

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA DA CIDADE DO CRATO-CE

Cícero Joverlânio Sousa Silva (1); Jéssica Ramos Santana (2) ; José Ygo da Silva Oliveira (3); Jéssica Mendonça Feitosa(4) Naerton José Xavier Isidoro (5).

(Universidade Regional do Cariri-URCA. E-mail: cicero-19961@hotmail.com)

RESUMO

A prática regular de atividades físicas associadas a uma boa alimentação e com orientação de um profissional especializado traz inúmeros benefícios para a saúde. A atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de colo de útero, câncer de mama e diabetes tipo II. Atua na redução ou prevenção da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (reduzindo o risco de obesidade) auxilia na prevenção ou diminuição da osteoporose, promove bem-estar, reduz estresse, a ansiedade e a depressão. O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica da cidade do Crato-CE. Este trabalho delinea-se como um estudo de campo descritivo, onde foi realizado em uma academia de ginástica X da cidade do Crato-CE. Na pesquisa os três fatores motivacionais que mais se destacaram para os homens, foram saúde com 65%, que consideraram como extremamente importantes, logo em seguida vem condicionamento físico, redução da ansiedade. Para as mulheres, o resultado em que elas classificaram e destacam foi saúde o fator que é extremamente importante com 75%. Comparando com os homens, elas ainda tiveram superioridade nesse fator, mas, logo em seguida destacam a redução da ansiedade como o segundo fator extremamente importante. Para as mulheres, o resultado em que elas classificaram e destacam foi saúde o fator que é extremamente importante com 75%. Comparando com os homens, elas ainda tiveram superioridade nesse fator, mas, logo em seguida destacam a redução da ansiedade como o segundo fator extremamente importante. É notável que a prática de atividade física é extremamente importante para uma vida saudável, levando em conta uma rotina de treino agregado a uma alimentação adequada, levando assim um estilo de vida ativa.

Palavras-chaves; Atividade Física, Musculação, Motivação.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas associadas a uma boa alimentação e com orientação de um profissional especializado traz inúmeros benefícios para a saúde. Segundo Guiseline (2006) “Atividade física é caracterizada por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular. ”

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2006) Citado por Faix (2012, P.1) a atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de colo de útero, câncer de mama e diabetes tipo II. Atua na redução ou prevenção da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (reduzindo o risco de obesidade) auxilia na prevenção ou diminuição da osteoporose, promove bem-estar, reduz estresse, a ansiedade e a depressão.

Segundo Perreira (1997) citado por Faix (2012, P. 1)

“O interesse ou a simples curiosidade por uma atividade física está normalmente associado à ocupação do tempo livre (atividades recreativas) ou à saúde e bem-estar físico, psíquico e social, respondendo assim às necessidades individuais e sociais dos alunos”.

O termo exercício físico refere-se à

[...] uma atividade física previamente planejada, orientada e proposta para a manutenção ou melhora dos componentes da aptidão física (força e resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio) relacionada à saúde, realizando movimentos corporais repetidamente. (MATTOS e NEIRA, 2000)

Os fatores que promovem a adesão à determinada atividade física variam de pessoa para pessoa, englobando diferentes públicos (crianças, adolescentes, adultos e idosos) com características próprias e interesses diversos.

Um estudo realizado por Chagas e Samulski (1992) destaca os principais aspectos motivacionais relacionados à prática de atividades físicas: Manter-se em boa forma; melhorar o condicionamento físico; aumenta o bem-estar físico e psicológico; melhorar o estado de saúde e Prazer. Esse estudo foi realizado com jovens e adultos com idade entre 18 a 60 anos.

O termo motivação tem origem na palavra movere (do latim), que é algo que nos faz mexer, ir a algum sitio ou incentivar-nos a realizar

uma tarefa. Segundo Marques (2003), “[...] sem motivação o atleta ou praticante de atividade física não consegue desempenhar e ter êxito em nenhuma atividade, pois é este elemento que faz com que o indivíduo supere os obstáculos.” Por isso tal importância desse elemento, que é um fator determinante para as pessoas.

A motivação é o termo utilizado para dar sentido ao estado em que o indivíduo se encontra e que estimula um comportamento, fazendo com que aconteça (GORSKI, 2012, p. 8). A motivação segundo Woolfork (2000) é um impulso interno com direcionamento a um objetivo visto pelo indivíduo como positivo, o qual procura um determinado comportamento para a realização do que se foi objetivado. Cardoso e Gaya (1998), afirmam que a motivação se relaciona a determinados estímulos que levam um indivíduo a querer agir para alcançar determinados objetivos.

Os Fatores motivacionais podem ser intrínsecos e extrínsecos. Woolfork (2000) ressalta que a motivação intrínseca se refere aquela gerada por necessidades e motivos da pessoa, já a motivação extrínseca associa-se aos motivos gerados por processos de reforço e punição criada a partir de fatores externos. A primeira trata-se de ação voluntária em desenvolver uma determinada atividade pelo prazer, satisfação e a segunda refere-se a busca de um objetivo estimulado por interesse em conseguir um prêmio.

Lira (2000) ao tratar dos lados intrínseco e extrínseco da motivação afirma que o primeiro se refere ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação. O segundo refere-se ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença”.

Os fatores motivacionais têm ligação com os objetivos dos indivíduos associados a aspectos da vida cotidiana como estética, saúde, sociabilidade, competitividade, prazer, saúde mental entre outros. Fatores estes que levam as pessoas a procurarem uma atividade física.

O prazer, a sociabilidade, a satisfação e a estética são motivações pessoais ou intrínsecas associadas à prática de exercícios físicos. Já a competitividade, também presente em determinadas práticas corporais, evidencia-se como um fator extrínseco.

O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica da cidade do Crato-CE.

METODOLOGIA

• TIPO DE PESQUISA

Este trabalho delinea-se como um estudo de campo descritivo, onde foi realizado em uma academia de ginástica **X** da cidade do Crato-CE.

• POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada em uma academia de ginástica **X** da cidade do Crato-CE com cerca de 40 praticantes de ambos os sexos regularmente matriculados na modalidade musculação em que dessa amostra, 20 são do sexo masculino e 20 do sexo feminino, com idade entre 18 a 40 anos.

• INSTRUMENTO DE PESQUISA

Será aplicado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, que o mesmo é caracterizado por seis fatores motivacionais: (1) Condicionamento físico/Melhora do desempenho, (2) Estética, (3) Saúde/Reabilitação/Prevenção de Doenças e Qualidade de vida, (4) Integração Social, (5) Redução de Ansiedade/Stress. (6) se estiver outro motivo. Utilizando itens Likert de cinco pontos, o indivíduo responde com as seguintes classificações: 1(NI=Nada Importante); 2 (PI=Pouco Importante); 3 (I=importante); 4 (MI=Muito Importante); e 5(EI=Extremamente Importante).

• PROCEDIMENTO DE COLETA DOS DADOS

Após ter aplicado o questionário, o procedimento realizado para a coleta de dados será uma análise em cima dos questionários aplicados.

• QUESTÕES ÉTICAS

O aluno participante do questionário será informado que sua identidade será mantida em sigilo e não exposto nem uma informação a seu respeito.

• CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Farão parte da pesquisa, sujeitos que matriculados na musculação e que tenha frequência diária na academia escolhida.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Na pesquisa os três fatores motivacionais que mais se destacaram para os homens, foram saúde com 65%, que consideraram como extremamente importantes, logo em seguida vem condicionamento físico, redução da ansiedade. Em relação a estética os resultados foram semelhantes ao de redução de ansiedade. Como mostra o gráfico abaixo.

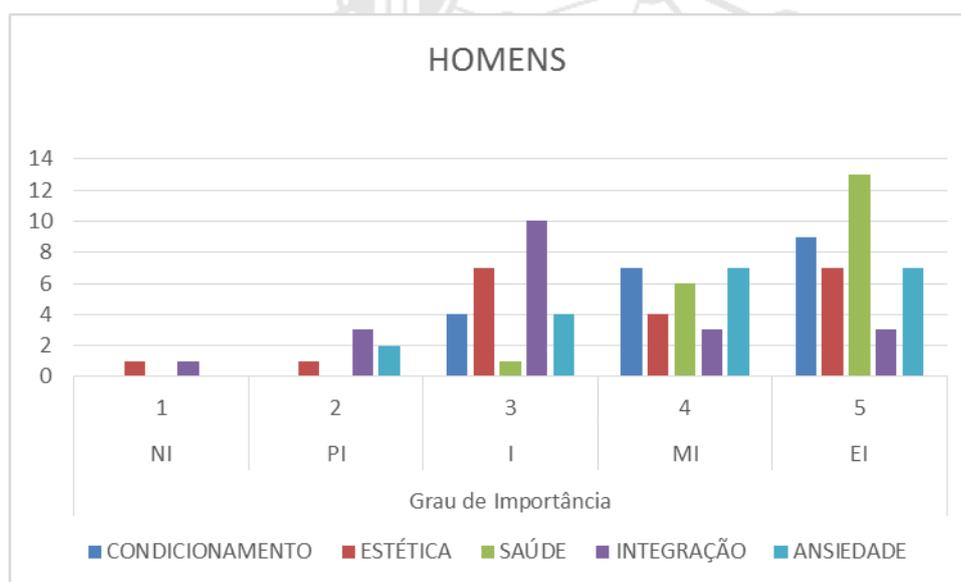


Gráfico1: Fatores motivacionais para prática da musculação de acordo com os homens da pesquisa

Corroborando com o presente estudo Stone (2016) utilizando o mesmo instrumento de coleta de dados usado por Meneguzzi e Voser, obteve os seguintes resultados Saúde com 4,83, seguido de condicionamento físico/melhora da performance com 4,55 e redução de ansiedade/stress com 4,2. Ainda, na ordem aparecem integração Social 3,86 e estética 3,77, muito parecido com este a ser discutido, em que os três primeiros fatores que foram considerados extremamente importantes, foram exatamente iguais.

Lima (2012) em seu estudo, obteve em seus resultados o fator saúde como o mais elevado grau de importância sendo incluído no grau extremamente importante para a escolha como motivação da prática da musculação como atividade física sistematizada, e logo em seguida o fator estético e ficando em logo em seguida a redução da ansiedade.

Bohme (1994) relata que a saúde “é definida como uma condição humana com dimensões físicas, sócias e psicológicas, e cada uma, e cada uma caracterizada por um *continnun* com polos positivos e negativos.”

No estudo realizado por Castro et al (2009) os itens saúde e condicionamento físico foram os mais indicados na maioria das variáveis analisadas, e também, acrescenta que motivos relacionados a estética e prazer também aparecem entre os mais indicados.

Para as mulheres, o resultado em que elas classificaram e destacam foi saúde o fator que é extremamente importante com 75%. Comparando com os homens, elas ainda tiveram superioridade nesse fator, mas, logo em seguida destacam a redução da ansiedade como o segundo fator extremamente importante, vindo a estética logo em após, demonstrado no gráfico a seguir.

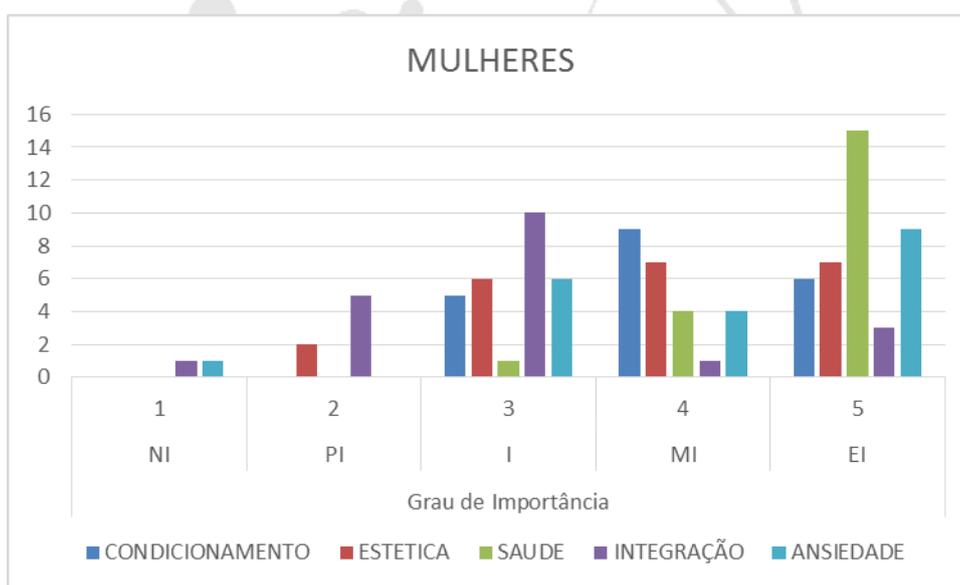


Gráfico 2: Fatores motivacionais para prática da musculação de acordo com as mulheres da pesquisa

Segundo o trabalho realizado por Meneguzzi e Voser (2011) os resultados foram diferentes para os homens quando se comparado ao presente estudo, em que os fatores que mais lhe motivam é o condicionamento físico com 23,34 % seguido por estética e em terceiro lugar saúde.

Quando se analisado os mesmos fatores de homens e mulheres juntos, os resultados adquiridos em maior porção foi saúde em primeiro com 70 %, em seguida os fatores condicionamento físico e redução da ansiedade ficaram empatados com 37,5 % cada e em terceiro ficou estética com 35 %, como mostra o gráfico a seguir.

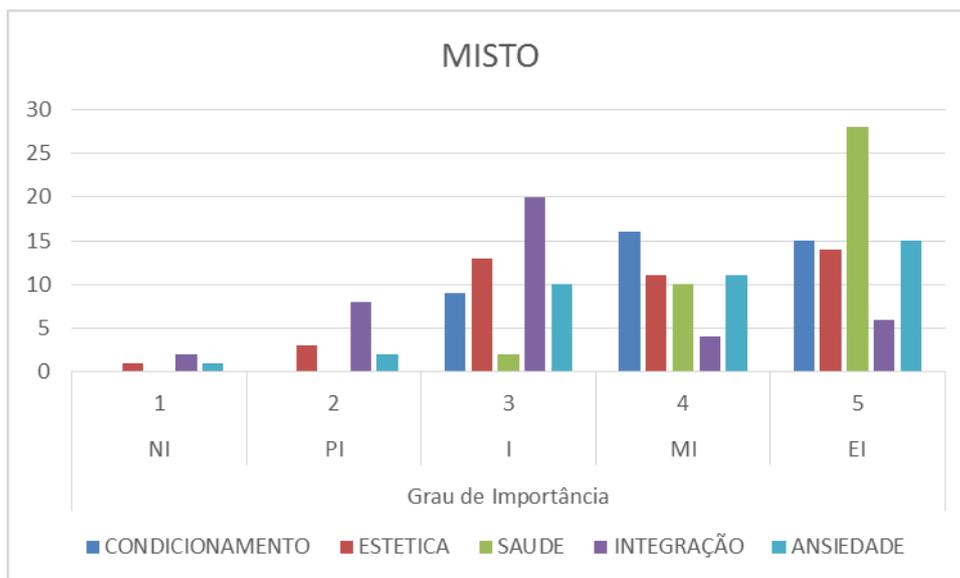


Gráfico 3: Fatores motivacionais para prática da musculação entre homens e mulheres

Apenas um dos participantes da pesquisa enumerou o fator melhorar desempenho no trabalho do dia a dia de acordo o do questionamento inserido no questionário utilizado.

Infelizmente não foi possível realizar a pesquisa com mais praticantes da musculação devido o tempo que tinha para realizar a mesma, mas com isso deixo uma pequena contribuição para estudos futuros relacionados ao tema e possivelmente pretendo dar continuidade ao assunto.

CONCLUSÃO

Com esse estudo foi possível coletar informações sobre os níveis motivacionais para a prática de atividade física com cerca de 40 praticantes de ambos os sexos com idade variada entre 18 a 43 anos inscritos na modalidade musculação de uma academia localizada na cidade de Crato-CE.

Portanto o público avaliado no presente estudo expôs que saúde é o fator primário com o valor de 70% de modo geral, homens e mulheres em relação a motivação para a prática de atividade física, logo em seguida vem condicionamento físico e redução da ansiedade com o valor de 37,5%.

É notável que a prática de atividade física é extremamente importante para uma vida saudável, levando em conta uma rotina de treino agregado a uma alimentação adequada, levando assim um estilo de vida ativa.

REFERÊNCIAS

BÖHME, Maria Tereza Silveira. Aptidão Física: importância e relações com a Educação Física. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 2, n. 1, p. 17-25, 1994.

Chagas, M., & Samulski, D. (1992). **Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. Belo Horizonte UFMG (Projeto premiado de Iniciação Científica).**

GAYA, A., & Cardoso, M. (1998). **Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo.** Revista Perfil.

Gorski, A. M. **MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA.**

GRASSO, Fernanda, **Fatores motivacionais que levam idosos a realizarem exercícios físicos**, Brasília, DF 06/11/2015.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-Estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos.** São Paulo: Phorte. 2006.

LIMA, Rodrigo da Silva. **Análise dos fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academias.** 2012.

LIRA, L. C. **Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas da Unati/UERJ.** Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas Para A Terceira Idade. Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

MARQUES, Marcio Geller. **Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam.** Editora da ULBRA, 2003.

Mattos, M. G., & Neira, M. G. (2000). **A construção do conhecimento. Educação Física na.** MENEGUZZI, R. G.; VOSER, R. C. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. EFDeportes, **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 16. Ano 2011.

OMS (2006) disponível em <http://www.who.int>. Citado por FAIX, Marlon Rodrigo Naiverth. **Fatores motivacionais que influencia a pratica de atividade física.** EFDdesportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires. 2012.

PERREIRA, J. **As motivações e a prática desportiva: Motivos para a prática e não prática desportiva.** Porto: FCDEF, 1997. Citado por FAIX, Marlon Rodrigo Naiverth, **fatores motivacionais que influenciam a pratica de atividade física.** EFDdesportes.com, **Revista Digital.** Buenos Aires. Agosto de 2012

RODRIGUES, Adriana do Nascimento, **Motivação à práticas de atividade física em uma academia de ginástica de porto velho.** 2012.

SILVA CASTRO, Mônica da et al. **Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio-SESC-DF.** Movimento, v. 15, n. 2, 2009.

STONE, Rodrigo Fehlberg. **Fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediaria e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre.** 2016.

WOOLFOLK, Anita E. **Psicologia da educação.** Porto Alegre: Artmed, v. 1, n. 2, p. 3, 2000.