

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM IMBITUBA-SC^I

Reinaldo Padilha Ferreira^{II}

Philippe Guedes Matos^{III}

Resumo: Considerando o crescimento das academias torna-se de grande importância investigar quais os fatores motivacionais dos clientes para praticar musculação, com isso essa pesquisa visa analisar os fatores motivacionais na prática de musculação na Academia Corpo e Arte de Imbituba-SC. A pesquisa se caracteriza como uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva. Participaram 40 indivíduos matriculados na Academia Corpo e Arte de Imbituba-SC, como critério de inclusão os participantes deveram estar matriculados nas academias e ter a idade mínima de 18 anos, ambos os sexos. Foi utilizado como instrumento de pesquisa o IMPRAF 54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física), constituído por 54 questões com respostas diretas abrangendo seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Após a análise dos fatores, conclui-se que o fator que mais motiva os praticantes de musculação na Academia Corpo e Arte de Imbituba-SC é Saúde.

Abstract: Considering the growth of gyms, it is of great importance to investigate which are the motivational factors of customers to practice weight training, with that this research aims to analyze the motivational factors in the practice of weight training at Academia Corpo e Arte de Imbituba-SC. The research is characterized as a quantitative, exploratory and descriptive research. Forty individuals enrolled at the Academia Corpo e Arte de Imbituba-SC participated in the study. As inclusion criteria, participants must be enrolled in the gyms and be at least 18 years old, both genders. The IMPRAF 54 (Inventory of Motivation to Regular Physical Activity Practice) was used as a research instrument, consisting of 54 questions with direct answers covering six dimensions: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics and pleasure. After analyzing the factors, it is concluded that the factor that most motivates bodybuilders is Health.

Palavras-chave: IMPRAF; Motivação; Musculação.

INTRODUÇÃO

O conceito da palavra motivação vem do vocabulário latim “motivus”, que significa movimento ou algo que é móvel, ou seja, a palavra motivação está diretamente

I - Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2021.

II - Acadêmico do curso Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: reinaldoferreira954@gmail.com

III - Mestre em Educação Física e Desporto - Especialização em Desenvolvimento da Criança na variante do Desenvolvimento Motor - Universidade de Trás-os-Montes e Alto D'ouro - Vila Real - Portugal. Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

ligada ao movimento. Quando algo motiva uma pessoa provoca nela um sentimento que há desperte fazendo-a se mover em busca de seus objetivos e realizações (NAKAMURA et al.,2005).

Para Trigo (2003) é o estímulo que leva a certa tomada de decisão, cada indivíduo tem a sua própria motivação provocada por diferentes estímulos.

A motivação, em qualquer ambiente, é um dos principais precursores para a realização de uma tarefa bem sucedida. Pode se dizer, que sem motivação não há comportamento humano e muitos são os fatores que motivam os indivíduos no seu dia a dia tanto e esses podem vir internamente ou externamente. Além disso, a força em cada motivo influencia e é influenciado pela maneira de perceber o mundo que cada indivíduo possui (MACHADO, 1997).

No campo da atividade física e da prática de exercícios físicos Malavasi e Both (2005) ressaltam que a motivação exerce um papel de grande efeito sobre os indivíduos. A motivação é um dos grandes responsáveis para que o indivíduo realize uma atividade física ou não.

A motivação no esporte também denota fatores e processos que levam a uma ação ou à inércia em diversas situações. De modo mais específico, o estudo dos motivos implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou ainda persistir numa atividade por longo período (CRATTY, 1984).

O indivíduo estimulado na prática da musculação tem inúmeros benefícios. Matsudo (2006) enfatiza a importância e os benefícios da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, melhora qualidade de vida, socialização e até mesmo na prevenção de doenças cardiovasculares. A prática de musculação no meio recreativo beneficia a qualidade de vida do praticante, diminui o nível de sedentarismo, diminui o estresse, aumenta a interação social e melhora a socialização.

A satisfação gerada pela musculação e incentivo são fatores importantes para a longevidade na prática do treinamento com pesos. Sendo cada vez mais importante estudos neste viés, para que profissionais de Educação Física e gestores possam aplicar seus resultados em benefícios para o cliente.

Pensando nisso, o estudo buscou analisar os fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Imbituba-SC.

MÉTODOS

Natureza da pesquisa

A pesquisa se caracteriza como uma pesquisa aplicada, quantitativa e descritiva.

Para Rodrigues (2007) a pesquisa aplicada tem como objetivo investigar, comprovar ou rejeitar hipóteses sugeridas pelos modelos teóricos.

Richardson (1999) afirma que a pesquisa quantitativa caracteriza-se pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas por meio de técnicas estatísticas. Este autor ainda acrescenta que a abordagem quantitativa é, frequentemente, utilizada nos estudos descritivos, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, revelando as características de um fenômeno.

Por último, a pesquisa descritiva para Marconi e Lakatos (1982) procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Este tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coletar dados, como o questionário e a observação sistemática, sendo o questionário a técnica mais utilizada por conseguir capturar e descrever a situação no momento da pesquisa.

População do estudo e amostra

A população do estudo foi de 40 praticantes de musculação de ambos os sexos, maiores de 18 anos moradores do município de Imbituba com a média de idade de 27,9.

Instrumento de Pesquisa

O instrumento de pesquisa utilizado para verificar a motivação dos participantes de musculação das academias de Imbituba, será o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física), elaborado por Balbinotti e Barbosa (2006).

O IMPRAF-54 é um instrumento que possibilita verificar a partir de 54 itens, com 9 blocos, seis possíveis dimensões associadas à motivação à prática regular de atividades físicas; sendo que o primeiro bloco apresenta uma questão relativa a dimensão motivacional: (1º) Controle de Estresse, (2º) Saúde, (3º) Sociabilidade, (4º) Competitividade, (5º) Estética e (6º) Prazer. Essas questões são repetidas até o oitavo bloco sendo que o último bloco, o nono é composto por seis questões repetidas tendo como objetivo investigar o grau de concordância acordadas a primeira e a segunda resposta ao mesmo item.

O questionário apresenta uma escala tipo likert com cinco opções, em uma ordem crescente de avaliação: “isto me motiva pouquíssimo”, “isto me motiva pouco”, “mais ou

menos, não sei dizer, tenho dúvida”, “isto me motiva muito” e “isto me motiva muitíssimo”.

PROCEDIMENTOS

O artigo “**Fatores Motivacionais Para a Prática de Musculação em Imbituba-SC**” foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unisul (CEP) com o parecer: 4.730.176, após isso, os questionários foram aplicados na Academia Corpo e Arte – Imbituba-SC, o pesquisador Reinaldo Padilha Ferreira entregou e explicou como funcionava os questionários e se colocou à disposição referente a qualquer dúvida se necessário. O pesquisador Reinaldo e todos que participarem do questionário fizeram o uso de máscara e após cada participante utilizar a caneta, ela foi devidamente higienizada, com o intuito de tentar conter a ameaça de contaminação da Covid-19.

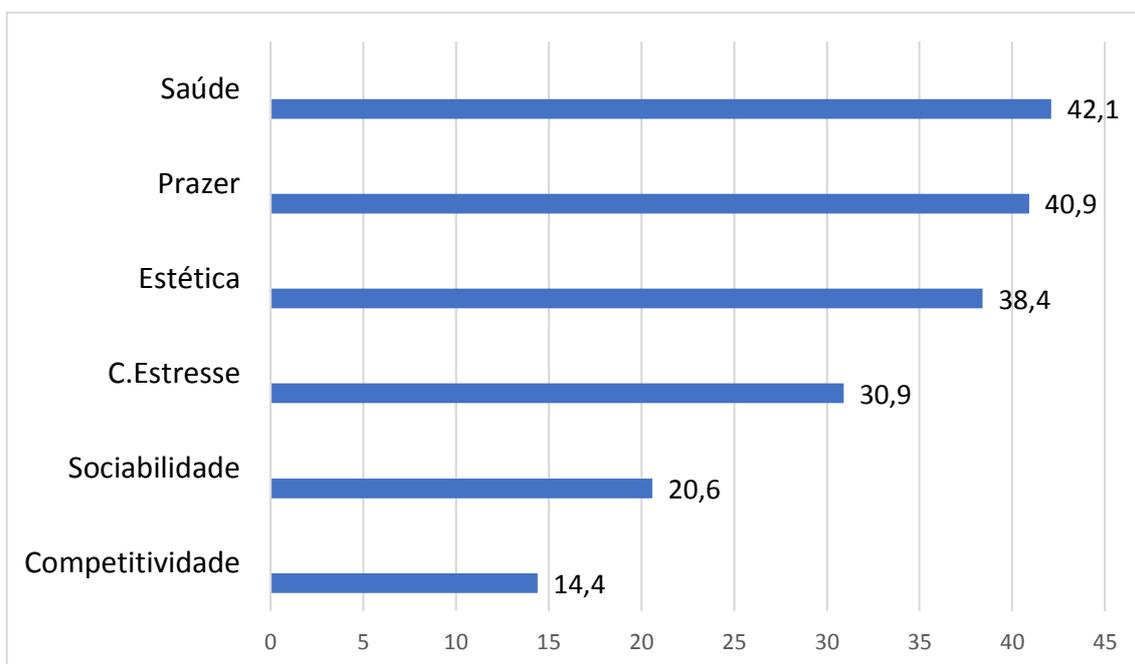
ANÁLISE DE DADOS

Para análise dos dados foram utilizados dados de estatística descritiva. O software Excel versão 2013 foi utilizado no tratamento dos dados, utilizando-se de parâmetros de frequência simples, média e desvio padrão através dos escores obtidos no instrumento. A partir disto, os resultados serão apresentados por meio de gráficos e tabelas provenientes dessas análises.

RESULTADOS

No gráfico 1 temos ilustrado a hierarquia entre as dimensões (Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) do público geral na Academia Corpo e Arte em Imbituba-SC.

Gráfico 1.



Fonte: Elaboração do autor, 2021.

Na tabela 1, podemos ver mais detalhado os valores de cada dimensão, trazendo média de idade e das dimensões, min – max sendo que o valor máximo a ser atingido é de 45 e desvio padrão de cada dimensão.

Tabela 1 – Dimensões motivacionais do público geral.

Dimensões	Média	Min-max	Desvio padrão
Idade	27,9	18 – 42	5,2
C. Estresse	30,9	18 – 45	8,3
Saúde	42,1	31 – 45	3,6
Sociabilidade	20,6	9 – 42	9,1
Competitividade	14,4	9 – 34	6,9
Estética	38,4	17 – 45	5,8
Prazer	40,9	31 – 45	3,9

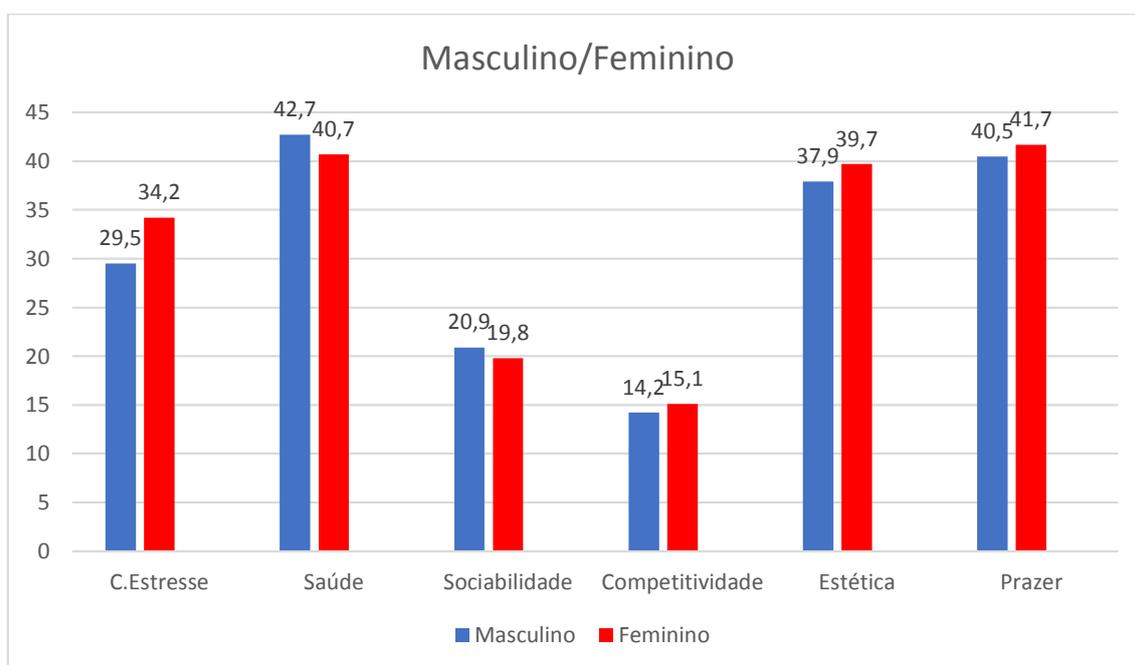
Fonte: Elaboração do autor, 2021.

Após observarmos a tabela podemos observar que Saúde foi o domínio que mais motiva os praticantes de musculação, alcançando uma pontuação média de 42,1, muito próxima a pontuação máxima possível de se alcançar que é 45.

Podemos observar também que o que menos motiva os praticantes é a competitividade com apenas 14,4 de média e tendo a máxima de apenas 34 entre os praticantes.

No gráfico 2 ilustra a comparação da motivação entre homens e mulheres.

Gráfico 2.



Fonte: Elaboração do autor, 2021.

A tabela 2 demonstra os resultados de cada dimensão, inclusive idade e desvio padrão de cada sexo sendo 28 masculinos e 12 e feminino.

Tabela 2.

Dimensões	Sexo	Média	Desvio Padrão	P
Idade	Masculino	27,7	4,9	
	Feminino	28,4	6,1	
C. Estresse	Masculino	29,5	8,6	0,101
	Feminino	34,2	6,8	
Saúde	Masculino	42,7	3,4	0,109
	Feminino	40,7	4	
Sociabilidade	Masculino	20,9	7,9	0,783
	Feminino	19,8	12	

Competitividade	Masculino	14,2	6,8	0,709
	Feminino	15,1	7,2	
Estética	Masculino	37,9	4,6	0,381
	Feminino	39,7	7,9	
Prazer	Masculino	40,5	4,1	0,358
	Feminino	41,7	3,4	

Fonte: Elaboração do autor, 2021

Após analisar o gráfico 2 e a tabela 2, podemos observar que não houve uma diferença significativa entre os dois sexos.

A única diferença que podemos observar é que a média maior do público masculino foi em Saúde com 42,7 enquanto o feminino foi o Prazer com 41,7.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesse estudo são semelhantes aos encontrados por Machado (2018) realizado em Palhoça-SC, onde a sequência de todas as dimensões foi a mesma, porém a análise foi realizada com apenas 25 praticantes de musculação, 9 homens e 16 mulheres, enquanto o presente estudo contou com a participação de 40, 28 homens e 12 mulheres.

Agora podemos observar que obtemos resultados diferentes comparado com os estudos de Andrade (2015) e Carlos et al. (2017), onde o estudo dirigido por Andrade que houve a participação de 232 praticantes de musculação sendo 114 homens e 118 mulheres com idade de 18 a 60 anos verificou que o que mais motiva os praticantes de musculação é a dimensão do Prazer, seguido por Saúde, Estética, Sociabilidade, Controle de Estresse e Competitividade.

Já no de Carlos et al. (2017) que foi realizado em 2 estados diferentes Mato Grosso e Goiás, observamos que o que mais motivou o público feminino em ambos os estados foi a Estética e o Prazer, com 64,3% (ambas dimensões) em Mato Grosso e 45,5% (ambas dimensões) em Goiás, enquanto no presente estudo observou que o público feminino é motivado primeiramente pelo prazer seguido pela saúde e depois a estética, ja o público masculino de Mato Grosso é mais motivado pela Saúde e Prazer com 43,5% ambos igual o presente estudo e em Goiás também observamos uma diferença, o público masculino é mais motivado pelo Prazer com 25% e estética com 16,7%.

O artigo de Apolinário et al. (2019) realizado em São José do Rio Pardo/SP utilizando o instrumento IMPRAF-54 analisou 40 indivíduos, 29 do sexo masculino e 11 do feminino obteve os seguintes resultados Saúde em primeiro lugar com média de 37, seguido de Prazer 36, Estética 34, Controle de Estresse 30, Sociabilidade 25 e por último competitividade com 15.

Uma outra semelhança entre o presente estudo e os outros citados que utilizaram a mesma ferramenta de pesquisa (IMPRAF-54) mesmo sendo em regiões diferentes são os fatores que menos motivam os praticantes de musculação, onde podemos observar que os que menos motivam os praticantes são Controle de Estresse, Sociabilidade e Competitividade, talvez a sociabilidade esteja mais relacionada com os esportes como relatado no artigo (ALMEIDA, 2011).

Um artigo mais atual sobre esse tema foi realizado no Rio de Janeiro por (BORGES et. All, 2021), utilizando um outro instrumento de pesquisa chamado Escala de Motivação À Prática de Atividades Físicas (MPAM-R) criado por Ryan et all, (1997), esse instrumento é composto por 30 itens organizados em uma escala de likert de sete pontos, e dividido em 5 dimensões, Diversão, Competência, Aparência, Saúde e Social. O estudo foi realizado com 42 praticantes com idade média de 21,9 anos e tendo como fator principal de motivação para a prática de musculação a Saúde (6,21) seguido por Diversão (5,78) e o fator Social foi considerado o menos motivador com (3,38).

No Artigo **A prática do esporte como estratégia de enfrentamento do estresse docente**, publicado em 2020 no Rio de Janeiro mostra nos resultados que os docentes que não praticam atividades físicas são mais afetados pelo estresse (74,41%), apresentando índices superiores em todos os domínios analisados (físico, psico-fisiológico, psicológico e tempo) quando comparados aos que praticam atividades físicas (CORREA, 2020). Sendo assim podemos observar que o esporte também pode contribuir para o Controle de Estresse, porém não é o que mais motiva o público da musculação a praticar a modalidade, mas consequentemente ajuda a melhorar o ânimo.

O esporte como matriz da sociabilidade espontânea: um olhar pelo referencial habermasiano diz que a partir da análise habermasiana, não é de mais afirmar que o esporte é indispensável na formação do homem e na vida em sociedade, uma vez que se tornou matriz de socialização e transmissão de valores, forma de sociabilidade moderna, instrumento de educação, bem como de discussão teórica (ALMEIDA, 2011). Porém também não é algo que motiva muito o público da musculação, talvez os esportes coletivos tenham um resultado maior nesse fator.

CONCLUSÃO

Podemos concluir a partir dos resultados obtidos desse estudo que os praticantes de musculação da Academia Corpo e Arte de Imbituba-SC, se motivam a praticar musculação em primeiro lugar pela Saúde seguido por Prazer, Estética, Controle de Estresse, Sociabilidade e por último pela competitividade.

Estes dados contribuem para a definição de estratégias de gestão da academia podendo assim oferecer seus serviços baseados na qualidade e no que o público procura.

Sugere-se para novos estudos que busquem avaliar um maior número de praticantes e em mais de uma academia.

Algumas limitações para a aplicação dos questionários foram a falta de interesse de algumas pessoas em participar, a Covid-19 por afetar a quantidade de praticantes de musculação nesse período, e o questionário ter sido aplicado apenas no horário noturno.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.B. **O esporte como matriz da sociabilidade espontânea: um olhar pelo referencial habermasiano**. 2011. Disponível em:

<https://revistas.ufpr.br/alesde/article/view/20607/15142>. Acesso em: 25 maio. 2021.

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

<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2928/5116>

BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, A. A. M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. 2006. Dissertação (Mestrado)-Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12726>. Acesso em: 20 maio. 2020.

BORGES, M. A. O. **Fatores motivacionais para a prática de musculação**. Brazilian Journal of Development, Curitiba v. 7, n. 5, p. 44787-44796 may. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/29321/23127>

BRANCHI, Nelson Vinícius Lopes. **O Patrocínio esportivo no composto comunicação das empresas**. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2002.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí - SP: Ápice, 1997.

MACHADO, R.A. **Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça-SC**. 2018. Disponível em:
<https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/5389/Artigo%20Ruan%202018-1.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Acesso em: 25 de maio.2021

MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n. 89, out. 2005. Disponível em: < <http://www.efdesportes.com/edf89/motivac.htm>>. Acesso em: 20 maio. 2020.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas,1982.

MATSUDO, S.M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v.20, p.135-37, set. 2006.

NAKAMURA, C.C., FORTUNATO, J.C. ROSA, L.M.; MARÇAL, R, PEREIRA, T.A.A.; BARBOSA, D.F. Motivação no trabalho. Maringa Management: **Revista de Ciências Empresariais**, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005

RICHARDSON, R. J.et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica**. FAETEC. Paracambi (2007).

TRIGOSO, L.S. **A influência da motivação do empregado na produtividade da empresa**. 2003. 36 p. Diretoria de projetos especiais curso de pós-graduação “Latu Sensu” em Gestão de Recursos Humanos Universidade Cândido Mendes. 2003.

ANEXO A- QUESTIONÁRIO IMPRAF-54

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário tem como objetivo conhecer melhor os motivos que levam as pessoas a realizarem atividade física. Responda de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1 2

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.
7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

3 4

13. () ficar mais tranqüilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.
19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.

23. () manter o corpo em forma.

24. () obter satisfação.

5 6

25. () diminuir a angústia pessoal.

26. () viver mais.

27. () fazer novos amigos.

28. () ganhar dos adversários.

29. () sentir-me bonito.

30. () atingir meus objetivos.

31. () ficar sossegado.

32. () ter índices saudáveis de aptidão física.

33. () conversar com outras pessoas.

34. () concorrer com os outros.

35. () tornar-me atraente.

36. () meu próprio prazer.

7 8

37. () descansar.

38. () não ficar doente.

39. () brincar com meus amigos.

40. () vencer competições.

41. () manter-me em forma.

42. () ter a sensação de bem estar.

43. () tirar o stress mental.

44. () crescer com saúde.

45. () fazer parte de um grupo de amigos.

46. () ter retorno financeiro.

47. () manter-me em forma.

48. () me sentir bem.

9

49. () ter sensação de repouso.

- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me.

BALBINOTTI MAA, BARBOSA MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.