



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

Joelma Rodrigues dos Passos¹

Joelcio Rodrigues dos Passos²

Gabriela Fontes Teodoro Chaves³

Leslie Andrews Portes⁴

Natália Cristina de Oliveira⁵

Resumo: A atividade física é um dos principais componentes do estilo de vida saudável. O conhecimento acerca dos fatores que motivam este hábito é essencial para sua manutenção. O objetivo deste estudo foi analisar e comparar as motivações de praticantes eede diferentes tipos exercício em academias. Participaram da pesquisa 67 adultos, que responderam ao instrumento IMPRAFE-54. O que mais os motivava a prática regular era o prazer, seguido de saúde, estética, controle de estresse, sociabilidade e, por último, competitividade. Os indivíduos que praticavam exercício aeróbio se motivavam mais pela estética que os do grupo exercício resistido ($p < 0,05$). Os praticantes de exercício anaeróbio se motivavam mais por competitividade ($p < 0,05$) e estética ($p < 0,05$) do que os que praticavam exercício resistido.

.....

¹ Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: joelma_hands@yahoo.com.br

² Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: joelcio.rodrigues@yahoo.com.br

³ Graduado em Educação pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: Gabriela_chaves169@hotmail.com

⁴ Mestre em Educação Física. Docente do Curso de Educação Física e do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). Graduado em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba. E-mail: leslie_portes@yahoo.com.br

⁵ Doutora em Educação Física. Docente do Curso de Educação Física e do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: nataliaovs@gmail.com

Os praticantes de exercício anaeróbio se motivavam mais pelo prazer do que os que praticavam exercício aeróbio ($p < 0,05$). Conclui-se que o prazer e a saúde foram as principais motivações para a prática regular, e houve diferenças entre as motivações dos indivíduos que praticavam diferentes modalidades.

Palavras-chave: Estilo de vida; Atividade física; Motivação; Adultos.

Motivation for physical activity in at fitness centers

Abstract: One of the components of a healthy lifestyle is physical activity. Knowledge about the factors that motivate this habit is essential for its maintenance. The aim of this study was to analyze and compare the motivations of practitioners of different types of exercise at fitness centers. Participants were 67 adults who responded to the questionnaire IMPRAFE-54. What most motivated the sample to the regular practice was pleasure, followed by health, aesthetics, stress management, sociability and, lastly, competitiveness. Individuals who practiced aerobic exercise were more motivated by aesthetics than the ones in the resistance exercise group ($p < 0.05$). Anaerobic exercise practitioners were more motivated by competitiveness ($p < 0.05$) and aesthetics ($p < 0.05$) than those who practiced resistance exercises. Anaerobic exercise practitioners were more motivated by pleasure than those who practiced aerobic exercises ($p < 0.05$). In summary, pleasure and health were the main motivations for regular practice, and there were differences among the motivations of individuals who practiced different types of exercise.

Keywords: Lifestyle; Physical activity; Motivation; Adults.

A atividade física é um dos principais componentes de um estilo de vida saudável e indispensável para a promoção da saúde (PATE et al., 1995). São inúmeros os benefícios atribuídos à prática regular de exercícios físicos. Entre eles destacam-se a redução do risco de doenças cardiovasculares e câncer, as duas principais causas de morte no mundo (PEDERSEN; SALTIN, 2015). Apesar disso, grande parte das pessoas não se envolve em atividades físicas regulares (KRUGER et al., 2007).

A motivação é definida como a força impulsionadora do indivíduo para determinado objetivo (MINICUCCI, 1995), e pode explicar as razões da iniciação e manutenção ou abandono da prática de uma determinada atividade física (DOSIL, 2004).

Balbinotti e Barbosa (2006) destacam que os principais fatores motivadores à prática de atividade física são controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer. Acredita-se que o conhecimento desses fatores contribui, de forma decisiva, para a permanência do indivíduo em uma atividade física regular.

Por isso, o objetivo central deste estudo é analisar e comparar as motivações de praticantes regulares de exercícios resistidos, aeróbios e anaeróbios em academias de ginástica.

Método

Foram convidados a participar do estudo 67 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 40 anos, praticantes de atividades físicas em academias, com no mínimo seis meses de frequência regular (duas ou mais vezes por semana, na maioria das semanas do mês). Praticantes de musculação, natação, dança ou *spinning* foram selecionados, de maneira não probabilística, em sete academias de ginástica da Zona Sul da cidade de São Paulo (SP). Foram excluídos aqueles que praticavam mais de uma modalidade concomitantemente.

Para a coleta de dados foi utilizado o IMPRAFE-54 - Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). O instrumento, composto por 54 itens em escala Likert de 5 pontos, foi validado para diferentes faixas etárias (BARBOSA, 2006), de adolescentes a idosos, e visa a avaliar seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas. Os escores de cada dimensão variam de 8 a 40.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Unasp, (CAAE 31499514.5.0000.5377), e todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Os dados foram tabulados e analisados por meio de estatística descritiva, utilizando-se o software SPSS v22. A comparação entre os grupos foi feita por meio do teste qui-quadrado. Para comparar as diferentes dimensões da motivação foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Em ambos os casos, o nível de significância estabelecido foi 5%.

Resultados

Sessenta e sete indivíduos (33 homens e 34 mulheres) responderam ao IMPRAFE-54 e foram divididos em três grupos, segundo a modalidade praticada: musculação (exercício resistido - ER, n=38), natação e dança (exercício aeróbio - EA, n=14), e *spinning* (exercício anaeróbio - EAN, n=15). A prevalência de homens e mulheres foi significativamente diferente nos grupos ($p=0,003$), com predomínio de mulheres no grupo ER e de homens nos demais grupos.

Os escores nas dimensões de motivação do IMPRAFE (tabela 1) revelaram que os indivíduos praticantes de ER e EAN eram motivados

principalmente por prazer e saúde, enquanto os praticantes de EA sentiam-se mais motivados pela saúde e estética. A análise estatística demonstrou que os escores de motivação eram significativamente maiores nos domínios prazer, saúde e estética em relação às dimensões estresse, sociabilidade e competitividade nos praticantes de ER e EAN ($p < 0,05$), enquanto as diferenças ($p < 0,05$) nos praticantes de EA ocorreram entre prazer, saúde e estética em relação às dimensões sociabilidade e competitividade.

Tabela 1: Dimensões de motivação por modalidade praticada.

Grupo	Prazer	Saúde	Estética	Estresse	Sociabilidade	Competitividade
ER	35±5 ^a	34±7 ^a	31±8 ^a	22±10 ^b	18±9 ^{bc}	14±8 ^c
EA	33±7 ^a	35±4 ^a	34±5 ^{*a}	26±7 ^{ab}	20±7 ^{bc}	18±10 ^c
EAN	37±4 ^a	34±6 ^a	32±8 ^a	27±9 ^b	21±10 ^{bc}	18±9 ^c

ER: exercício resistido; **EA:** exercício aeróbio; **EAN:** exercício anaeróbio. Valores expressos como médias ± desvios-padrão. Diferença dentro da respectiva dimensão ($p=0,001$) foram destacadas por meio de um asterisco (*). Diferenças dentro do respectivo grupo ($p < 0,05$) foram destacadas por meio das letras minúsculas sobrescrita (letras diferentes indicam diferenças estatisticamente significantes).

Adicionalmente, quando realizadas comparações entre os praticantes de ER, EA e EAN, em cada dimensão de motivação do IMPRAFE, observou-se que apenas na dimensão estética ($p=0,001$) o escore dos praticantes de EA foi significativamente superior aos escores dos praticantes de ER e EAN.

Discussão

O objetivo principal deste estudo foi analisar e comparar as motivações de praticantes regulares de ER, EA e EAN em academias de ginástica.

O que mais motivava a amostra a praticar atividade física regular era o prazer, seguido da saúde e da estética, e houve diferenças entre os grupos no que diz respeito às principais motivações.

O método utilizado neste estudo já foi empregado em diversas outras publicações (SAMPEDRO et al., 2014; BALBINOTTI et al., 2011; BALBINOTTI et al., 2009; FEITEN et al., 2012), e a validade e fidedignidade do instrumento utilizado já foram demonstradas, inclusive para a faixa etária abordada no presente estudo (BARBOSA, 2006). Contudo, são escassas as informações sobre a motivação para a prática de determinadas atividades físicas, especialmente ER, AE e EAN.

Teixeira et al., (2005), Aroni et al., (2012) e Geraldtes et al., (1998) avaliaram frequentadores de academias e notaram que a estética e a saúde eram os principais fatores motivadores. Torrilla e Vargas Neto (2001) também verificaram que a saúde e a estética eram os principais motivadores, mas notaram algo adicional: a sociabilização.

No presente estudo, praticantes de diferentes modalidades apresentaram motivações ligeiramente distintas. A literatura corrobora com esse achado. Estudo com praticantes de musculação (ANDRADE et al., 2013) mostrou resultado similar ao verificado pelos praticantes desta modalidade neste estudo: os principais motivadores foram prazer, saúde e estética. Estudo com praticantes de natação (CHAVES et al., 2011) apresentou dados diferentes dos demonstrados pelos praticantes de EA deste estudo: os praticantes se motivavam pela sociabilização e saúde, enquanto os motivadores mais citados para este grupo no presente estudo foram saúde e estética. As principais motivações relatadas pelos praticantes de EAN foram prazer e saúde. Os praticantes de *spinning* estudados por Cavalcante (2010) se motivavam mais pela busca de aptidão física, intimamente relacionada com a saúde.

Quanto ao prazer, o fator motivador mais citado pelos praticantes de exercício regular avaliados, ele provém das sensações de competência e autonomia na realização de uma atividade física, sendo símbolo do comportamento

intrinsecamente motivado (DECI; RYAN, 2000). Já foi demonstrado que a motivação pelo prazer resulta no aumento da motivação intrínseca, essencial para a manutenção da regularidade de uma atividade física (SALDANHA et al., 2007). Além do estímulo à motivação intrínseca, o planejamento criterioso dos programas de exercício, que permita o alcance dos objetivos, é crucial para que os praticantes se mantenham motivados, e contribui para a manutenção da regularidade da prática (TEIXEIRA et al., 2005).

Considerações finais

Conclui-se que o prazer, a saúde e a estética foram as principais motivações para a prática regular de atividades físicas em frequentadores de academias da Zona Sul da cidade de São Paulo, e que há ligeiras diferenças entre as motivações dos indivíduos que praticam exercício resistido, aeróbio ou anaeróbio.

Referências

- ANDRADE, R. L.; FONSECA, F.; SCHÜTZ, G. R.; FREITAS, E. S. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 18, n. 179, 2013.
- ARONI, A. L.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 11, n. 4, p. 1, 2012.
- BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, v. 17, n. 3, p. 384-94, 2011.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 318-29, 2009.

BALBINOTTI, M. M. A.; BARBOSA M. L. L. **Inventário de Motivação à prática Regular de Atividades físicas (IMPRAF-126)**. Dissertação. (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Porto Alegre, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação para a prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Dissertação. (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Porto Alegre, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

CHAVES, A. D.; MAGRIN, N. P.; BARBOSA, P. L.; NOGUEIRA, M. D. G. A motivação de adultos para a prática da natação. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 16, n. 160, 2011.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the selfdetermination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: DOSIL, J. **Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid: McGraw Hill, 2004.

FEITEN, G.; MARQUES, M. G.; SANTOS, G. A.; BARBOSA, M. L. L. Dimensões motivacionais de praticantes de atividade física com lesão medular, cadeirantes: um estudo comparativo entre atletas e não atletas. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 17, n. 173, p. 1, 2012.

KRUGER, J.; CARLSON, S. A.; BUCHNER, D. How active are older Americans? **Preventing Chronic Disease**, v. 4, n. 3, p. A53, 2007.

MINICUCCI, A. Motivação. In: MINICUCCI, A. **Psicologia aplicada à administração**. 5ª ed, São Paulo: Atlas, 1995.

PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOUCHARD, C.; BUCHNER, D.; ETTINGER, W.; HEATH, G. W.; KING, A. C. et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Journal of the American Medical Association**, v. 273, n. 5 p. 402-407, 1995.

PEDERSEN, BK; SALTIN, B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, suppl.3, p.1-72, 2015.

SALDANHA, R. P.; JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 6, p.109-114, 2007.

SAMPEDRO, L. B. R.; ROCHA, J. M.; KLERING, R. T.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, M. A. A; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, p. 19-32, 2014.

TEIXEIRA, R.; MADEIRA, M.; MOTTA, A. F. Análise dos fatores motivacionais das atividades físicas nas academias da Cidade de Cabo Frio/R.J. **FIEP Bulletin**, v. 7, p. 153-5, 2006.

TORRILLA, E.; VARGAS NETO, F. X. Fatores motivacionais de aderência e permanência nos programas de atividade física em academia. **Textura**, v. 1, n. 4 p. 81-86, 2001.