

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE GINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE PALHOÇA*

Franciele Bernardo**

Resumo: O objetivo deste estudo foi analisar os fatores motivacionais envolvidos na prática regular de ginástica em academia no município de Palhoça-SC. Participaram cem mulheres, praticantes de ginástica, com idade entre 16 e 45 anos. Foi utilizado como instrumento o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física - IMPRAF 54. Trata-se de um questionário com 54 itens agrupados seis a seis, seguindo a sequência das dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, que vai de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). A coleta de dados foi realizada entre os meses de março e abril de 2017. Os dados obtidos foram analisados utilizando os parâmetros da estatística descritiva: média, desvio padrão, mínimo a máximo e mediana. Após a análise dos fatores, verificou-se que dimensão prazer é a que mais motiva as praticantes de ginástica, seguida de saúde; estética; controle de estresse; sociabilidade; e competitividade.

Palavras-chave: Motivação. Aulas de ginástica. Mulheres.

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientadora: Professora Elinai dos Santos Freitas Schutz, Palhoça, 2017.

** Acadêmica do curso Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. fran.edfisica@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A motivação é um importante fator para o efetivo engajamento do indivíduo em atividades físicas regulares, por esta razão se faz importante estudar os aspectos que o levam a adesão e permanência em academias (AMORIM, 2010).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Já a motivação extrínseca ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, esses motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia (RYAN; DECI, 2000).

No estudo sobre a motivação, citam-se seis dimensões diferentes entre si, mas que podem ser relacionadas: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética; e prazer (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008)

O fator motivacional, de acordo com Ryan e Deci (2000), é fundamental para buscar atender as expectativas e os objetivos. Nesse sentido, as razões do comportamento do indivíduo quanto aos motivos que o levam à prática de atividade física têm gerado pesquisas para determinar os fatores motivacionais.

Capozzoli (2010) salienta que a motivação é objeto de estudo de diversas áreas do conhecimento humano, entre eles educação, desenvolvimento social, bem-estar, esporte, exercício etc. O que demonstra a importância de estudos que identifiquem a motivação mesmo em diferentes áreas.

Baseado nisso, pode-se dizer que se matricular em uma academia e iniciar uma atividade física não são as partes mais difíceis. O estímulo de uma novidade e a busca por um objetivo são bastante gratificantes, mas nem sempre é tão fácil conseguir manter-se fiel à prática de atividade física. Por isso, as pessoas que se determinam a isso são regidas por fortes motivos.

Nesse contexto, cita-se a ginástica como uma atividade dinâmica, realizada em grupos, em que utiliza a música como instrumento, com auxílio ou não de alguns equipamentos (MOURA et al., 2007). Os efeitos benéficos em maior evidência ao praticar ginástica são: melhor controle do peso corporal; menor incremento da adiposidade; ajuda no controle da pressão arterial e na prevenção

das varizes; melhora da postura e força muscular; manutenção ou melhora da aptidão física; elevação da autoestima (RIBEIRO, 2011).

A partir disso, este estudo objetivou analisar os fatores motivacionais envolvidos na prática regular de ginástica em uma academia no município de Palhoça-SC.

O motivo da escolha desse tema deu-se em razão da curiosidade em relação aos fatores motivacionais de usuários da prática de ginástica, sabendo que nos dias de hoje muitas pessoas procuram as academias para prática de ginástica, para obter resultados ligados aos mais diversos objetivos: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética; e prazer.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como pesquisa descritiva, exploratória e de campo de abordagem quantitativa. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da UNISUL, sob o número de registro 11.516.4.09.III.

As praticantes de ginástica foram convidadas a participar do estudo, informadas quanto aos procedimentos a serem realizados e, após concordarem, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para em seguida responder aos questionários. Foram informadas que, no momento da aplicação do questionário, poderiam desistir por qualquer motivo ou desconforto. Dessa forma, participaram da pesquisa cem praticantes de ginástica de uma academia do município de Palhoça-SC, com idade entre 16 e 45 anos, do sexo feminino. A escolha das participantes foi de forma não aleatória, com participação voluntária.

Para verificar a motivação, foi utilizado o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” - IMPRAF-54, elaborado por Balbinotti e Barbosa (2008). Trata-se de 120 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais); a segunda apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional Saúde (ex.: manter a forma física); a terceira, uma questão relativa à Sociabilidade (ex.: estar com amigos); a quarta, uma questão relativa à Competitividade (ex.: vencer competições); a quinta, uma questão relativa à Estética (ex.: manter bom aspecto); e a sexta, uma questão relativa à Prazer (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo

modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 20 blocos (perfazendo um total de 120 questões). O bloco de número 21 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância acordada entre a primeira e a segunda resposta ao mesmo item.

O questionário apresenta uma escala tipo Likert com cinco opções, em ordem crescente de avaliação: (1) “isto me motiva pouquíssimo”; (2) “isto me motiva pouco”; (3) “mais ou menos, não sei dizer, tenho dúvida”; (4) “isto me motiva muito”; e (5) “isto me motiva muitíssimo”. Para a coleta de dados, inicialmente foi contatada uma academia, explicados os objetivos da pesquisa e assinado o Termo de Ciência e Concordância entre as Instituições. Foram agendados dias e horários para a aplicação dos questionários, estando presente no local o pesquisador para esclarecimento de possíveis dúvidas. A coleta de dados foi realizada nos meses de março e abril de 2017.

Para análise, foram utilizados dados de estatística descritiva com parâmetros de média, desvio padrão, mínimo e máximo e mediana por meio de escores obtidos pelo instrumento de pesquisa, apresentados por gráficos e tabelas para todas as participantes, de acordo com a faixa etária.

3 RESULTADOS

Na Tabela 1, estão apresentados os dados descritivos dos valores observados em cada dimensão na amostra geral (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer).

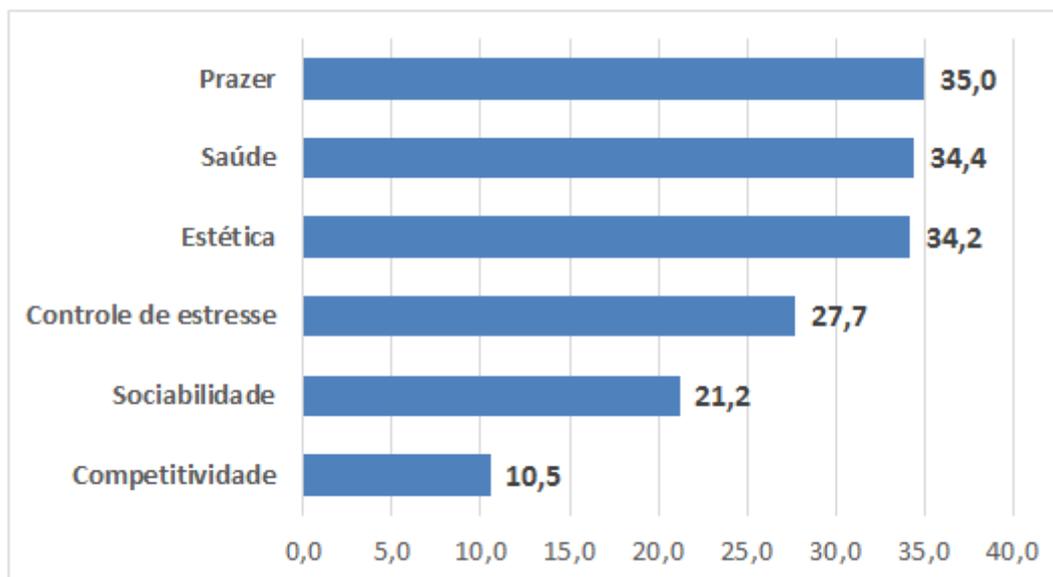
Tabela 1 – Dimensões motivacionais.

Dimensões	Média ± (dp)	Min.-Máx.	Mediana
Controle de estresse	27,7 ± 7,5	9 – 40	28
Saúde	34,4 ± 5,6	16 – 40	37
Sociabilidade	21,2 ± 8,9	8 – 40	20
Competitividade	10,5 ± 4,3	8 – 28	8
Estética	34,2 ± 5,6	16 – 40	35
Prazer	35,0 ± 5,2	20 – 40	36

Fonte: Elaboração do autor, 2017.

No Gráfico 1, é ilustrada a hierarquia entre as dimensões (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer).

Gráfico 1 – Distribuição das dimensões motivacionais.



Fonte: Elaboração do autor, 2017.

De acordo com a Tabela 1 e com o Gráfico 1, a maioria das mulheres pratica ginástica pelo prazer, seguido pelos motivos saúde e estética. Como fator que menos está associado à motivação da prática de ginástica, pode-se citar a dimensão competitividade, que pode se explicar pela característica da modalidade ginástica.

A dimensão prazer foi a primeira com médias mais elevadas. Esta dimensão está relacionada às pessoas que procuram na atividade física regular a sensação de satisfação, divertimento e sentir-se bem. Este é um fator que aumenta a importância da atividade física e, conseqüentemente, sua manutenção, pelo fato de a pessoa gostar do que faz e sentir necessidade de continuar (SANTOS; KNIJINIK, 2006). A segunda dimensão foi a saúde, que se refere às pessoas que praticam exercícios e se tornam fisicamente ativas para reduzir a mortalidade e, com isso, aumentar a qualidade de vida (NIEMAN, 2011).

Seguindo a sequência, a dimensão estética fica em terceiro lugar. De acordo com Papalia e Olds (2000), estas pessoas buscam, nesta fase do desenvolvimento vital humano, resgatar os conceitos de “boa forma física” e

“estética própria da idade” por meio das práticas regulares de atividades físicas. Rocha (2008), ao realizar um estudo com 250 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, com o objetivo de traçar um perfil referente a idade, sexo e intenção de prática dos alunos de ginástica aeróbica e suas vertentes nas academias da cidade de Montes Claros-MG, concluiu que a maioria dos pesquisados tinha como objetivo de prática a melhoria da dimensão estética, voltada para o emagrecimento, a beleza e a saúde.

Os resultados deste estudo estão próximos, mas não semelhantes aos encontrados por Capozzoli (2010), cuja análise foi realizada com 300 praticantes regulares de atividades físicas, em academias de ginástica de Porto Alegre-RS, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 65 anos, e também demonstrou que as dimensões que mais motivam os praticantes de ginástica de academia são a saúde e o prazer, vindo a estética e o controle do estresse na sequência.

Na Tabela 2 e no Gráfico 2, são apresentados os dados descritivos dos valores observados em função da faixa etária.

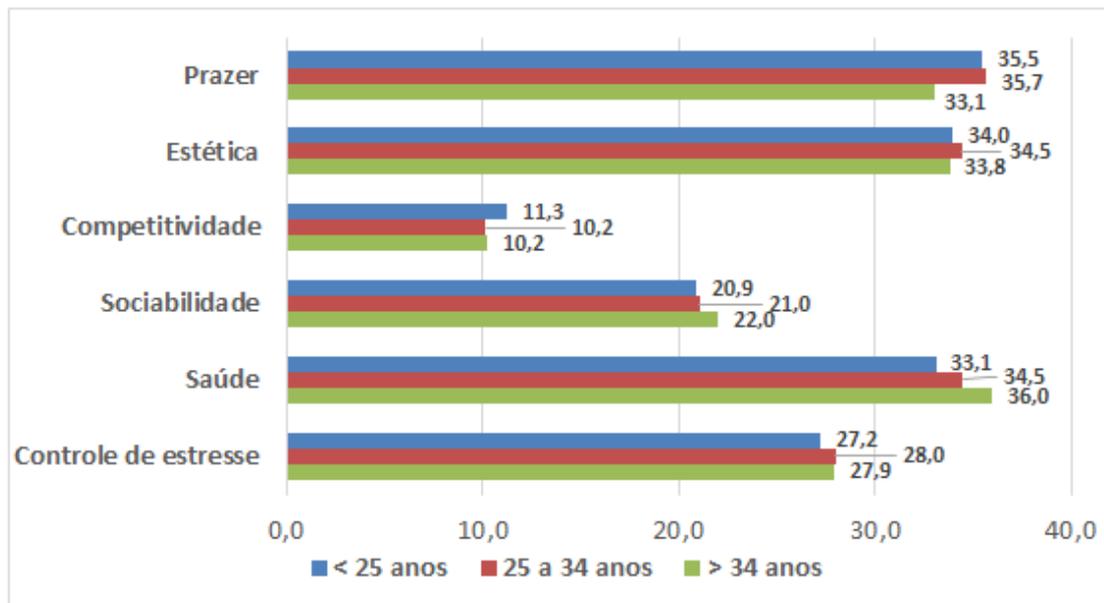
Tabela 2 – Dimensões motivacionais – amostra geral por faixa etária.

	Dimensões	Média ± (dp)	Min.-Máx.	Mediana
< 25 anos (n = 32)	Controle de estresse	27,2 ± 7,3	15 – 39	26
	Saúde	33,1 ± 6,4	16 – 40	35
	Sociabilidade	20,9 ± 8,4	8 – 38	22
	Competitividade	11,3 ± 4,6	8 – 28	10
	Estética	34,0 ± 5,5	17 – 40	34
	Prazer	35,5 ± 4,6	21 – 40	36
25 a 34 anos (n = 45)	Controle de estresse	28,0 ± 7,6	9 – 40	29
	Saúde	34,5 ± 5,5	21 – 40	37
	Sociabilidade	21,0 ± 9,0	8 – 40	20
	Competitividade	10,2 ± 4,2	20 – 26	8
	Estética	34,5 ± 5,4	17 – 40	35
	Prazer	35,7 ± 4,8	20 – 40	37

> 35 anos (n = 23)	Controle de estresse	27,9 ± 7,7	14 – 38	30
	Saúde	36,0 ± 4,4	25 – 40	38
	Sociabilidade	22,0 ± 9,7	8 – 39	22
	Competitividade	10,2 ± 4,0	8 – 23	8
	Estética	33,8 ± 6,5	16 – 40	35
	Prazer	33,1 ± 6,5	20 – 40	35

Fonte: Elaboração do autor, 2017.

Gráfico 2 – Distribuição das dimensões motivacionais – amostra por idade.



Fonte: Elaboração do autor, 2017.

De acordo com a Tabela 2 e com o Gráfico 2, as faixas etárias de 16 anos a 24 anos e de 25 a 34 anos apresentaram o prazer como principal dimensão, sendo esta classificada como motivação intrínseca, um aspecto positivo observado e poderá contribuir para a permanência dessas mulheres na prática de ginástica, contribuindo, entre outros benefícios, para a melhora da saúde de maneira geral.

E, por fim, a dimensão que mais motiva os sujeitos à prática de ginástica por faixa etária maior de 35 anos foi a saúde, por subsequente, estética, prazer, controle de estresse, sociabilidade e competitividade. Bem semelhante é o estudo de Capozzoli (2010), que analisou indivíduos de 21 a 40 anos, em que o principal fator motivacional dos sujeitos praticantes é a saúde, logo após prazer, controle de

estresse, estética, sociabilidade e competitividade. Balbinotti e Capozzoli (2008) buscaram identificar os aspectos motivacionais nos usuários de academias de ginástica, e tiveram como resultados a saúde como fator mais motivador para os praticantes. Um viés para a compreensão desta valorização da dimensão saúde, por meio da prática regular de atividade física na meia-idade, são os resultados de estudos como os de Lores et al. (2004) que indicam que a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo aumenta significativamente ($p < 0,05$) com o passar dos anos.

Sociabilidade e controle do estresse apresentaram valores semelhantes em todas as faixas etárias. Também em todas as faixas etárias a competitividade foi a dimensão de menor valor verificado.

4 CONCLUSÃO

Verifica-se que a dimensão que mais motiva os praticantes de ginástica em uma academia de Palhoça-SC é o prazer seguido por saúde, estética, controle de estresse, sociabilidade e por último a competitividade.

De acordo com as faixas etárias, pode-se dizer, de forma geral, que os escores avaliados apresentam valores muito próximos. É de se esperar que uma ou outra característica avaliada apresente diferenças, como o prazer, que se mostrou superior nos indivíduos mais jovens (16 a 25 anos), sendo que a motivação pela melhora da saúde se sobressaiu nas mulheres acima de 35 anos. Isso é um reflexo da sociedade em geral e das fases da vida, em que as pessoas mais jovens, que normalmente são mais inseguras, estão diante de constante avaliação e aprovação, seja em suas relações pessoais, seja em suas relações trabalhistas, seja até mesmo pela sociedade. Nos indivíduos com mais de 35 anos, o principal foi saúde, pois as pessoas mais velhas estão cada vez mais se preocupando com estilo de vida, e ficam atentas com a saúde e não com a estética.

Verificou-se também que em qualquer variável a dimensão que menos motiva os praticantes de ginástica da academia de Palhoça-SC é a competitividade. De fato isso ocorreu por ser um estudo com frequentadores de ginástica que visam à atividade física e não à competição.

Acredita-se que este estudo é um ponto de partida para novas pesquisas nesta área. Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas, inclusive com

outras academias de ginástica, nas quais possam ser associadas outras variáveis, visando aprofundar os conhecimentos sobre a motivação na prática de ginástica.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, D. P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)**: Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: UFRGS, 2008.
- 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 Especial**. São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan.-mar. 2008. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v22n1/v22n1a6.pdf>>. Acesso em: 17 maio 2017.
- CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010. Dissertação (Pós-graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M.; GAGNÉ, M.; LEONE, D. R.; USUNOV, J.; KORNAZHEVA, B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Columbus, v. 27, p. 930-942, 2000.
- LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. Motivos de práctica físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Apunts**, Barcelona, v. 76, p. 13-21, 2004.
- MOURA, N. L. et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 3, fev. 2007. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1280/984>>. Acesso em: 28 out. 2016.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde** – teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri: Manole, 2011.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

RIBEIRO, C. S. P. **Conhecimento, atitude e prática de exercícios físicos na gravidez**. 2011. 122 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências da Saúde, Unicamp, São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000807964>>. Acesso em: 28 out. 2016.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4 n. 3, p. 11-16, 2008.

RYAN, R. M.; DECI, R. L. Motivações intrínsecas e extrínsecas: definições clássicas e novas direções. **Contemporâneo - Psicologia da Educação**. v. 25, n. 1, p. 54-57, 2000.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1280/984>>. Acesso em: 28 out. 2016.

AGRADECIMENTOS

É difícil agradecer a todas as pessoas que, de algum modo, nos momentos apreensivos, fizeram ou fazem parte da minha vida.

Inicialmente, agradeço a Deus, pela coragem e por estar sempre por perto em todas as horas. À minha família, pelo incentivo durante o desenvolvimento deste trabalho.

À minha orientadora, Professora Elinai dos Santos Freitas Schutz, pela confiança na minha capacidade para desenvolver este trabalho, muito antes de ele ter sido redigido.

Aos professores, mestres, que fazem parte do curso de Educação Física, que de alguma forma contribuíram para o meu aprimoramento intelectual e profissional nos quatro anos de formação.

E a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram na minha caminhada, aos que passaram pela minha vida e aos que fazem parte dela.

Muito obrigada!