procura de exercícios físicos ligados a melhora da saúde, que é um dos pontos mais discutidos e um dos mais importantes nos dias atuais para a sociedade mundial.

**Palavras-chave: Exercício físico. Motivação. Saúde. Estética.**

## **Abstract**

The present studying aims to verify which was the greatest motivation of participants of physical exercises in a Gym in Contagem City - Minas Gerais, Brazil. The research was accomplished with 18 participants, and a questionnaire was presented, that had 54 questions and six main pillars contemplating the results. They are: Stress relief, Health improvement, Social, Sport competition, Aesthetics and Pleasure. With the results collected, the greatest motivation of the participants is related to the improvement of health, followed by Pleasure Pillar in exercising this modality, improvement of aesthetics, reduction of stress levels, socialization with friends and finally Competition. The collected results were significant for our research, because, if compared to studies performed at the beginning of the last decade, we can see the constant improvement in the numbers of demand for physical exercises linked to better health, which is one of the most discussed points and one of the most important today for world society.

**Keywords: Physical exercise. Motivation. Health. Aesthetics.**

## Introdução

Motivação pode ser traduzida como um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos, ela envolve fenômenos emocionais, biológicos e sociais KNAPIX (2012).

A motivação, seja em qualquer área, é essencial para que uma determinada atividade ou tarefa seja bem sucedida. MACHADO (1997)

Conforme MALAVASI e BOTH (2005), no campo da atividade física, a motivação exerce um papel de grande impacto sobre os indivíduos, sendo uma das grandes responsáveis para que esses realizem uma atividade ou não.

BALBINOTTI M., et. al, (2011) em seu artigo, destacam que a adesão e a permanência na prática de exercício físico estão diretamente associadas à motivação do indivíduo pela modalidade. Ainda segundo o artigo, a motivação é caracterizada como uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores ambientais e pessoais. Os autores citam também a Teoria da Autodeterminação (TAD), cuja proposta é interpretar a personalidade da motivação humana e responder porque uma parcela da população é mais motivada do que outras.

Ainda conforme o estudo, a motivação do indivíduo para se dedicar a um determinado exercício está associada à percepção que ele tem de si mesmo (autoestima) e ao seu bem-estar, podendo variar conforme a faixa etária do público envolvido. Para os idosos, a motivação relaciona-se a motivos como manutenção da saúde e convívio social. Já para os mais jovens ela pode estar associada à melhora da autoestima, à busca de uma melhor performance, à satisfação pessoal, entre outros fatores SILVA et al., (2019).

O artigo de GONÇALVES e ALCHIERI (2010), destaca uma pesquisa realizada com a colaboração de 309 participantes praticantes de exercícios físicos, com idades entre 16 e 74 anos que a prática dos exercícios físicos por melhora de saúde, possui uma maior média pelo público feminino.

De acordo com o estudo de SOUZA, et. al., (2019) Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de *personal trainer* nas academias de Divinópolis-MG. p.2): “A procura pela prática regular de exercício físico vem crescendo desde a década de 90”.

A busca por uma melhor qualidade de vida, através da prática de exercícios e de uma alimentação saudável, tem sido o principal objetivo das pessoas. As atividades são realizadas em praças e áreas públicas, ao ar livre, com ou sem orientação, como também em academias de ginástica.

Entre as modalidades mais procuradas nesses espaços está a musculação, que, segundo o artigo, traz inúmeros benefícios para o praticante. Entre esses, destacam-se a redução do estresse, o incentivo à interação social, o combate ao sedentarismo, o controle da hipertensão arterial e do diabetes. Benefícios esses que vão muito além da estética.

No estudo “Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias” LIZ e ANDRADE (2016), também são investigados os motivos de adesão e desistência da musculação em academias.

O estudo, realizado por meio de entrevistas no ambiente das academias, ressaltou que, apesar das evidências sobre os benefícios à saúde, proporcionados pela prática de exercícios físicos, ainda é pequena a parcela da população que pratica, bem como é alto o índice de evasão entre os praticantes, LIZ e ANDRADE (2016).

Os principais motivos que levam as pessoas a aderirem à prática esportiva, citados pelos entrevistados no estudo, foram a busca pela melhora da saúde e estética corporal bem como a socialização proporcionada pelas academias, LIZ e ANDRADE (2016).

Já os motivos que levam à desistência da prática esportiva, salientados pelo grupo estudado foram a falta de tempo, o atendimento profissional desqualificado e a escassez de aparelhos. Dessa forma, seja qual for a motivação do indivíduo para a prática de alguma modalidade de exercício físico, a orientação consciente e responsável de um profissional da área é sempre bem-vinda LIZ e ANDRADE (2016).

Esse estudo tem como objetivo subsidiar outras pesquisas sobre o tema – motivação na prática de exercício físico e propõe uma discussão sobre as diferentes motivações que levam os praticantes a optar pela prática. Também pretende auxiliar profissionais de educação física a compreenderem melhor as motivações de seus alunos para um atendimento mais assertivo diminuindo a taxa de evasão e aumentando a taxa de adesão à práticas esportivas.

## **Materiais e Métodos**

Foi aplicado o questionário “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAFE-54)”, contendo 54 questões sobre “motivação na prática de atividades físicas”, sendo esse o tema da pesquisa.

A pesquisa foi realizada em espaço aberto, integrado a uma academia localizada no centro de Contagem/MG, com praticantes da modalidade Funcional.

Na pesquisa, foram entrevistados ao todo 18 participantes, sendo nove homens e nove mulheres, na faixa etária de 29 a 64 anos, sendo todos eles frequentadores do espaço. O teste foi aplicado em três turnos distintos - manhã, tarde e noite.

O questionário abordou, entre outras questões, a frequência na prática da atividade física, motivação para a realização de tal atividade e aspectos estéticos.

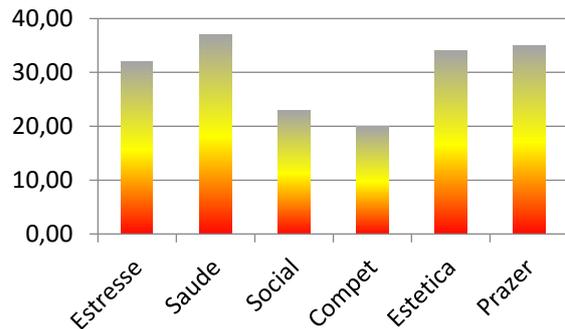
O questionário foi aplicado pelo grupo, que se dividiu nos três turnos, de forma a contemplar participantes diversos.

A coleta de dados foi realizada ao final do treinamento e de forma individualizada, preservando a opção de cada praticante.

A abordagem dos participantes se deu de maneira uniforme, na qual foi explicado o objetivo da pesquisa. Nesse momento foi sondado o interesse ou não em participar da pesquisa.

## Resultados e Discussão

Tabela 1- (Motivo da procura por exercícios físicos.)



Como demonstrado na tabela 1, a maior procura pela prática de exercício físico (modalidade Funcional) entre os 18 participantes da pesquisa relaciona-se à melhoria da saúde, revelando que em 37% dos dados coletados o objetivo principal é a melhora na saúde pessoal. Seguido do prazer em realizar tal atividade representando 35%, estética do corpo 34%, diminuição dos níveis de estresse 32%, socializar com pessoas do ambiente e amigos 23% e competições da modalidade 20%.

Um estudo realizado por CARLA e ANDRADE, (2015) chegou à conclusão que, assim como os nossos resultados, o principal motivo de adesão dos participantes a academias é a melhora da saúde, sendo o segundo dado mais relevante o aspecto físico.

A proposta da pesquisa foi analisar os tipos de motivação que levam as pessoas a optarem pela prática do treinamento Funcional. Segundo SANTOS, et. al. (2018), o estresse do dia a dia é um fator relevante para a prática de exercícios físicos regulares, visto que, essa é uma maneira de os praticantes sentirem bem consigo mesmo.

O estudo mostrou que a maior parte dos praticantes da modalidade funcional tem como fator motivacional a manutenção da saúde, o que vem comprovar a crescente busca das pessoas por uma melhor qualidade de vida, pois, se utilizarmos como referência o estudo de TAHARA, SCHWARTZ e SILVA (2003, p. 8), podemos observar que naquela época o principal motivo pela prática de exercícios físicos em academias era para desenvolver a estética do corpo:

“Os motivos que levaram os sujeitos a aderir à prática de exercícios físicos em academias incidem sobre as questões estéticas (26,67%), bem como na expectativa na melhoria da qualidade de vida (23,33%).”

Outros motivos elencados pelos entrevistados foram o prazer/satisfação que a prática da modalidade oferece; a preocupação estética e a redução do estresse. Interação e participação de competições também foram citadas na pesquisa, em menor percentual.

Pôde-se perceber vários motivos que influenciam as pessoas a optarem por determinada modalidade de exercícios físicos de acordo com o gráfico apresentado no estudo. As necessidades dos praticantes podem ser diferentes; contudo os benefícios trazidos com a prática escolhida os conectam, já que, ao final, todos desejam ser mais saudáveis, mais felizes e mais realizados.

Uma das pesquisas que alicerçaram esse estudo foi registrada no artigo “Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico” de SILVA et al., (2019). Entre os achados, destaca-se que os praticantes de treinamento funcional apresentaram maior bem-estar do que os praticantes de musculação com ou sem *personal trainer*.

No estudo denominado “Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos” SILVA et al. (2016), os resultados revelaram que, como na pesquisa realizada pelo grupo, a preocupação com a saúde é o principal motivo que leva esse público a praticar a modalidade.

Segundo GUEDES, LGNANI, R. e LEGNANI, E. (2012), o principal fator motivacional para praticantes de exercícios físicos com idades entre 18 e 35 anos, sendo eles universitários, são condições físicas, para praticantes do sexo masculino e a redução de peso para praticantes do sexo feminino. Dados esses resultados, pode-se afirmar que, os praticantes demonstram uma preocupação com melhora da saúde no geral, sendo esses dois pontos objetivos voltados à melhora da saúde e qualidade de vida.

Também foram analisados outros artigos com foco na motivação à prática de exercícios físicos que também tiveram o fator saúde como de grande importância. Um deles, de BALBINOTTI et al. (2011), mesmo sendo um estudo voltado para atividades físicas regulares, levou-se em consideração que os alunos praticantes realizavam atividades dentro da escola durante as aulas de educação física, sendo assim, possui objetivos claros para quem pratica. Com isso foram comparados os níveis de motivação entre três grupos de estudantes (obesos, com sobrepeso e estróficos) do ensino fundamental e médio de um município da região Sul do Brasil. Os resultados relativos a fatores motivacionais, obtidos por meio de questionário e avaliação antropométrica, variaram entre saúde (obesos); estética, saúde e prazer (sobrepeso) e estróficos (saúde, estética e prazer).

Já o artigo de FERMINO et al. (2010), analisou os motivos para a prática de atividades físicas e sua relação com a imagem corporal em adultos frequentadores de academia sendo 50%

homens e 50% mulheres, onde os maiores resultados foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia.

Os resultados, coletados após questionário aplicado, mostraram que, independentemente do sexo e idade dos entrevistados, o motivo para a busca de prática dessa modalidade é a melhoria do fator estética, seguido do condicionamento para a qualidade de vida.

## **Conclusão**

Pode-se concluir que a busca pela saúde lidera as motivações dos praticantes de treinamento funcional, o que demonstra uma preocupação dessas pessoas com a melhoria da qualidade de vida e da saúde como um todo.

Com os resultados atingidos pelo nosso grupo, percebemos que as motivações dos praticantes de exercícios físicos vêm mudando ao longo do tempo, passando de motivação principal a estética, para a melhora na saúde. Não somente este ponto, mas, buscando também alívio do estresse causado pelas rotinas de trabalhos diários e o prazer em realizar tal modalidade.

Dessa forma, a pesquisa tem o intuito de servir como base para profissionais das áreas da saúde e bem estar, apoiando as rotinas de exercícios físicos de seus pacientes ou alunos de forma consciente, entendendo onde o atendimento pode ser melhorado para que tenhamos diminuição na taxa de evasão dos praticantes.

## **Considerações Finais**

O fato de entender e conhecer os fatores motivacionais que fazem com que as pessoas procurem e frequentem os locais onde é possível exercitar, ajudam os profissionais e responsáveis a se qualificarem e dedicarem ainda mais para manter seus alunos sempre interessados no esporte.

Com esse estudo, espera-se contribuir com os profissionais em Educação Física, agregando conhecimento de fatores que podem ajudar na motivação de seus praticantes.

## Referências

- KNAPIX, Janete. **Gestão de Pessoas e Talentos**, 1ª edição, Intersaberes, 2012.
- ANDRADE, et al., **Motivação à prática de musculação: um estudo nas academias de São José**, Revista Digital, Buenos Aires, Ano 2018, abril 2013.
- SILVA, et al., 2016 **Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos**. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol. 15, n. 1, 2016.
- SOUZA, et al., **Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de *personal trainer* nas academias de Divinópolis-MG**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento.2019;27(4):199-206.
- SILVA, et al., **Motivação, Bem-estar e Autoestima de Praticantes de Diferentes Modalidades de Exercício Físico**. Saúde e Pesquisa, Maringá (PR).2019.
- BALBINOTTI et. al., 2011 **Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos**. Revista de Educação Física, 2011.
- LIZ, CARLA; ANDRADE, ALEXANDRE. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**, Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Ano 2015.
- SANTOS, et al., **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: um estudo com praticantes de musculação**. Revista científica FAGOC, 2018.
- TAHARA, A.K; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2003.
- FERMINO, Rogério; PEZZINI, Mariana; REIS, Rodrigo **Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia**. Revista Brasileira de Medicina no Esporte, 2010.
- GONÇALVES, M. P., ALCHIERI, J. C. **Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Aletas**. Psico-USF, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010
- BALBINOTTI MARCOS, BARBOSA, BALBINOTTI CARLOS, SALDANHA. **Motivação à prática de atividade física: um estudo exploratório**. Estudos de Psicologia, 161(1), 2011.
- SILVA, et. al., **Atividade física e qualidade de vida**, Escola de Psicologia, Universidade Católica de Pelotas. Julho de 2007.
- GUEDES, DARTAGNAN PINTO, LEGNANI, ROSIMEIDE FRANCISCO SANTOS E LEGNANI, ELTO. **Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte 2012, v. 26, n. 4.