

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DOCENTE: CARLOS GABRIEL GALLINA BONONE**

LUCAS ANTONIO REBELATTO FONTANA

**FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À BUSCA POR ACADEMIAS DE
MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE VERANÓPOLIS**

CAXIAS DO SUL

2022

LUCAS ANTONIO REBELATTO FONTANA

**FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À BUSCA POR ACADEMIAS DE
GINÁSTICA NA CIDADE DE VERANÓPOLIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção de título de graduado em Educação Física com habilitação em Bacharel. Universidade de Caxias do Sul. Curso de Bacharelado em Educação Física. Trabalho de Conclusão de Curso II.

Prof. Carlos Gabriel Gallina Bonone.

CAXIAS DO SUL

2022

FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À BUSCA POR ACADEMIAS DE GINÁSTICA NA CIDADE DE VERANÓPOLIS

Resumo: O presente estudo tem intuito de verificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem e aderirem a prática de exercício físico nas academias de ginástica de Veranópolis, no RS, também comparando os fatores motivacionais conforme sexo e faixas etárias. Ela é caracterizada como pesquisa quantitativa, descritiva e transversal. A mesma abordou seis academias da cidade, onde 62 pessoas participaram do questionário. O instrumento escolhido foi o IMPRAF 54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física), constituído por 54 questões com respostas diretas e abrangendo seis dimensões: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Conclui-se que na cidade de Veranópolis, a maior motivação é a busca por estética, prazer e saúde e que em relação a idades e faixas etárias os números foram praticamente equivalentes, apenas se diferenciando na busca pela estética, onde a procura é maior pelos jovens em relação aos mais velhos.

Palavras chave: Academias; Fatores motivacionais; Ginástica

Abstract: This study aims to verify the main motivational factors that lead people to seek and join the practice of physical exercise in gyms in the interior of the state of Rio Grande do Sul, also comparing the motivational factors according to gender and age groups. It is characterized as a quantitative, exploratory and descriptive research, which approached six gyms in the city, where 62 people participated in the questionnaire. The chosen instrument was the IMPRAF 54 (Inventory of Motivation to Regular Physical Activity Practice), consisting of 54 questions with direct answers and covering six dimensions: stress control, health, sociability, competitiveness, esthetics, and pleasure. The conclusion is that in the city of Veranópolis, the biggest motivation is the search for esthetics, pleasure, and health, and that in relation to age and age groups the numbers were practically equivalent, only differing in the search for esthetics, where the search is greater for young people in relation to older people.

Keywords: Fitness Centers; Motivational Factors; Gymnastics

INTRODUÇÃO

Para que se dê início a qualquer exercício físico é necessária uma motivação, um objetivo a ser alcançado pelo praticante. Segundo Carvalho (1996), motivação é um processo pessoal, interno, fundamentalmente energético, que determina a direção e a intensidade do comportamento individual, conseqüentemente, não há aprendizagem sem motivação. Também explicam Kotler e Keller (2006) que o comportamento das pessoas pode ser influenciado pelos fatores culturais, pessoais, psicológicos, e sociais, sendo os fatores culturais os que exercem uma maior influência.

A motivação procurada pelo público é uma força interna dos indivíduos que os impele à ação, sendo produzida por um estado de tensão, que existe em função de uma necessidade não satisfeita dos mesmos, eles se esforçam tanto consciente quanto inconsciente para reduzir esta tensão, através do comportamento que eles esperam que vá satisfazer suas necessidades e, portanto, aliviá-lo do estresse que sentem (SCHIFFMAM & KANUK, 2000).

As academias são procuradas por pessoas que querem ter ganhos estéticos, de condicionamento, de saúde, como também, sociais e afetivos (PEREIRA, 1996). Sua prática pode trazer diversos benefícios ao praticante, tais como: melhor controle do peso corporal; menor incremento da adiposidade; ajuda no controle da pressão arterial; melhora da postura e força muscular; manutenção ou melhora da aptidão física; elevação da autoestima, entre outros (RIBEIRO, 2011).

Portanto, esse estudo buscou verificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem e aderirem a prática de exercício físico nas academias de ginástica de Veranópolis-RS, também comparando os fatores motivacionais, conforme sexo e faixas etárias contribuindo, assim para os profissionais de educação física, proprietários e gestores dos estabelecimentos a entender os objetivos e motivos do seu cliente optar as atividades da academia, para assim, gerar estratégias para a manutenção e fidelização dos praticantes.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo em questão caracteriza-se como uma pesquisa de campo com abordagem quantitativa, descritiva e transversal, aplicada de forma presencial através de um questionário em seis academias da cidade de Veranópolis com 62 participantes, assim

realizando a análise dos dados para identificar os fatores motivacionais presentes nas mesmas, com o programa IBM SPSS Statistics.

Primeiramente houve o contato com os estabelecimentos e seus proprietários, que com a contribuição dos mesmos, assinaram o Termo de Autorização Institucional. Posteriormente, foi passado as academias o questionário juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e de Sigilo para que os participantes respondessem as perguntas e também o acordo para a realização do estudo, sendo disponibilizado nas academias por 30 dias.

O questionário escolhido foi o IMPRAF 54, elaborado por Balbinotti e Barbosa (2006), sendo um instrumento que possibilita verificar, a partir de 54 itens, com 9 blocos, 6 dimensões associadas à motivação e à prática regular de atividades física; 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”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente, será caracterizada a amostra da pesquisa, com números sobre o sexo e a idade dos participantes. Foram distribuídos 125 questionários em 6 academias, onde 62 pessoas responderam o mesmo, 11 retornaram respondidos de forma incorreta, 8 sem nome ou assinatura e 44 não foram respondidos. Houve uma pequena predominância do sexo feminino, com 32 indivíduos e 30 do sexo masculino, com idades de 18 a 68 anos.

Tabela 1 – Distribuição da amostra por sexo

SEXO	PARTICIPANTES	PORCENTAGEM
MASCULINO	30	51,6%
FEMININO	32	48,4%
TOTAL	62	100%

Fonte: próprio autor

Tabela 2 – Distribuição da amostra por idade

IDADE	PARTICIPANTES	PORCENTAGEM
De 18 a 28 anos	35	56,5%
29 a 38 anos	13	21%
39 a 48 anos	3	4,8%
49 anos ou mais	11	17,7%
TOTAL	62	100%

Fonte: próprio autor

Observa-se que a amostra em questão é bem dividida em relação ao sexo, praticamente igual e equivalente, porém, ao analisar os dados de idade, os números se diferem, participantes mais jovens, que variam de 18 a 28 anos são a predominância no estudo, com 56,5% de respondentes, e idades mais avançadas o número de pessoas que responderam o estudo apresenta declínio.

Tabela 3 – Dimensões motivacionais gerais

DIMENSÃO	N	MÉDIA	DESVIO
Controle de estresse	62	3,42	1,078
Saúde	62	4,22	0,942

Sociabilidade	62	2,60	1,040
Competitividade	62	1,66	1,001
Estética	62	4,10	0,887
Prazer	62	4,33	0,787
Total	62		

Fonte: próprio autor

Como explicado, o questionário usa critérios que vão do número 1 (isso me motiva pouquíssimo), até o 5 (isso me motiva muitíssimo) . Assim, para analisar os resultados, observamos a média, que quanto mais elevada, maior a motivação dos participantes.

Então, podemos analisar três fatores que são praticamente equivalentes como dimensões prevalentes: a busca por saúde, estética e o prazer, que vão ao encontro com os resultados de Lacerda e Mathias (2012) e Leme (2013), que apresentam os mesmos resultados para os motivos para a prática da musculação: saúde, estética e prazer. Percebe-se a preocupação dos praticantes com sua saúde e conseqüentemente melhoria da qualidade de vida e bem-estar. Também se assemelham a outras pesquisas como a de Balbinotti e Capozzoli (2009), com 300 participantes de ambos os sexos e idade dos 18 aos 65 anos da cidade de Porto Alegre-RS, praticamente a mesma faixa da pesquisa em questão.

Em relação aos outros três fatores motivacionais (Controle de estresse, sociabilidade e competitividade) os números também apresentaram os mesmos resultados de Machado (2010), que após os três primeiros motivos, as dimensões seguintes mantiveram a mesma sequência em ambos os estudos.

Em geral, os números apresentados são condizentes com o que se imagina para o ambiente de uma academia, porém poderá sempre variar dependendo o público da mesma, também a comparação com idades e sexo, que serão apresentadas a seguir.

A tabela abaixo irá apresentar as questões ligadas as dimensões motivacionais por sexo:

Tabela 4 – Dimensões motivacionais por sexo

DIMENSÃO	SEXO	N	MÉDIA	DESVIO	SIG(P)
Controle de estresse	Masculino	30	3,53	1,102	0,457
	Feminino	32	3,31	1,060	0,457
Saúde	Masculino	30	4,21	0,863	0,989
	Feminino	32	4,22	1,034	0,989
Sociabilidade	Masculino	30	2,54	1,090	0,639
	Feminino	32	2,67	0,999	0,638
Competitividade	Masculino	30	1,78	1,247	0,328
	Feminino	32	1,53	0,643	0,320
Estética	Masculino	30	4,09	0,857	0,927
	Feminino	32	4,11	0,932	0,927
Prazer	Masculino	30	4,35	0,638	0,832
	Feminino	32	4,31	0,932	0,834

Ao analisar a tabela 4 com as médias das dimensões por sexo, podemos novamente ver os resultados apresentados no quadro geral, onde o prazer, a saúde e a estética predominam em ambos os sexos, não havendo diferença significativa entre os mesmos, pois em todas as dimensões as médias foram praticamente equivalentes.

Resultados estes que vão ao encontro com o obtido por diversos autores (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000; MATSUDO, 2009; SILVA et al, 2010; ROCHA et al, 2011; NAHAS, 2013), feitos em academias de ginástica, para que assim seja possível comparar os resultados. É possível dizer que homens e mulheres se sentem motivados a praticarem musculação com o objetivo de obter saúde, qualidade de vida, bem-estar e melhora da estética.

Chama atenção a igualdade dos gêneros na motivação, onde podemos analisar que a maior diferença em alguma das dimensões foi na competitividade, com 0,25 pontos de média a mais para o público masculino, sendo um valor muito baixo para ter significância, então, concluiu-se que o público não se difere nos fatores motivacionais dos diferentes sexos, buscando a prática por motivos semelhantes.

Já apresentado o resultado por sexo, a última tabela irá mostrar as questões ligadas as dimensões motivacionais por idade:

Tabela 5 – Dimensões motivacionais por idade

DIMENSÃO	IDADES	N	MÉDIA	DESVIO
Controle de estresse	de 18 a 28	35	3,54	1,061
	29 a 38	13	3,35	1,073
	39 a 48	3	3,29	1,079
	49 ou mais	11	3,15	1,224
	Total	62	3,42	1,078
Saúde	de 18 a 28	35	4,03	1,077
	29 a 38	13	4,29	0,839
	39 a 48	3	4,40	0,931
	49 ou mais	11	4,67	0,291
	Total	62	4,22	0,942
Sociabilidade	de 18 a 28	35	2,48	0,980
	29 a 38	13	2,52	1,237
	39 a 48	3	3,25	0,501
	49 ou mais	11	2,91	1,077
	Total	62	2,60	1,040
Competitividade	de 18 a 28	35	1,61	0,942
	29 a 38	13	1,37	0,459
	39 a 48	3	2,37	2,373
	49 ou mais	11	1,98	1,157
	Total	62	1,66	1,001
Estética	de 18 a 28	35	4,37	0,645
	29 a 38	13	3,88	0,967
	39 a 48	3	4,25	0,714
	49 ou mais	11	3,45	1,173
	Total	62	4,10	0,887
Prazer	de 18 a 28	35	4,42	0,767
	29 a 38	13	4,19	0,660
	39 a 48	3	4,70	0,339
	49 ou mais	11	4,09	1,034
	Total	62	4,33	0,787

Fonte: próprio autor

Com o resultado obtido em idades, notamos algumas diferenças entre elas em alguns pontos, porém apenas uma dimensão apresentou significância: a da estética, onde pode-se concluir que jovens entre 18 a 28 anos, com média de 4,37 motivam-se mais com a estética do que pessoas de 49 anos ou mais com uma média de 3,45 ($P=0,015$) em que os mesmos podem ser ressaltados em grande número na busca por saúde (média 4,67).

Analisando os dados obtidos é esperado que o número da estética seja mais alto entre os mais jovens, que socialmente querem provar seu valor também fisicamente, com fase de descobrimento e entendimento das situações do cotidiano, diferente da pessoa mais experiente, que entende que com o passar dos anos a saúde vai sendo debilitada e precisa buscar maneiras para alcançar uma qualidade de vida melhor, de exemplo ao que relata Nahas (2006), onde o mesmo afirma que essa busca por qualidade de vida é uma percepção de bem-estar que engloba um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais, assim, a estética sendo um ponto de consequência da busca por uma saúde melhor.

CONCLUSÃO

Com o objetivo do estudo de verificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem e aderirem a prática de exercício físico nas academias de ginástica de Veranópolis-RS, evidencia-se que os fatores com maior média (entre 1 a 5) foram de saúde, com uma média geral (4,22) estética (4,10) e prazer (4,33).

Concluiu-se também que, em questões de sexo, os números se mantêm equivalentes em todas as dimensões analisadas, ao contrário dos dados por idade, onde foi visto uma maior procura das academias em busca da estética por jovens (média 4,37) em relação a pessoas com 48 anos ou mais (média 3,45).

O estudo apresentou uma importante limitação, sendo realizado em Veranópolis-RS, cidade de interior, que apresenta poucas academias em relação as grandes cidades: foram distribuídos 125 questionário em 6 academias de ginástica, onde apenas 62 foram devidamente respondidos, ocorrendo bastante erros de entendimento e um grande número de não respondentes. Esta baixa participação acabou por limitar os resultados do estudo.

A pesquisa feita pode auxiliar no entendimento da população que busca um exercício físico e a motivação a iniciar o mesmo, auxiliando professores de educação

física e proprietários de academias a atrair ou manter o seu público, porém, o estudo em questão, agregou um baixo número de participantes e também de modalidades, sendo apenas a musculação, o qual poderia ter se estendido por outras cidades e áreas fitness, para que assim, os números obtidos abrangessem uma amostra maior e beneficiassem a todos já citados.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de Janeiro, v. 6, n. 5, p.1-10, set. 2000
- BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
- BALBINOTTI MAA, CAPOZZOLI CJ. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. Rev Bras Educ Fís Esp 2008
- CARVALHO, J. S. F. de. Algumas reflexões sobre o papel da escola de 2º grau. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, supl. 02. p. 36-39, 1996.
- KOTLER, Philip; KELLER, Kevin Lane. **Administração de marketing**. 12 ed. São Paulo: Pearson Prentice hall, 2006.
- LACERDA R., MATHIAS T. S. **Motivação para a prática de exercícios físicos em academias: Ensaio teórico**. Universidade do Estado de Santa Catarina; 2012
- LEME, I. H. O. **Motivação: praticantes de exercício físico nas academias de ginástica de Campinas**. 2013. 77f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.
- MACHADO RA. **Fatores motivacionais para a prática de musculação em uma academia de Palhoça/SC**. Palhoça, SC. 2018
- MATSUDO, S. M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. Revista Brasileira De Educação Física Esportiva, v. 20, p. 135-137, Set.2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 6ª edição, 2013.

ROCHA, S. V. et al. **Nível de atividade física entre funcionários de uma instituição de nível superior da Bahia. Ulbra e Movimento** – Rev. Educ. Física. 2011. SILVA, R. S. et al. Atividade Física e Qualidade de Vida. *Ciência & saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010, p. 115-120.

SCHIFFMAN, Leon G.; KANUK, Leslie Laza. **Comportamento do consumidor**, 6ª edição, Rio de Janeiro, livro técnico e científico editora s/a 2000.

PEREIRA, Marynês Monteiro Freixo. **Academia: Estrutura Técnica e Administrativa.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996

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.