

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

Rodrigo Fehlberg Stone

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM PESSOAS NA VIDA ADULTA
INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE A FREQUENTAREM ACADEMIAS NA
CIDADE DE PORTO ALEGRE**

**Porto Alegre,
2016**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

Rodrigo Fehlberg Stone

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM PESSOAS NA VIDA ADULTA
INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE A FREQUENTAREM ACADEMIAS NA
CIDADE DE PORTO ALEGRE**

Monografia submetida ao Curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física. Orientador: Prof. Dr. Rogério da Cunha Voser.

**Porto Alegre,
2016**

Rodrigo Fehlberg Stone

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM PESSOAS NA VIDA ADULTA
INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE A FREQUENTAREM ACADEMIAS NA
CIDADE DE PORTO ALEGRE**

Conceito final:

Aprovado em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. _____

Orientador – Prof. Dr. Rogério da Cunha Voser - UFRGS

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que foram responsáveis por me ajudar com o sonho da graduação e se tornaram uma página prazerosa e alegre na minha trajetória.

Agradeço principalmente a minha família, que sempre foi um alicerce importante para todos os momentos difíceis que passei durante o decorrer do curso e antes dele. Minha mãe, a principal incentivadora e que batalhou muito para que eu estivesse na graduação, sempre apoiando, cobrando e auxiliando no que era necessário. Meu pai que se tornou fundamental com o falecimento dela, sempre me dando suporte e buscando saber como iam os estudos, além de ser o principal modelador do caráter que tenho.

Ressalto a participação de meu orientador e amigo, Rogério da Cunha Voser, excelente professor universitário, que desde suas primeiras aulas na iniciação do curso, fez com que me identificasse com seu estilo e maneira de se portar diante da turma. Muito mais que aulas de futsal, sentia um clima de amizade e descontração em suas aulas, me auxiliando muito nos estágios que conclui ao final do curso.

Um agradecimento especial aos colegas e amigos que fiz no decorrer do curso. Sem a ajuda deles não teria evoluído tanto como professor e graduando.

A todos os professores, que de alguma maneira ajudaram a me tornar um graduando e um profissional melhor com seus ensinamentos, dentre eles cito, Alberto Monteiro, José Cicero Moraes, Alex Fraga, Mario Brauner e Daniel Finco. Todos auxiliaram no meu crescimento, mas estes em especial, me trazem maiores lembranças.

Para finalizar, agradeço a todos os funcionários da ESEF, que sempre foram muito solícitos e ajudaram a tornar o ambiente em que estudamos, muito mais agradável.

RESUMO

Este estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório, teve por objetivo geral verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre. O estudo contou com 86 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias na cidade de Porto Alegre e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. 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 da academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, 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. Para a análise, os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram somados no programa Microsoft Office Excel 2013 para Windows 10 e foi utilizada a estatística descritiva com a apresentação das médias gerais e de cada sexo. Os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos; apenas no fator integração social ocorreu uma diferença grande entre as médias de ambos os sexos, com as mulheres apresentando uma média bem superior à dos homens.

Palavras Chave: Motivação. Atividade física. Academia.

ABSTRACT

This quantitative, descriptive and exploratory nature, had the general objective to verify the motivational factors that influence people in middle adulthood and seniors to attend academies in the city of Porto Alegre. The study included 86 people of both sexes, aged 40 and 80, who attend academies in Porto Alegre and agreed to participate voluntarily in the study. For the acquisition of data related to the practical reasons, we used a questionnaire proposed by Meneguzzi and Voser (2012) in which aims to verify the degree of importance that is given by students at the Academy of practice for the following variables: physical conditioning / Improved performance ; aesthetics; health, physical rehabilitation, disease prevention and quality of life; Social integration; anxiety reduction, stress (psychological issues) and others, where the student can name some new variable. The degree of importance this presented in Likert Scale 5 points, 1 NI = Not Important, 2 PI = Somewhat Important, 3 I = Important, MI 4 = Very Important and 5 EI = Extremely Important. Students completed the questionnaire on site, where they were educated and guided by the researcher. For the analysis, the data were tabulated and values and percentages were added in Microsoft Office Excel 2013 program for Windows 10 and was used descriptive statistics with the presentation of the overall averages and each sex. The results showed that the health factor had the highest average in both sexes; only in social integration factor was a big difference between the averages of both sexes, with women having an average much higher than that of men.

Keywords: Motivation. Physical activity. Academy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 MOTIVAÇÃO	10
2.2 MOTIVAÇÃO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	12
2.3 VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE	14
3 METODOLOGIA	17
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	17
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....	17
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS	17
3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	18
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	25
ANEXO 1 – ROTEIRO DA ENTREVISTA	28

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, devido à correria do dia a dia, temos cada vez mais problemas relacionados à saúde. A alimentação inadequada, o stress do trabalho, a vida pessoal agitada e o pouco tempo para as atividades físicas são aspectos que acabam influenciando em um comprometimento da qualidade de vida. Dentro desse contexto, a busca pelos espaços destinados à prática de atividades físicas se encontra cada vez maior.

Segundo Novaes (1999), as academias de ginástica e musculação se tornaram a principal escolha para alguns indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades praticarem seus exercícios físicos. Para Saba (2001), as academias ocupam um espaço cada vez maior na sociedade, sendo procuradas por diversos grupos que buscam os benefícios proporcionados pelas atividades físicas, que podem ser tanto fisiológicos quanto psicológicos. As motivações tendem a ser diferentes para cada um destes grupos, portanto é de fundamental importância que os professores estejam preparados para recebê-los nestes espaços, que, por sua vez, também devem fornecer uma variedade grande de modalidades para abranger um grupo cada vez maior de praticantes.

A motivação para prática esportiva ainda é um campo muito amplo e com diversas definições e conceitos apresentados pelos pesquisadores, assim como os fatores motivacionais que impulsionam a aderência e permanência dos alunos nas academias.

Pesquisas têm procurado identificar os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos no ambiente da academia (MALINSKI; VOSER, 2012; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; CAPOZZOLI, 2010; ROCHA; PEITO E ZAZÁ, 2011; LEME, 2013; PIMENTA *et al* 2007; MENEGUZZI; VOSER, 2011; DELAI; SANTOS, 2012; ALLENDORF; VOSER, 2012). Estes fatores que são evidenciados nestes estudos podem influenciar para a adesão à prática de atividade física ou podem ocasionar a desistência do praticante.

Baseado no que foi exposto acima e dada a relevância desta pesquisa para as academias e espaços destinados a atividades físicas, procura-se responder à seguinte questão: quais os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida

adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre?

Para tanto, tem-se como objetivo geral verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas desta faixa etária, possibilitando que os professores utilizem estas informações para nortear a sua prática pedagógica durante este processo de iniciação e manutenção.

A seguir, será apresentada a revisão de literatura que servirá de base para o desenvolvimento da pesquisa, seguida da metodologia, apresentação e discussão de resultados e das considerações finais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MOTIVAÇÃO

Motivação são os fatores e processos que levam as pessoas a agirem ou ficarem inertes frente a determinadas situações (CRATTY *apud* MARZINEK, 2004). Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação é a direção e a intensidade dos nossos esforços. Direção em que vamos focar nossos esforços, como uma atividade física em sala de musculação e com qual intensidade essa atividade vai ser realizada.

Diversos autores (MAGILL, 1984; PAIM, 2001; SCHIFFMAM E KANUK *apud* ARAUJO *et al* 2007) referem-se à motivação como causa de um comportamento, definindo-a como alguma força interior, impulso ou intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma com a finalidade de suprir essa necessidade, sendo assim indivíduos diferentes podem praticar a mesma atividade com razões bem distintas. Paim (2001) cita que os usos que uma pessoa der as suas capacidades humanas dependem da sua motivação, seus desejos, carências, ambições, apetites, amores, ódios e medos. Geralmente por alguma influência externa ou interna como, por exemplo, programas de televisão, padrões de beleza impostos pela sociedade e recomendação médica são alguns fatores externos; por outro lado, a própria conscientização do indivíduo em se sentir melhor consigo mesmo seria um fator interno.

A motivação é tida como as variáveis que incitam ou dirigem uma pessoa para a atividade e, em última análise, em direção a uma meta específica. Algumas situações são geralmente motivadoras para a maioria das pessoas, outras situações provocam respostas específicas e compatíveis com personalidades individuais (SINGER *apud* NAPOLI E SENE, 2008). Muitos indivíduos não se sentem motivados em práticas de musculação, porém satisfazem suas necessidades correndo ou praticando um esporte. Cada pessoa terá uma resposta diferente ao mesmo estímulo, podendo algumas se sentirem motivadas com os treinos e outras não, gerando o abandono.

Para Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

A motivação intrínseca é a manifestação natural da pessoa para atingir sua satisfação como resultado de uma atividade. Quando motivada de forma intrínseca, a pessoa age por diversão ou desafio, e não por gratificações, prêmios ou imposições, que seriam incentivos externos (RYAN; DECI *apud* ARSEGO, 2012). Com a motivação intrínseca, o ingresso na atividade se dá por prazer, vontade própria e satisfação do processo de conhecer, explorar e aprofundar essa nova prática (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

A motivação extrínseca é entendida como autorregulação da motivação (RYAN et al *apud* ARSEGO, 2012). Nesta motivação o sujeito pode se sentir motivado para uma ação impulsionado forças externas que o estimulam a desenvolver sua motivação para a tarefa. Essa motivação se caracteriza como uma força que possui um grau de autonomia (VLACHOPOULOS *apud* CAPOZZOLI, 2010). Deci e Ryan *et al* *apud* Capozzoli (2010) e Lima (2012) citam quatro categorias de motivação extrínseca: a *regulação externa* (comportamento regulado por premiação material ou medo de consequências negativas); *regulação introjetada/interiorizada* (uma motivação externa que passa a pressionar o indivíduo a prática, não sendo assim autônoma); *regulação identificada* (reconhecer a importância da tarefa, mesmo não sendo interessante ou prazerosa); *regulação integrada* (as motivações inicialmente externas passam a tomar valor internamente para o indivíduo, tornando-se próximas de motivações intrínsecas e autodeterminadas).

Existe ainda a amotivação, que é a construção motivacional presente em indivíduos que ainda não estão aptos a identificar bons motivos para realizar uma atividade física. Para estes indivíduos, esta atividade não lhes trará benefício algum, ou não será possível sua execução de modo satisfatório, segundo seu ponto de vista (RYAN; DECI *apud* BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008). Neste estágio pode ocorrer o abandono da atividade física.

Interferências externas podem gerar modificações tanto nos níveis de amotivação, quanto nos níveis de motivação intrínseca. Por isso, Deci e Ryan *apud* Capozzoli (2008) demonstraram a interação das divisões de motivação, através de uma taxonomia e o relacionamento contínuo entre essas divisões. Relacionamento

que ocorre principalmente entre os níveis de comportamento Amotivado/Motivação Extrínseca e Motivação Extrínseca/Motivação Intrínseca.



Figura 1: Taxonomia da motivação humana

2.2 MOTIVAÇÃO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A palavra motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando se refere à prática de atividades físicas em geral (NAPOLI E SENE, 2008). Como afirma Singer apud Zanetti *et al* (2007), a motivação está sendo compreendida e responsabilizada pela seleção e preferência de determinados indivíduos por alguma atividade, assim como pela persistência, pela intensidade e pelo esforço empregado na mesma.

O interesse das pessoas em melhorar sua qualidade de vida, tem gerado o aumento crescente das atividades em academias e ao ar livre. O aumento do número de academias de ginástica é uma realidade em todo o mundo e a rotatividade de alunos é um fenômeno que estimula os profissionais e pesquisadores da área a investigar os motivos atribuídos à permanência nestes espaços (MARCELLINO, 2003). Alguns fatores motivacionais se mostram presentes nos

indivíduos frequentadores de academias, são eles: condicionamento físico/melhora da performance; estética; saúde; integração social; redução de ansiedade, stress; e outros motivos citados pelos próprios alunos. Cada um desses fatores influencia diretamente na motivação dos indivíduos em continuar frequentando a academia onde praticam suas atividades físicas.

Existem diversos estudos que buscam desvendar os fatores que levam as pessoas a frequentarem academias, mas dois fatores se sobressaem na literatura e estão presentes neste estudo: saúde e estética. Fator presente e uma busca incessante da maioria das pessoas nos dias atuais é a promoção da saúde (LIMA, 2012; MALINSKI; VOSER, 2012; ROCHA; PEITO E ZAZÁ, 2011; RODRIGUES, 2012). Noites mal dormidas, trabalhos estressantes e cansativos, má alimentação e cada vez menos tempo para as atividades de vida diárias, estão causando a mobilização para o início das atividades físicas, sejam por motivos médicos ou pela própria percepção do indivíduo. As atividades físicas estão diretamente ligadas a uma promoção de saúde, e acaba sendo um fator muito relevante para o ingresso de mais pessoas nas academias. Nos dias atuais, a busca por corpos belos e perfeitos, tem se mostrado como um fator realmente importante na busca por espaços de atividades físicas, mostrando que a estética figura entre os principais fatores (ARAUJO *et al*, 2007; DELAI; SANTOS, 2012; MENEGUZZI; VOSER, 2011; ALLENDORF; VOSER, 2012).

A atividade física traz uma sensação de bem estar, aumento do “bom humor” e melhora na qualidade de vida ao reduzir o sedentarismo e a sensação de cansaço físico e mental dos indivíduos (ALMEIDA; BARBOSA, 2009), faz-se necessário conhecer os motivos que levam as pessoas a praticarem a atividade física, para que ações específicas que atendam às necessidades do praticante possam ser tomadas por um profissional de educação física na organização de um programa com estratégias de promoção da saúde da população (PAIM, 2001).

O papel do profissional de educação física se mostra muito forte na construção de meios que motivem as pessoas a praticarem atividades físicas. Saber lidar com a personalidade de cada aluno, estratégias de ensino para aulas em grupo ou individuais e também o convívio que vai existir entre eles, reforçam cada vez mais os estudos de meios que auxiliem a nós profissionais. Buscando compreender e melhorar o processo motivacional, Weinberg e Gould (2001) citam o modelo interacional de motivação, com importantes implicações para profissionais

capacitados de atividade física. Para os autores, este modelo conta com 5 diretrizes básicas, que podem ser um grande facilitador no processo motivacional.

1º) tanto as situações como os traços motivam as pessoas: para aumentar a motivação você deve analisar e responder não apenas à personalidade, mas também, à interação das características pessoais e situacionais;

2º) as pessoas têm vários motivos para envolverem-se: é necessário um esforço consistente para identificar e entender os motivos dos participantes para envolverem-se em atividades físicas. Outros aspectos relevantes são às vezes em que as pessoas participam das atividades por mais de uma razão, e os motivos podem mudar com o tempo;

3º) mude o ambiente para aumentar a motivação: saber por que razão as pessoas se tornam envolvidas nas atividades físicas é importante, mas insuficiente para aumentar a motivação. Para aumentar a motivação é necessário também que sejam criados ambientes que satisfaçam as necessidades de todos os participantes;

4º) os líderes influenciam a motivação: os profissionais de educação física, devem desempenhar o papel fundamental de influenciar a motivação do participante. Um professor ativo e entusiástico sempre oferecerá, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos alunos.

5º) use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante: as mudanças de comportamento são importantes quando os motivos dos participantes prejudicarem de alguma forma o próprio participante ou aqueles envolvidos direta ou indiretamente com o programa de atividade física. Neste caso, é importante a conscientização do indivíduo sobre os riscos dos mesmos.

2.3 VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE

A maioria dos eventos de decréscimos biológicos inicia-se na vida adulta intermediária, que fica na faixa dos 40/45 anos e após os 60/65 anos, onde começa a terceira idade e estes acentuam-se rapidamente abrangendo a maioria dos indivíduos (LENDZION *et al*, 2002; PAPALIA; FELDMAN, 2013). Papalia e Feldman (2013) definem a vida adulta intermediária como o período entre as idades 40 e 65

anos, citando, porém, que esta definição é arbitrária, pois essa faixa pode aumentar de acordo com melhorias de saúde e aumento da expectativa de vida da população (LACHMAN *apud* PAPALIA; FELDMAN, 2013). Como exemplo, um terço dos adultos norte-americanos na faixa dos 70 anos e metade daqueles entre 65 e 69 anos considera-se na meia idade (NATIONAL COUNCIL ON AGING *apud* PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Segundo Santos e Knijnik (2006), a partir da meia-idade temos uma desaceleração na taxa metabólica, o controle do peso torna-se mais difícil, dificuldades respiratórias ou circulatórias, um decréscimo de 10% a 30% nas suas funções em relação a um adulto novo, que na terceira idade decai mais. Papalia e Feldman (2013) citam os declínios que passamos a ter na vida adulta intermediária, como no funcionamento sensorial e psicomotor, o cérebro em diversas áreas, a sexualidade e funcionamento reprodutivo, além da saúde física e mental. Na vida adulta intermediária já ocorre uma queda progressiva na mobilidade articular (que já teve início na fase da adolescência), queda na resistência, no equilíbrio, na força muscular, entre outros (LENDZION *et al*, 2002). O declínio cognitivo é mais gradual; nas dimensões sociais há um declínio acentuado dos 40 aos 60, especialmente após os 60 anos esta curva é mais acentuada (PIKUNAS *apud* SANTOS E KNIJNIK, 2006). Com relação ao bem-estar emocional, este é, em parte, resultado da interação social e da força do vínculo social (NERI *apud* SANTOS; KNIJNIK, 2006).

O comportamento individual tem impacto, positivo ou negativo, na própria saúde. Portanto, as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros (SANTOS E KNIJNIK, 2006).

Por isso as atividades físicas são sempre recomendadas por médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física para a prevenção de doenças e decréscimos mais acentuados com relação à musculatura e força muscular.

Para que essa prevenção ocorra é de fundamental importância agir na fase em que se inicia a maior parte dos decréscimos fisiológicos, que é a vida adulta intermediária (40–60 anos), fase anterior à terceira idade, quando não somos considerados velhos nem jovens (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Os indivíduos buscam, nesta fase, resgatar os conceitos de “boa forma física” e “estética própria da idade” através das práticas regulares de atividades físicas. É de fundamental importância a análise dessas práticas regulares de atividades físicas, nesta faixa de indivíduos,

com o objetivo de superar o declínio provocado pelo avanço da idade (LORES *et al*, 2004 *apud* CAPOZZOLI, 2010).

Os indivíduos fisicamente ativos são como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade. A idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário, o que deixa clara a necessidade de adesão desta população a programas de atividade física (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Há uma grande importância em verificar os fatores motivacionais que levam as pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade para as academias da cidade de Porto Alegre e realizarem atividades físicas, pois assim estão reduzindo riscos de doenças e aumentando sua qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório. Segundo as regras da ABNT, o estudo quantitativo se caracteriza por tudo aquilo que pode ser quantificável, ou seja, traduzir em números as opiniões e/ou informações para então obter a análise dos dados e, posteriormente, chegar a uma conclusão.

Gaya et al (2008) identificam o estudo descritivo-exploratório como sendo aquele que demarca características ou delinea o perfil de determinado grupo ou população

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

O estudo contou com 86 indivíduos de ambos os sexos (44 mulheres e 42 homens), com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias na cidade de Porto Alegre e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa.

A escolha desta mostra se deu por conveniência, pois as academias onde foram feitas as coletas concordaram em liberar a pesquisa, já que o pesquisador havia trabalhado em ambas.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2012) no qual objetiva verificar o grau de importância que é dado pelos alunos na prática da academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, 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.

Na coleta de dados, os indivíduos foram orientados a preencher seu questionário de maneira individual, com o pesquisador estando presente para esclarecer possíveis dúvidas, sem deixar em branco nenhum dos itens e colocar os seguintes dados: nome completo, idade e sexo.

Para a análise, os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram somados no programa Microsoft Office Excel 2013 para Windows 10 e foi utilizada a estatística descritiva com a apresentação das médias gerais e de cada sexo.

3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Os alunos participantes da pesquisa receberam todas as informações referentes ao trabalho e seus objetivos, a seguir, foram convidados a ler e preencher o questionário. Ficou esclarecido que as informações seriam mantidas em sigilo absoluto e que qualquer dúvida ou informação complementar poderia ser esclarecida a qualquer momento.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra do presente estudo foi composta de 86 pessoas com idades entre 40 e 80 anos, com média de 53,4 anos. Destes, 42 são do sexo masculino e, 44 do sexo feminino. A seguir, a apresentação das médias gerais e de cada sexo.

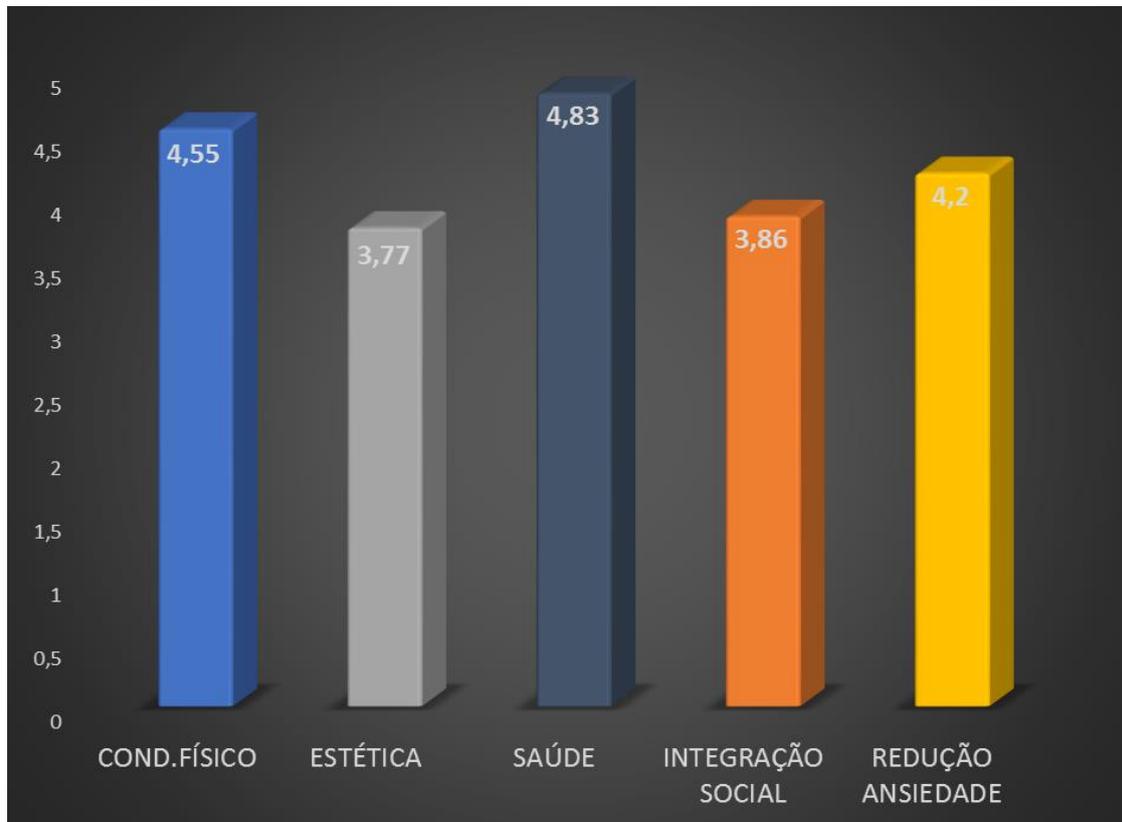


Figura 1. Médias dos fatores gerais

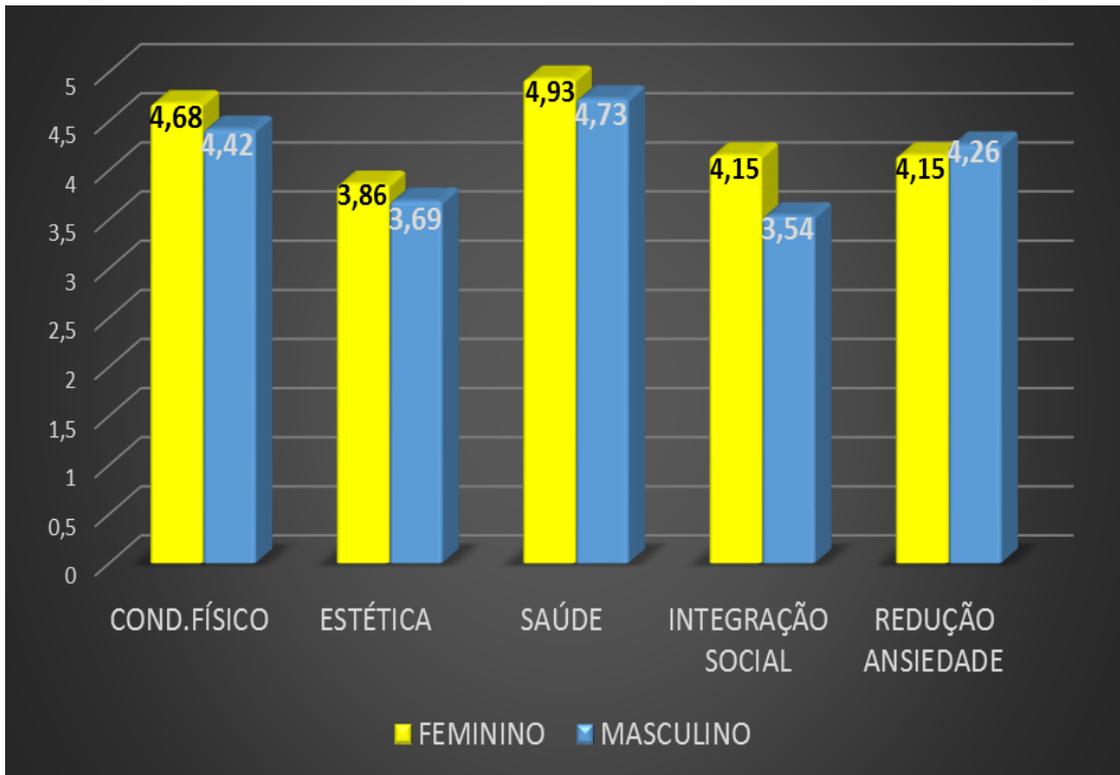


Figura 2. Médias dos fatores por sexo

As análises estatísticas descritivas para os fatores de motivação, podem ser observadas nas tabelas 1 e 2. Os fatores que apresentaram melhores médias foram: 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.

Com relação ao sexo, o fator saúde também obteve a melhor média em ambos. Ainda é possível verificar que as médias se mostraram superiores para o sexo feminino em todos os fatores, exceto em redução da ansiedade/stress, que foi maior para o sexo masculino. Apesar de tudo, as diferenças foram pouco significativas na maioria dos fatores. O único fator que apresentou uma diferença relativamente maior foi o fator integração social, no qual o sexo feminino obteve média 4,15 e o masculino 3,54.

Com relação aos outros motivos, fator que estava como última questão do questionário de motivação, 9 alunos elencaram outros elementos. Exigência da profissão (militar), qualidade de vida, melhora da autoestima, costume de frequentar

a academia (sentir falta quando não vai), diminuição ou cessar o tratamento de insulina, prazer, melhorar as dores articulares, dança e professores.

Ao refletir sobre os motivos citados chega-se à conclusão de que as pessoas que citaram a diminuição no tratamento de insulina, melhora nas dores articulares e qualidade de vida se referem ao fator motivacional de *saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida*. A pessoa que citou sua profissão pode ser enquadrada no fator *Condicionamento físico/Melhora da performance*. As citações com relação a dança e professores nos mostram o quanto o papel do professor é importante na motivação do aluno. Voser (2014) cita o relacionamento entre o professor e aluno, como um dos pontos mais importantes do processo de formação do indivíduo e, dentro deste contexto, o professor desempenha o papel de pai, amigo, conselheiro e, para muitos, de ídolo e de exemplo de vida. No caso dos indivíduos desta pesquisa, que possuem mais de 40 anos, o professor tende a ser visto principalmente como a figura de um amigo e companheiro nessa empreitada em busca de uma vida mais saudável e com qualidade. A dança demonstra ainda as qualidades que o profissional multidisciplinar deve ter, para sempre surpreender seus alunos, além das várias modalidades que devem existir nos espaços de academia, para manter o aluno mais motivado. O fator melhora da autoestima, que também foi citado por um indivíduo, não fica claro em qual categoria se pode enquadrá-lo, pois pode estar ligado a mais de um dos fatores presentes no questionário. Ainda foram citados prazer e sentir falta de frequentar a academia, que também podem estar ligados a mais de um dos fatores apresentados.

Os resultados referentes ao fator saúde, que obteve as maiores médias em ambos os sexos, corroboram com outros tantos estudos na área da psicologia esportiva.

Malinski e Voser (2012) em sua pesquisa com questionário semelhante ao aplicado neste estudo, encontraram resultados muito parecidos, com saúde em primeiro lugar, seguido de condicionamento físico/melhora da performance, redução de ansiedade stress, estética e integração social por último. Este estudo contou com uma população muito mais ampla no quesito idade (16 a 83 anos), o que não influenciou de certa forma, pois ocorreu mudança de ordem somente entre o penúltimo e último fator.

Balbinotti e Capozzoli (2008) encontraram em sua pesquisa com 300 participantes em academias de ginástica, de ambos os sexos, com idades variando entre 18 a 65 anos, o fator saúde como o mais motivante para os praticantes na categoria jovem adulto e meia-idade, grupo semelhante ao apresentado nesta pesquisa. Os resultados foram semelhantes no estudo de Capozzoli (2010), que também encontrou o fator saúde como o mais motivante em alunos das categorias jovem adulto e meia-idade. As práticas regulares de atividades físicas causam tantos benefícios positivos, e devido ao declínio da forma física apresentado na meia-idade, é necessária essa busca para sua qualidade de vida.

Rocha, Peito e Zazá (2011) verificaram também o fator saúde como principal, associando esse resultado a faixa etária presente no seu estudo, que contava em sua grande maioria com mulheres acima dos 40 anos.

O estudo de Leme (2013) com 108 participantes de academias de ginástica, ambos os sexos, e com idade entre 18 a 65 anos, também apresentou o fator saúde como principal motivação para os sujeitos de todos os grupos. Este estudo também apontou que a dimensão Sociabilidade é maior no grupo entre 41 a 65 anos, comparados às outras idades. No presente estudo foi possível verificar que o fator integração social não ficou bem posicionado em média geral, devido ao pouco interesse apresentado por indivíduos do sexo masculino. Pela vivência nas academias deste estudo, foram verificados diversos grupos do sexo feminino se reunindo durante e antes das atividades, enquanto os homens geralmente chegavam e iam direto para seus treinos. Fica claro que a integração social em ambas as academias tende a ser maior para as mulheres.

Papalia e Olds (2000) explicam que, por iniciar um processo de declínio das capacidades físicas na faixa etária acima dos 40 anos, a ordenação das dimensões motivacionais pode ser interpretada pelo viés da teoria do desenvolvimento vital humano. A chamada “crise de meia-idade” começa a interferir nessas pessoas e a busca por uma melhor qualidade de vida para ingressar na terceira idade de forma mais independente física e psicologicamente se torna essencial. É nesta faixa etária também que os exercícios promovem a melhora das capacidades físicas (com média superior em relação aos outros grupos de idades, na dimensão Saúde) e neurológicas, em declínio (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

Essas definições nos auxiliam a entender um pouco a colocação com baixa média do fator estética, entretanto na literatura existem diversos estudos que apontam a estética como um dos principais fatores motivacionais para a prática de atividades físicas, isso se deve muito a padrões de beleza que são impostos atualmente. O estudo de Pimenta e colaboradores (2007) encontrou a estética como principal fator motivante para as pessoas frequentarem academias. Foram 83 alunos de ambos os sexos e com idades entre 18 a 36 anos.

O resultado do estudo de Meneguzzi e Voser (2011), com um questionário semelhante ao do presente estudo, também foi parecido, apresentando condicionamento físico/melhora da performance e estética como principais fatores tanto em homens quanto em mulheres. A amostra contou com um grupo de 34 pessoas, de ambos os sexos e com idades entre 14 e 17 anos de idade. Delai e Santos (2012) e Allendorf e Voser (2012) também encontraram o fator estética como um dos principais motivadores das pessoas que frequentam academias, com faixas etárias de no máximo 41 anos em um e 25 anos no outro. O que fica claro nesses estudos é a diferença de idade para o estudo atual, pois contam com jovens adultos e na sua grande maioria adolescentes, demonstrando que esse fator estético tende a perder força com a entrada da meia-idade, dando lugar principalmente ao fator saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo realizado, conclui-se que os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos e apenas o fator integração social obteve uma diferença grande favorável às mulheres.

Relativo ao fator saúde, o mesmo acaba se tornando determinante para a iniciação de pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade, devido à cultura do esporte gerar saúde. Na mídia, os médicos ou até mesmo a orientação dos próprios familiares em casa já incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para atividades e exercícios físicos, que são as academias em sua maioria nos grandes centros urbanos, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter 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.

Cabe destacar, aqui, que seria interessante aumentar o número de sujeitos para pesquisas futuras, portanto, como sequência desta pesquisa, sugere-se o aumento da amostra e também a adição do fator motivacional professor, pois além de todos os fatores apresentados, existe também a importância de verificar se os profissionais estão conseguindo motivar seus alunos a se manter na academia, de modo a contribuir com o desenvolvimento individual do professor de educação física.

REFERÊNCIAS

- ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 17, Nº 170, jul. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levam-a-academia.htm>> Acesso em: 5 mar. 2016.
- ALMEIDA N. F. A.; BARBOSA S. S. R. A. Educação Física no Melhoramento da Qualidade de Vida e Consciência Ambiental. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 14, Nº 131, abr. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>> Acesso em: 5 mar. 2016.
- ARAÚJO, A, S; PIMENTA, F, H, R; BARAÚNA, M, A; JÚNIOR, J, M, N; SILVA, A, L, S; PINTO, M, V, M; RAMOS, D, E, F; COTTA, D, O; ANDRADE, G, D; PAULA, A, H. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 12, Nº 115, dez. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>> Acesso em: 7 mar. 2016.
- BALBINOTTI, M. AL. A; CAPAZZOLE, C, J. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo de exploratório com praticantes em academia de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan/mar. 2008. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbef/v22n1/v22n1a6.pdf>>. Acesso em: 2 mar. 2016.
- CAPAZZOLE, C. J. **Motivação a Prática Regular de Atividade Físicas: Um Estudo com Praticantes em Academias de Ginástica de Porto Alegre**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre, 2010.
- DELAI, A. M. S.; SANTOS, M. G. Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, Nº 166, mar. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-de-musculacao.htm>> Acesso em: 25 fev. 2016.
- GAYA, A. et al, **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008. 304 p.
- 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.

LENDZION, C. R., et AL. Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-saúde**, vol.1, nº 1, p1-5. 2002.

LIMA, R. S. **ANÁLISE DE FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTE À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA**. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

MAGILL, R.A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blücher. 1984.

MALINSKI, M. P.; VOSER, R. C. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 17, n. 175, dez. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm>>. Acesso em: 25 fev. 2016.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

MARZINEK, A. **A motivação de adolescentes nas aulas de educação física**. Dissertação submetida ao programa de pós-graduação Stricto Sensu em educação física – Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2004.

MENEGUZZI, R.G; VOSER, R.C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 16, n. 162, nov. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/fatores-motivacionais-na-busca-por-academias.htm>> Acesso em: 5 mar. 2016.

MOREIRA, C. A. **Atividade física na maturidade**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

NAPOLI, A. C.; SENE, R. F. Os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a treinar em período vespertino na cidade de Jaguaruna, SC. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, Año 13, N° 124, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/fatores-motivacionais-que-levam-praticantes-de-musculacao-a-treinar.htm>> Acesso em: 20 mar. 2016

NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

PAIM, M.C.C. Motivos que Levam Adolescentes a Praticar o Futebol. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 7, n. 43, dez. 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd43/motivo.htm>> Acesso em: 7 mai. 2016

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2013.

PAPALIA, D. E; OLLDS, S. W. **Desenvolvimento Humano**. 7ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2000.

ROCHA, C. R. T.; PEITO, S. S.; ZAZÁ, D. C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 16, Nº 156, Mai 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/a-pratica-em-academias-femininas.htm>> Acesso em: 7 abr. 2016.

RODRIGUES, A. N. **Motivação à Prática de Atividades Físicas em uma Academia de Ginástica de Porto Velho**. 2012. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso - Fundação Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho, Rondônia, 2012. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1683_motivacao_a_pratica_de_atividades_fisicas_em_uma_academia_de_ginastica_de_porto_velho.pdf> Acesso em 27 abr. 2016.

SABA, F. **Aderência: A prática do exercício em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. Ed. Barueri, SP: Manole, 2009. 496 p.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

WEINBERG, R. S. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANETTI, M. C., et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.

ANEXO 1 – ROTEIRO DA ENTREVISTA



QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO

Nome completo: _____

Idade: _____

Sexo: () M () F

Prezado aluno (a),

Esta pesquisa tem por objetivo analisar os fatores que levam alunos de academias da cidade de Porto Alegre, a prática de atividade física. Desde já, agradeço a 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, de 1 a 5.

GRAU DE IMPORTÂNCIA	NI	PI	I	MI	EI
FATORES MOTIVACIONAIS	1	2	3	4	5
Condicionamento físico/Melhora da <i>performance</i>					
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, PI = Pouco Importante, I = Importante, MI = Muito Importante e EI = Extremamente Importante

