

Data de aprovação: 09 / 12 / 2019

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA

Ian Gabriel Almeida de Farias¹

João Maria da Silva Lemos²

Radamés Maciel Vitor Medeiros³

RESUMO

A motivação é de suma importância para a prática de exercícios, visando esse tema, este estudo tem o objetivo de identificar os principais fatores que levam as pessoas a prática regular de exercícios físicos em academia, para tal foi utilizado um questionário direcionado ao fator motivação, e os resultados foram tabelados e expostos em forma de gráfico. Foram entrevistadas 40 pessoas, sendo 20 homens e 20 mulheres, com idades de 18 a 61 anos. Saúde é o fator primordial citado pelos entrevistados, e o fator interação social como menos importante. Os resultados desse estudo revela que os fatores motivacionais variam em relação a cada região, onde em algumas os alunos das academias dão mais importância a outros fatores e são muito influenciados pela mídia, onde valorizam mais o corpo perfeito e o ambiente onde se pratica os exercícios, mais sempre prevalecendo o fator saúde dentre todos. Os dados obtidos com este estudo apontam sugestões para ampliar a reflexão e o entendimento de gestores de academias e profissionais de educação física em relação à motivação de seus alunos, pois o professor é o principal responsável por propiciar o clima do ambiente onde a atividade física está sendo realizada. Esse estudo é relevante para os estudantes e profissionais de Educação Física, pois, explorar os fatores motivacionais irá promover um resultado mais satisfatório do trabalho, realizado de ambas as partes.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: iangabrielalmeidadefarias@gmail.com

² Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: joaollemos@gmail.com

³ Professor doutor. Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: radames_medeiros@hotmail.com

Palavras-chave: Motivação. Academia. Constância. Regularidade. Exercício.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR REGULAR PHYSICAL EXERCISE PRACTICE IN GYM

ABSTRACT

Motivation is of paramount importance for the practice of exercises, aiming at this theme, this study aims to identify the main factors that lead people to the regular practice of physical exercises in the gym, for this was used a questionnaire directed to the motivation factor, and the results were tabulated and displayed in graph form. Forty people were interviewed, 20 men and 20 women, aged 18 to 61 years. Health is the primary factor cited by respondents, and the social interaction factor as least important. The results of this study reveal that the motivational factors vary in relation to each region, where in some academy students give more importance to other factors and are very influenced by the media, where they value the perfect body and the environment where the exercises are most valued. , but always prevailing the health factor among all. The data obtained from this study suggest suggestions for broadening the reflection and understanding of gym managers and physical education professionals regarding the motivation of their students, as the teacher is primarily responsible for providing the climate of the environment where physical activity is present. being performed. This study is relevant for students and professionals of Physical Education, because exploring the motivational factors will promote a more satisfactory result of the work, performed by both parties.

Keywords: Motivation. Gym. Constancy. Regularity. Exercise.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos de forma regular, promove uma série de benefícios a qualidade de vida em si, como o combate e prevenção de várias doenças comuns em pessoas sedentárias, o estresse do cotidiano, e até mesmo a melhora da própria aptidão física, promovendo benefícios a longo prazo com regularidade (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Com o objetivo de identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos de forma regular, a pesquisa poderia contribuir para os profissionais de Educação Física no quesito motivação, pois o professor é o principal responsável por propiciar o clima do ambiente onde a atividade física está sendo realizada, tendo a responsabilidade de favorecer um clima agradável para que o trabalho possa fluir com constância e produtividade (LIMA, 2012).

Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias, que oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais da área de saúde (TOSCANO, 2001).

É comum entender que o acesso às academias de ginástica não é apenas em busca da plena saúde e da qualidade de vida física, mas sim de um corpo que siga os padrões aceitos na sociedade e que para alcançar esse objetivo, seguem orientações exageradas, com uso de suplementos e até mesmo produtos que não devem ser consumidos sem uma orientação médica ou até mesmo consumidos por seres humanos (SILVA, COSTA, 2017)

Analisar os fatores de adesão, por parte dos alunos, para prática regular de exercícios físico em academia e identificar os principais motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios regularmente em academia, também como apresentar aos profissionais de Educação Física a importância da motivação para que seu aluno possa ter uma constância no exercício e consequentemente alcance o resultado desejado.

A motivação é o fator principal para que o praticante de qualquer exercício físico tenha constância em sua atividade, um estilo de vida sedentário pode causar vários problemas de saúde como hipertensão arterial, obesidade entre outras.

Praticar exercícios físicos de forma regular é fundamental, pois está relacionada com a prevenção, reabilitação de doenças e qualidade de vida além da disposição para as pessoas realizarem as tarefas do cotidiano e por fim influenciar em aspectos da qualidade de vida, porém, sem a motivação seria difícil dar continuidade nessa prática.

Diante desse contexto, o presente trabalho teve por objetivo geral verificar os fatores motivacionais para prática regular de exercícios físico em uma academia na cidade de Natal-RN.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O estudo contou com 40 pessoas de ambos os sexos, sendo 20 homens e 20 mulheres, com idades entre 18 e 61 anos, que frequentavam uma academia na zona leste da cidade de Natal - RN.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos os praticantes de exercícios físicos desta academia

Foram exclusas aquelas pessoas menores de 18 e pessoas e acima de 61 anos de idade.

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DA COLETA

Para aquisição dos dados relacionados aos motivos da prática, foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2012) no qual objetiva verificar o grau de importância que é dado pelos alunos na prática de exercícios físicos em geral na academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social (Estar com meus amigos / Fazer novas amizades); Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros motivos, onde o aluno poderá citar alguma nova variável. O grau de importância está apresentado em Escala Likert 5 pontos, 1 NI = Nada Importante, 2 PI = Pouco Importante, 3 I = Importante, 4 MI = Muito Importante e 5 EI = Extremamente Importante. Os alunos preencheram o questionário no local, onde foram instruídos e orientados pelo pesquisador.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

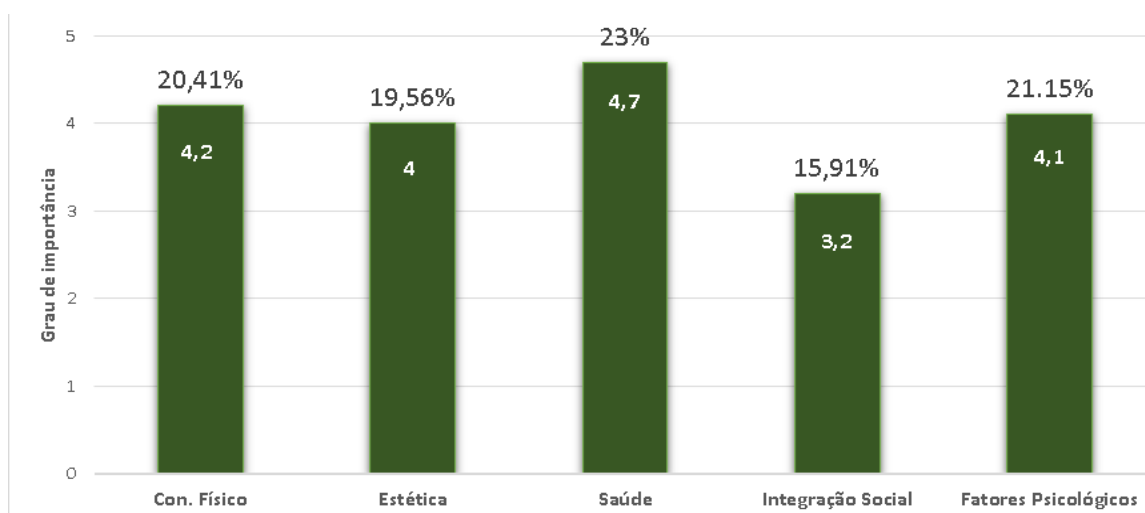
Para a análise, os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram somados no programa Microsoft Office Excel 2019 para Windows 10 e foi utilizada a estatística descritiva com a apresentação das médias gerais e de cada sexo.

3 RESULTADOS

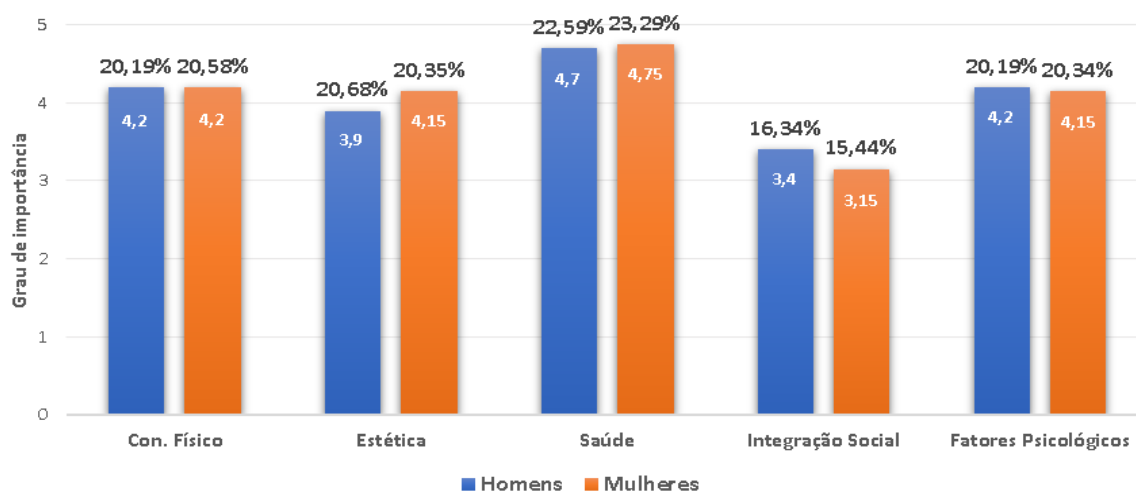
Os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos, seguido do fator Condicionamento físico/Melhora da performance; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas); Estética e por último o fator integração social apresentando menor média entre ambos os sexos.

No Gráfico 1, são apresentadas as informações quanto ao tempo médio de envolvimento dos jovens, selecionados para o estudo, nos diferentes níveis de prática de atividades físicas do cotidiano. Mediante a análise dos resultados do questionário IPAQ-versão curta, verifica-se que 22,2% (18 voluntários) são ativos 41,9 (34 voluntários) são muito ativos, 29,6% (24 voluntários) são irregularmente ativos “A” e 6,1% (5 voluntários) são irregularmente ativos “B”.

Gráfico 1 – Média dos fatores físicos



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

Gráfico 2 – Média dos fatores por sexo

Fonte: Arquivo pessoal (2019).

Observa-se que o fator saúde, é determinante para as pessoas, o que incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para atividades e exercícios físicos, que são as academias na maioria das vezes, por ser bastante acessível, mantendo os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças. Além disso, o exercício físico acaba gerando uma aquisição de habilidades motoras e gera o aprendizado de novas técnicas que facilitam as atividades de vida diárias. Esse estudo é relevante para os estudantes e profissionais de Educação Física, pois, explorar os fatores motivacionais irá promover um resultado mais satisfatório do trabalho, realizado de ambas as partes.

4 DISCUSSÃO

A O presente estudo revela que o fator motivação tem variações dependendo da região, pois nesta academia o fator saúde foi o mais exaltado como mais importantes entre os entrevistados, tanto para o jovem, adultos e idosos, e a socialização ficou como o menos importante.

Em um estudo recém-publicado pela Revista científica da Fasete, em uma academia na cidade de Delmiro Gouveia – Alagoas, mostrou que o fator saúde é importante, mais o fator estético o superou entre os jovens, pois nessa cidade a influência da mídia é muito grande entre os praticantes de musculação da região.

É de suma importância que as academias tenham profissionais qualificados

para as devidas orientações, acerca de suas funções profissionais que é a atividade física de qualidade. Oferecendo a seus clientes seus conhecimentos e desmistificando os processos de Marketing que alienam (SILVA, COSTA, 2017).

Já em outro estudo, também recém-publicado pela Revista brasileira de ciência e esportes, o fator saúde também se faz necessário, mais seguido do fator ambiental em relação a academia, onde o ambiente que se pratica os exercícios é de fundamental importância, com máquinas bem estruturadas e com as manutenções em dia, e um bom espaço para circulação, mais também com profissionais bem preparado, para instruir de forma correta os alunos.

No que tange ao ambiente de prática da musculação, verificou-se que a academia deve oferecer bom acompanhamento profissional, ser próxima da casa ou do trabalho, oferecer boa quantidade e qualidade de aparelhos e os praticantes devem se sentir satisfeitos com o ambiente da academia (LIZ, ANDRADE, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando toda a amostra do estudo, nessa academia, conclui-se que a busca por saúde é o fator motivacional primordial para a procura de exercícios físicos e permanência dos praticantes no ambiente da academia, seguido do fator psicológico, condicionamento físico e estética. O fator de interação social apresentou-se como o de menor importância.

Os dados obtidos com este estudo apontam sugestões para ampliar a reflexão e o entendimento de professores e gestores de academias em relação à motivação de seus alunos.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Diogo Pacheco de. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010.

CAVALCANTI, Vanessa Catarine Oliveira. **Motivações para realização da musculação na terceira idade**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). **Avaliação Psicológica**, v. 9, n. 1, p. 129-138, 2010.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USf**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

LEME, I. H. O. Motivação: Praticantes de Exercício Físico em Academias de Ginástica de Campinas. **Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas**, 2013.

LIMA, R.S. **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia – UFSC** 2012.

LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MARTINS, Pedro Daniel Nunes. **Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda**. 2014. Dissertação de Mestrado.

SANTOS;KNIJNIK J.D ; Motivos de adesão a pratica de atividade física na vida adulta intermediaria I. **Revista Mackenzie de Educação Física e esporte** – 5(1):23-34,2006.

SILVA, Kananda Michelle Fernandes; COSTA, Lúcio Flávio. O Ingresso Na Prática Da Musculação Em Uma Academia De Ginástica Por Jovens De Delmiro Gouveia – Alagoas. **Revista Científica da FASETE**. 2017.

SOUZA, João Carlos Cruz; OLIVEIA, Diogo; ESPÍRITO-SANTO, Giannina. Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da Baixada Fluminense. **Corpus et Scientia**, v. 8, n. 2, p. 66-77, 2012.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento e Percepção**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO



QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO

Nome completo: _____

Idade: _____

sexo: () M () F

prezado aluno (a),

Esta pesquisa tem por objetivo analisar os fatores que levam alunos a prática de exercícios, em uma academia da Zona Oeste de Natal/RN. Desde já, agradeço sua participação e contribuição.

Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, 1 a 5.

Grau de importância	NI	PI	I	MI	EI
Fatores motivacionais	1	2	3	4	5
Condicionamento físico/Melhora da performance					
Estética					
Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças e Qualidade de vida					
Integração Social (Estar com Meus Amigos/Fazer novas Amizades)					
Redução de Ansiedade/Stress/Questões Psicológicas					
Se Tiver outro Motivo: (escrever)					

Legenda: NI = Nada Importante (1); PI = Pouco Importante (2); I = Importante (3); MI = Muito Importante (4) e EI = Extremamente Importante (5).

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) participante:

Sou estudante do curso de graduação em Educação Física Bacharelado Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Estou realizando um Trabalho de Conclusão de curso sob supervisão do Prof. Radamés Maciel Vitor Medeiros, cujo objetivo é identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos de forma regular em academias.

Sua participação envolve a aplicação de um questionário sobre adesão ao exercício físico, se assim você permitir.

A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo(a).

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) fone: (55) 84 98712-8240, (55) 84 98795-2037

Atenciosamente,

Nome e assinatura do (a) estudante
Matrícula:

Nome e assinatura do (a) estudante
Matrícula:

Nome e assinatura do (a) professor (a) supervisor (a) /orientador (a)
Matrícula:

Consinto em participar deste estudo e declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Nome e assinatura do participante

Local e data