

**RAMAYANNA HOSS**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

**Porto Alegre**

**2018**

## DEDICATÓRIA

Dedico este Trabalho aos meus pais, Renato Hoss e Ilse Maria Hoss por todo apoio e incentivo e, também, aos meus irmãos Leonardo Hoss e Julia Hoss por todo carinho. Amo vocês mais do que tudo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, Renato Hoss e Ilse Maria Hoss que me incentivaram em minhas buscas e me apoiaram plenamente durante a Graduação.

Agradeço, também, a todos os professores pelos conhecimentos transmitidos.

Por fim, agradeço ao meu orientador, Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso, pela confiança, dedicação e por todo o apoio durante o desenvolvimento deste Trabalho, estando sempre disponível para ajudar e tirar dúvidas. Muito obrigado pelo incentivo durante esse um semestre de trabalho juntos.

## RESUMO

A motivação tem um papel preponderante na adesão à prática de atividade física e esportiva, assim como, em sua permanência. A relevância do estudo apresenta um foco na identificação dos motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física em academia. Sendo assim, este estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório, teve por objetivo geral descrever e analisar os fatores motivacionais de homens e mulheres para a prática de atividade física em academia. O estudo contou com 88 adultos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 59 anos, que frequentam uma academia, no bairro da Cidade Baixa na cidade de Porto Alegre e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. O instrumento utilizado para descrever os fatores motivacionais foi o questionário IMPRAF-54 proposto por Balbinotti e Barbosa (2006) no qual objetiva avaliar as seis dimensões motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O questionário é composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um, utilizando uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada e o resultado total é obtido a partir do somatório dos itens associados a cada dimensão. Para descrever o perfil motivacional em cada dimensão utilizamos a estatística descritiva apresentando valores médios e desvios padrão. Nas análises inferenciais recorreu-se aos testes de comparações *T Student* independente e teste da *ANOVA One-Way* com o teste de comparações múltiplas de *Sheffé*. Todos os dados foram tratados no software SPSS V.20 e o nível de significância mantido em 0,005. Entre os resultados observou-se que as dimensões motivacionais Saúde e Estética são as que mais motivam os praticantes de atividade física em academia. Conclui-se que o sexo é uma variável que interfere significativamente nos fatores motivacionais para a prática de atividade física em academia, as mulheres apresentaram menor motivação pelos itens relacionados ao fator competitividade do que os homens.

**Palavras chaves:** Motivação. Atividade física. Academia.

## ABSTRACT

Motivation has a preponderant role in the adherence to the practice of physical and sporting activity, as well as in its permanence. The relevance of the study presents a focus on the identification of the motives that lead people to practice physical activity in academia. Thus, this quantitative, descriptive-exploratory study aimed to describe and analyze the motivational factors of men and women for the practice of physical activity in academia. The study included 88 adults of both sexes, aged between 18 and 59 years, attending a gym, in the Lower City neighborhood in the city of Porto Alegre and who agreed to participate voluntarily in the research. The instrument used to describe the motivational factors was the IMPRAF-54 questionnaire proposed by Balbinotti and Barbosa (2006) in which the objective was to evaluate the six motivational dimensions: Stress control, health, sociability, competitiveness, Aesthetics and pleasure. The questionnaire consists of 54 items separated into 9 blocks grouped into 6 items each, using a bidirectional scale, Likert-type, graduated in five points, going from "This motivates me very little" (1) to "This motivates me very much" (5). Each dimension is analyzed and the total result is obtained from the sum of the items associated with each dimension. To describe the motivational profile in each dimension, we used descriptive statistics presenting mean values and standard deviations. In the inferential analyses, the independent Student T-comparisons and One-Way ANOVA test were used with the Sheffé multiple comparisons test. All data were treated in SPSS V. 20 software and the significance level was maintained in 0.005. Among the results it was observed that the motivational dimensions health and aesthetics are the ones that most motivate the practitioners of physical activity in academia. It is concluded that sex is a variable that interferes significantly in motivational factors for physical activity in academia, women presented less motivation for items related to the competitiveness factor than men.

Key words: Motivation. Physical activity. Academy.

## SUMÁRIO

	Pág.
1. INTRODUÇÃO	8
1.1. JUSTIFICATIVA	9
1.2. PROBLEMA	10
1.3. OBJETIVOS	10
1.3.1. OBJETIVO GERAL	10
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
2. REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1. MOTIVAÇÃO	11
2.2. ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS	13
2.3. O CORPO NO CONTEXTO DA ACADEMIA	13
2.4. DIMENSÕES DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA	16
3. METODOLOGIA	18
3.1. TIPO DE ESTUDO	18
3.2. AMOSTRA	18
3.3. INSTRUMENTO	19
3.4. PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS	20
3.5. PROCEDIMENTOS ÉTICOS	20
3.6. TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS	21
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
5. CONCLUSÕES	35
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
Apêndice – IMPRAF – 54	
Anexos I Termo de Autorização da Instituição	
Anexos II Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação inadequada, o stress do trabalho, a vida pessoal agitada e o pouco tempo para as atividades físicas são alguns dos fatores que acabam influenciando negativamente a qualidade de vida. Diante deste contexto, a busca por espaços destinados à prática de atividades físicas se encontra cada vez maior. De acordo com Saba (2001), as academias ocupam um espaço cada vez maior na sociedade. Para o autor, a atividade é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico.

De acordo com Balbinotti et al. (2011) é muito comum encontrarmos nas aulas de Educação Física nas escolas de ensino fundamental e médio alunos com sobrepeso e obesos participando das mesmas atividades propostas para os demais alunos (denominados eutróficos). Para o autor, inicialmente, uma das principais recomendações de qualquer pedagogo escolar é criar uma integração de todos os alunos, evitando qualquer tipo de discriminação ou preconceito. Entretanto, diferentes pessoas, tais como estes alunos (obesos, com sobrepeso, e eutróficos), podem apresentar motivações diferentes para a prática regular de atividades físicas e/ou esportivas (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). Portanto, deve-se considerar estas diferenças na construção dos planos de ensino, visando integrar os alunos ainda mais.

Em relação aos motivos específicos à prática regular de atividades físicas, Balbinotti e Barbosa (2006) destacam os seguintes: 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.

Ao comparar os níveis de motivação à prática regular de atividades físicas de três diferentes grupos – obesos, com sobrepeso, e eutróficos — de alunos de escolas de ensino fundamental e médio, Balbinotti et al. (2011) chegaram aos seguintes resultados: a dimensão Saúde se constitui na que mais motiva os adolescentes obesos; para os alunos com sobrepeso e eutróficos: em primeiro lugar está a tríade “Estética, Saúde e Prazer”, variando apenas a ordem de importância.

Dos Passos et al. (2016) concluíram em seu Estudo que o que mais os motivava para a prática regular de atividade física em frequentadores de academia era o prazer, seguido de saúde, estética, controle de estresse, sociabilidade e, por último, competitividade, e que há ligeiras diferenças entre as motivações dos indivíduos que praticam exercício resistido, aeróbio ou anaeróbio.

Jacomini Furlan (2014) encontrou em seu Trabalho com participantes de corrida de rua do sexo feminino os seguintes dados: Saúde, Estética / Controle do Estresse, Prazer / Sociabilidade e por fim Competitividade, nesta ordem de importância, ou seja, para elas a saúde é a principal motivação para a prática da corrida de rua e a competitividade o fator menos importante.

Lima (2017) ao pesquisar sobre os fatores que motivam as mulheres a realizarem dois tipos de treinamento dentro das academias de musculação: o treinamento objetivando a hipertrofia muscular e, o treinamento visando o emagrecimento, concluiu que o padrão de beleza é um grande princípio motivacional para ambos dois grupos, tendo um caráter motivacional inicialmente extrínseco e posteriormente intrínseco.

## **1.1. JUSTIFICATIVA**

A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática de atividade física. Muitos autores partilham da ideia de que estudar os fatores motivacionais à Prática de Atividade Física parece ser um fator importante, pois permite conhecer porque algumas pessoas escolhem uma determinada atividade e os fatores que determinam à permanência desta escolha. Desta forma, conhecer previamente os motivos que levam um sujeito a praticar um esporte, pode aumentar as chances de ingresso e principalmente, permanência do mesmo na modalidade esportiva, pois assim o treinador poderá focar exatamente o ponto em que o aluno tem como objetivo, fazendo com que ele mantenha-se constantemente motivado a praticá-lo.

Essa pesquisa faz-se necessária, pois é sabe-se que o conhecimento dos fatores motivacionais pode facilitar a elaboração de treinos e de planejamentos por parte dos treinadores e profissionais da área, respeitando os diferentes contextos. Desta maneira, os resultados desse Estudo poderão ajudar os professores de Educação Física a desempenhar, com maior qualidade, as suas funções.

Acredita-se que com estudos desta natureza, questões envolvendo não somente a adesão à prática da atividade física, mas também como os indivíduos se mantêm praticando-a por um tempo prolongado sejam respondidas, e que com estes resultados, possa-se desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação, ou mesmo em caráter mais prático, auxiliar empreendedores de academias de musculação a conhecer melhor o perfil de seus alunos e através dele elaborar um planejamento estratégico baseado em seus anseios perante a prática da atividade física

## **1.2. PROBLEMA**

Considerando o que foi exposto acima e dada a relevância desta pesquisa para os profissionais de academias e espaços destinados a atividades físicas, o problema de pesquisa deste Trabalho ficou configurado na seguinte questão: **Quais são os fatores motivacionais que influenciam as pessoas a frequentarem uma academia para praticarem atividade física?** Para responder essa questão, a seguir apresento os objetivos do Trabalho.

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo Geral**

O objetivo geral do presente estudo foi descrever e analisar os fatores motivacionais de homens e mulheres para a prática de atividade física em academia.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- a) Verificar a influência da idade, sexo e tempo de prática sobre os fatores motivacionais;
- b) Identificar os itens mais valorizados em relação aos fatores, estratificados por sexo.

No próximo capítulo, apresento a revisão de literatura realizada para construção desse Trabalho, seguida da metodologia, apresentação e discussão de resultados e das considerações finais.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

Neste capítulo, apresento a revisão de literatura, a partir dos temas considerados relevantes para o desenvolvimento do presente estudo. O referencial teórico é a base que sustenta uma pesquisa, já que para avançarmos em determinado estudo, é necessário conhecermos o que já foi desenvolvido por outros pesquisadores. Desta forma apresentaremos conceitos de motivação, tipos de motivação, os benefícios da atividade física, o corpo no contexto da academia, as diferentes dimensões da motivação para a prática de atividade física.

### **2.1. MOTIVAÇÃO**

Para os profissionais que trabalham com o esporte e convivem diariamente com pessoas com as mais diversas mentalidades e objetivos, é de suma importância conhecer o fator motivação na prática do esporte, já que indivíduos diferentes podem praticar a mesma atividade com razões bem distintas, mas como podemos definir essa motivação?

Conforme alguns autores, a motivação em si é tida como um construto e se refere ao direcionamento momentâneo do pensamento (este pode ser regulado então por motivos intrínsecos e/ou extrínsecos), da atenção, e da ação visto pelo próprio indivíduo em questão como positivo (RUDOLPH, 2003 apud Lima et al., 2012, p. 12). Este direcionamento único age particularmente sobre o comportamento do mesmo e engloba conceitos altamente complexos do ponto de vista psicológico como anseio, desejo, vontade, esforço, sonho, esperança, superação, que podem influenciar os resultados da ação realizada (RHEINBERG, 2000 apud LIMA, 2012, p. 16).

De acordo com Minicucci et al. (1995) a motivação é definida como a força impulsionadora do indivíduo para determinado objetivo. Outros autores, por sua vez, acreditam que a motivação pode explicar as razões da iniciação e manutenção ou abandono da prática de uma determinada atividade física (DOSIL, 2004 apud dos Passos et al., 2016, p. 61).

Miranda (2008), por sua vez, define a motivação como a energia psíquica que impulsiona, a partir de objetivos pessoais, o comportamento dinâmico das pessoas, já que não há uma única causa determinante para esse comportamento.

Bergamini (2000), por sua vez, define motivação como sendo uma cadeia de eventos que tem como fundamento o pensamento e a crença, levando os sujeitos a agirem até o seu objetivo desejado.

Dentre as várias teorias motivacionais existentes o presente trabalho apresentado utilizou-se da Teoria da Autodeterminação (TAD) que foi inicialmente proposta por Deci e Ryan (1985, 2000; RYAN e DECI, 2007 apud Balbinotti, Saldanha e Balbinotti, 2009, p. 318) mostrando como uma das mais relevantes teorias para compreender o comportamento humano em diferentes níveis (intrínseca, extrínseca ou amotivado) durante a prática de qualquer atividade física. O comportamento autodeterminado facilita a assimilação e a aprendizagem que pode estar associado à persistência, ao bem-estar e ao prazer. Segundo Dantas et al. (2015) essa teoria explica os diferentes fatores/dimensões motivacionais que levam o indivíduo a aderir, manter ou abandonar a prática da atividade física e, é muito utilizada em diversas áreas de estudo, incluindo o esporte e a atividade física. De acordo com a TAD, a motivação pode variar em três diferentes níveis: motivação intrínseca, motivação extrínseca ou amotivação.

Na motivação intrínseca o comportamento ocorre por vontade própria independente de estímulos externo, sendo a realização da atividade a própria recompensa e satisfação. (GUIMARÃES et al., 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN e DECI, 2000).

A motivação extrínseca consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados que trabalha por algo externo a atividade, como obtenção de recompensas materiais ou sociais e com finalidade de atender pressões externas. (GUIMARÃES et al., 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN e DECI, 2000).

Portanto, a motivação intrínseca é resultante da própria vontade do indivíduo, enquanto a motivação extrínseca depende de fatores externos, ou seja, realiza a atividade física com outro objetivo, não partindo do próprio indivíduo.

Já a amotivação caracteriza-se pela falta de propósito para agir, ausência dos estados autodeterminados da motivação, podendo levar ao desinteresse, e ou, abandono da atividade. (GUIMARÃES et al., 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN e DECI, 2000). Portanto, o indivíduo amotivado é aquele que não vê a atividade física como algo satisfatório, capaz de trazer algum tipo de benefício.

De acordo com Balbinotti e Barbosa (2006) 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.

## **2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS**

Nos dias atuais são conhecidos muitos benefícios que a prática de atividades físicas podem proporcionar em diferentes grupos da sociedade, desde jovens até idosos, de ambos os gêneros.

A partir da década de 90 a produção científica a respeito da atividade física começou a ter maior relevância, desta forma com grande sofisticação em seus métodos, contribuiu principalmente na área da saúde pública (DUBBERT, 2002 apud LIMA, p. 6). Isso acontece, pois o excesso de peso corporal associado a um estilo de vida inativo representa uma das maiores ameaças à saúde dos indivíduos na atualidade, sendo assim já caracterizado como uma epidemia. No entanto, com todas as descobertas na área, ainda há muito a se fazer quando o assunto é os motivos que levam as pessoas a praticar e aderir alguma atividade física em todo mundo.

O esporte traz uma série de benefício em relação aos aspectos biológicos do ser humano (MILES, 2007 apud COMANDULLI, 2014, p.21). O efeito dele no gasto energético total vai além do gasto de energia durante a atividade esportiva em si, visto que, o metabolismo dos praticantes continua acelerado por tempo que varia de indivíduo para indivíduo após o término da prática. Em longo prazo, o esporte pode aumentar a taxa metabólica de repouso em virtude do aumento da massa magra do corpo. Há também um aumento na taxa metabólica de repouso em função do consumo adicional do oxigênio que é detectado imediatamente depois do exercício.

Muitos autores compartilham da ideia de que dentre os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos, encontramos a busca por uma imagem corporal adequada ao modelo padronizado de beleza e estética vigentes.

## **2.3. O CORPO NO CONTEXTO DA ACADEMIA**

A prática da musculação vem crescendo em todo o mundo. Muitos indivíduos recorrem à musculação realizada em academias para auxiliar no processo de construção

do corpo. Porém, para apesar de ter muito a ver com a relação estética do ser humano, as academias não são “apenas” para a construção de um corpo perfeito.

O surgimento das primeiras academias, decorreu do fato das próprias terem a finalidade de atender a um público-alvo que buscava aulas de ginástica fora dos clubes, que eram até o momento os grandes locais para a prática (NOVAES, 1991 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2008, p. 8).

Conforme Marinho e Guglielmo (1997) foi em 1970 que aconteceu a expansão das academias, sendo tal fato considerado como um dos maiores fenômenos sociais ocorridos recentemente.

Segundo Lima (2017) para compreender sobre as atitudes que tomamos em relação ao corpo dentro das salas de musculação, é de fundamental importância a compreensão de que o espaço destinado a prática possui como objetivo o desenvolvimento e delineamento de músculos. Ainda segundo o autor, em decorrência da alta quantidade de máquinas que possuem grande tecnologia e com a organização planejada para o espaço, as academias se tornam o ambiente adequado pela busca do corpo idealizado midiaticamente.

De acordo com Malysse (2002) toda estrutura física e organizacional remete uma ideia de que os corpos presentes no espaço devem ser adequados a este ideal de perfeição. É muito comum encontrar cartazes e imagens de fisiculturistas ou pessoas muito musculosas fazendo parte da decoração nas paredes das academias, além de corpos que circulam pelo espaço exibindo seus músculos maximizados, idealizando e exemplificando a cultura e total credibilidade da perfeição estética possível de ser alcançada pelos frequentadores.

Conforme Sabino (2000) o conjunto de fatores presentes nas academias contribui para que cada pessoa se sinta motivado de alguma maneira, individualizando o sucesso no alcance de metas e, conseqüentemente em muitas das situações, o fracasso de não atingi-las. Ainda de acordo com o autor, no contexto das academias de ginástica, descreve que dentre os praticantes dessa atividade, tal exercício pode ser associado com a masculinidade e feminilidade.

De acordo com Camargo Silva e Ferreira (2016) a prática da musculação pode se configurar como um processo que visaria fortalecer representações de masculinidade que são consideradas como positivas no interior das relações sociais entre homens. Nesse

sentido, no âmbito das academias de musculação, criam-se hierarquizações de masculinidades baseadas na morfologia do corpo. Quanto mais hipertrofiado, mais próximo do modelo viril valorizado, mais “macho” e potente o sujeito parece se reconhecer.

Já em relação ao corpo feminino, a prática de atividade física em academia interfere fortemente na motivação intrínseca das praticantes, sendo ela comparada como uma terapia, já que pode vir a ter resultados positivos na melhora da autoestima, qualidade de vida, stress e saúde. Com base nos relatos obtidos o autor constata que os significados atribuídos à saúde parecem se entrelaçar aos de bem-estar e estética corporal, podendo ser considerados neste caso como sinônimos. De acordo com o estudo é possível dizer que a prática se constitui como mais uma forma de cuidado com o corpo, assim como salões de beleza, clínicas de estética e spas, pois o local disponibiliza equipamentos, professores e avaliações, possibilitando formas de remodelamento corporal guiado pelos padrões midiáticos estabelecidos (FERNANDES, 2005 apud LIMA, 2017, p. 11).

Assim sendo, a mídia por sua vez molda de forma sutil a visão que as mulheres devem ter de seus corpos. Tratando as partes do corpo sempre com diminutivos, as mulheres são convidadas a terem cuidado e carinho consigo, prezando principalmente para que as partes do corpo estejam sempre na forma diminutiva da palavra, assim, referindo exercícios às partes corpóreas que não devem existir massa gorda, instigando a prática de atividades físicas. Midiaticamente, o corpo feminino se torna uma espécie de obra de arte ou até mesmo um autorretrato que deve ser desenhado ou esculpido para que se torne uma cópia do modelo que estiver na moda através da atividade física, que por sua vez permite definir e acertar o trabalho (MALYSSE, 2002).

O acompanhamento específico de um profissional de Educação Física, devidamente instruído, ajudará no alcance dos objetivos do indivíduo. Lembrando ainda que os exercícios físicos praticados em uma academia, ou fora dela, são apenas uma parte dos fatores que, dentre outros componentes, como: alimentação, hábitos de vida saudável e a própria motivação à prática da atividade física, somam-se na busca de um objetivo positivo para o indivíduo que pratica.

## 2.4. DIMENSÕES DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Para avaliação do perfil motivacional a prática de atividades físicas e esportivas utilizou-se o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte” (IMPRAF-54) criado por Balbinotti e Barbosa (2006), um instrumento que visa a avaliar seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas.

A primeira dimensão motivacional é o Controle de Estresse. Ela avalia em que nível as pessoas utilizam a prática regular de atividade física e/ou esporte como forma de controlar a ansiedade e aliviar o estresse do dia a dia, não apenas na parte física, mas também a parte psicológica. A atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse (GOULD et al., 1992 apud BALBINOTTI et al., 2007, p. 74).

A segunda dimensão motivacional é a da Saúde, que avalia o quanto as pessoas procuram a atividade física e/ou esporte regular como uma forma para manter a saúde e prevenir as doenças associadas ao sedentarismo. Falando na contemporaneidade a batalha contra o sedentarismo é a mais emblemática, pois se torna possível a prevenção de várias doenças relacionadas aos maus hábitos físicos. Autores destacam a importância da prática da atividade física para manter a saúde tanto física quanto mental (REINBOTH E DUDA, 2005 apud BALBINOTTI et al., 2011, p. 390).

A terceira dimensão é a Sociabilidade e avalia-se em que nível a atividade física é utilizada para se fazer parte de algum grupo referente a atividade física ou para se relacionar com outras pessoas. A socialização é necessária para obtermos um desempenho social desejado, e só poderemos adquiri-las em contato com instituições sociais, como família, clubes, no esporte, escola e meios de comunicação (EIDELWEIN, 2010 apud LIMA, 2017, p. 9).

A quarta dimensão é a Competitividade, que busca avaliar em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade física ou esporte. Na questão das academias é possível observar a competição quando as pessoas comparam seu desempenho com o de terceiros, como, por exemplo, realizar movimento com maior carga ou correr mais do que outra pessoa (LIMA, 2017). De acordo com Marques e Oliveira (2001) não há esporte

sem competição e comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.

A quinta dimensão é a Estética. Nela, segundo o autor, se avalia em qual nível as pessoas realizam um programa de atividade física e/ou esporte a fim de obterem um corpo atraente e bem-visto pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido, para que assim possa estar de acordo com o padrão de beleza vigente. Segundo Estevão (2004) a busca de muitas mulheres principalmente, é de igualar os corpos das grandes modelos, mantendo-se conservadas e resistindo aos efeitos do envelhecimento sobre a vida humana. Para Tahara; Schwartz e Silva (2008) as pessoas que procuram a prática da musculação por causa da estética, normalmente são pessoas que querem ter o corpo bonito e/ou definido, e fazem deste desejo uma motivação a manter-se psicologicamente com uma sensação de bem-estar.

Por fim, a dimensão do Prazer está relacionada com a motivação intrínseca, pois avalia em que nível as pessoas praticam atividades físicas e/ou esporte como forma de puro prazer, relacionado à sensação de bem-estar, diversão e satisfação pessoal que elas experimentam quando atingem seus ideais e objetivos. Normalmente, as pessoas que procuram a musculação como fonte de prazer, buscam dentro da atividade física uma maneira de sentirem-se bem consigo mesmas, levando em consideração o seu grau de satisfação e bem-estar. Elas mantêm a prática da atividade física como forma de autorrealização, e esta pode vir atrelada a outras dimensões implícitas, contudo, para Balbinotti (2008), não é necessariamente uma regra. Portanto, entende-se que a promoção da busca do prazer em uma atividade física regular pode ser o aspecto principal da autonomia e da satisfação; aspectos fundamentais da automotivação ou motivação intrínseca (fatores pessoais) dos indivíduos.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. TIPO DE ESTUDO**

Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo comparativo. Estudo dessa natureza quantitativa se caracteriza por conseguir mensuras variáveis que representam o fenômeno estudado, ou seja, podem traduzir em números as opiniões e/ou informações que possibilitem, através de análises e tetações de hipóteses, tomar decisões com base em resultados de testes estatísticos e de probabilidades de aceitar ou rejeitar a hipótese nula. Já os estudos descritivos comparativos são aqueles que demarcam características ou delineiam o perfil de determinado grupo ou população possibilitando suas comparações.

#### **3.2. AMOSTRA**

Para a realização do estudo, foram selecionados 88 indivíduos adultos de ambos os sexos (42 homens; 47,7%; 46 mulheres; 52,3%) que frequentam uma academia na cidade de Porto Alegre e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. A escolha desta amostra se deu por conveniência (não-aleatória), com o cuidado de evitar as pessoas fora dos critérios de seleção (que eram: ter idades entre 18 e 59 anos). A escolha da academia ocorreu devido ao fácil acesso e pelo fato de o pesquisador frequentar a mesma.

##### Tamanho amostral

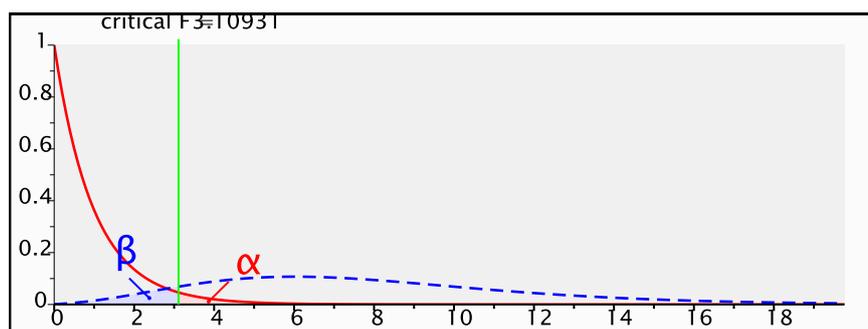
Para definição do tamanho da amostra a ser estudada foi realizado o cálculo adotando os seguintes critérios: assumiu-se um poder do teste 0.90, um alfa de 0,05 e um tamanho do efeito (grande) de 0,4. Adotou-se o teste estatístico de Anova One-Way e o Software utilizado foi o GPower 3.0. Dessa forma o tamanho da amostra ficou definido em  $n = 84$  sujeitos praticantes de atividade física na academia. A baixo são apresentados os valores de referência e o valor do F crítico (3,109) para as diferenças significativas ( $p < 0,05$  Erro tipo I ( $\alpha$ ) e  $p < 0,001$  Erro tipo II ( $\beta$ )).

## F tests - ANOVA: Fixed effects, omnibus, one-way

**Analysis:** A priori: Compute required sample size

**Input:** Effect size  $f$  = 0.40  
 $\alpha$  err prob = 0.05  
Power ( $1-\beta$  err prob) = 0.90  
Number of groups = 3

**Output:** Noncentrality parameter  $\lambda$  = 13.4400000  
Critical F = 3.1093105  
Numerator df = 2  
Denominator df = 81  
Total sample size = 84  
Actual power = 0.9068362



### 3.3. INSTRUMENTO

Para identificar e comparar a hierarquia dos fatores motivacionais para a prática de atividade física dos sujeitos de uma academia, utilizamos o IMPRAF-54 validado por Balbinotti e Barbosa (2006). A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto do IMPRAF-54 foram testadas e demonstradas em um extenso estudo com 1377 sujeitos (BARBOSA, 2006).

O IMPRAF-54 é um questionário muito simples de aplicar, que além de possuir um alto grau de confiabilidade, possui também um tipo de análise bastante rápida. É composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um. O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). As respostas

aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5) (APÊNDICE A). Cada dimensão é analisada e o resultado total é obtido a partir do somatório dos itens associados a cada dimensão, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. Os escores de cada dimensão variam de 8 a 40.

### **3.4. PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS**

A coleta de dados ocorreu na academia. Primeiramente, houve o contato com a proprietária do estabelecimento solicitando a possibilidade de aplicar o instrumento, informando-os dos objetivos do estudo. Depois de obter a autorização da proprietária, os alunos foram convidados a participar do estudo, explicando os objetivos e o procedimento para preencher o instrumento. Os alunos que concordaram em participar 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 a serem preenchidos. O tempo de aplicação variou de 10 a 15 minutos, sendo recolhido logo após, agradecendo os alunos a participação. As coletas foram realizadas em uma semana.

### **3.5. PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

Primeiramente foi contatada a academia de musculação localizada no bairro da Cidade Baixa, em Porto Alegre, para a explanação da pesquisa e solicitação de autorização para realização da mesma na sua dependência. Logo a academia autorizando a realização do estudo e assinando um termo de autorização (ANEXO A), o pesquisador combinou e marcou dias e horários com os respectivos responsáveis para a realização da pesquisa. As coletas de dados foram realizadas no mês de outubro de 2018.

No contato inicial com os participantes do Trabalho, identifiquei-me, em seguida expliquei o tema da Pesquisa e os seus objetivos, a seguir, fiz o convite para participar da pesquisa sendo claramente informados de que sua contribuição ao estudo seria voluntária e poderia ser interrompida a qualquer etapa, sem nenhum prejuízo e que qualquer dúvida ou informação complementar poderia ser esclarecida a qualquer momento. Após aceitar participar da Pesquisa, os indivíduos receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO B). A identidade dos participantes foi preservada, sendo

tomado todos os cuidados para garantir o sigilo e a confidencialidade das informações. As questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos foram observadas conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde n 196/96 (HARDY et al., 2004).

### **3.6. TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS**

Para descrever o perfil motivacional em cada dimensão utilizamos a estatística descritiva apresentando valores médios e desvios padrão. Procedemos à uma exploração dos dados para verificar a normalidade da distribuição dos resultados amostrais, utilizando o teste de *Shapiro-Wilk*. Nas análises inferenciais recorreu-se aos testes não paramétricos de comparações *Mann-Whitney U* e o teste de *Kruskal Wallis*. Todos os dados foram tratados no software SPSS V.20 e o nível de significância mantido em 0,05.

#### 4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo tem por finalidade apresentar os resultados da pesquisa realizada, bem como discuti-los e elucidar questões que foram levantadas, com a finalidade de entender os objetivos propostos inicialmente.

Em relação a descrição da composição da amostra por sexo, grupo de idade e grupos referentes ao tempo de prática são apresentados a baixo nas tabelas 1, 2 e 3.

Tabela 1 – Valores absolutos e percentagens relativas para o Sexo

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Feminino	46	52,3
Masculino	42	47,7
Total	88	100,0

Tabela 2 – Valores absolutos e percentagens relativas para os grupos de Idade

<b>Grupos de Idade</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 25 anos	25	28,4
entre 25 e 30 anos	20	22,7
entre 30 e 41 anos	23	26,1
> 41 anos	20	22,7
Total	88	100,0

Tabela 3 – Valores absolutos e percentagens relativas para os grupos de tempo de prática

<b>Grupos por tempo de prática</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 2 anos	11	12,5
entre 2 e 5 anos	39	44,3
entre 5 e 9 anos	20	22,7
> 9 anos	18	20,5
Total	88	100,0

Importante destacar que tanto os grupos de idade quanto os grupos por tempo de prática foram configurados através da distribuição em quartil de cada variável, formando quatro grupos.

Em relação a variável Sexo, na amostra investigada predomina o sexo feminino com 52,3% (n = 46), entretanto a distribuição entre homens e mulheres que compuseram a amostra do presente estudo é equilibrada. Em relação a variável Grupo de Idades, a maior parte da amostra é composta por indivíduos com menos de 25 anos, porém a

amostra é equilibrada. Em relação ao tempo de obteve-se a maior média ao tempo de prática dos alunos, obteve-se maior média (n = 39; 44,3%) no grupo que realiza atividade física entre 2 e 5 anos.

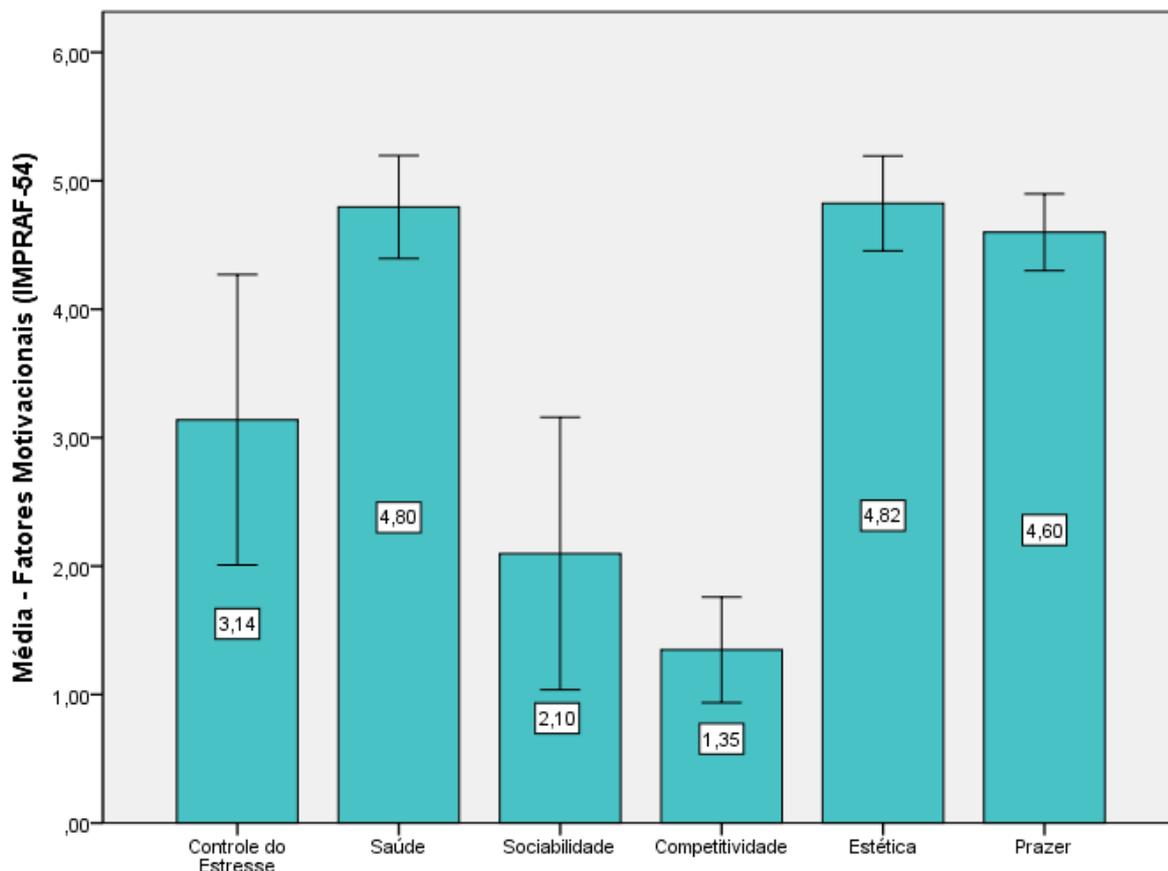


Figura 1 – Comportamento do nível de motivação em cada Fator motivacional para a amostra em geral.

Observando os resultados da figura 1 podemos identificar os dois fatores motivacionais que se destacaram na atribuição de importância foram o Fator relacionado à Saúde e o Fator ligado à Estética. Chama atenção os Fatores Sociabilidade e Competitividade por apresentarem menores índices médios na escala de importância, revelando que independente do sexo, da idade ou tempo de prática os motivos que compõem esses fatores são considerados de pouquíssima importância para que os sujeitos se envolvam e permaneçam praticando atividade física na academia. Na tabela abaixo estão descritos os valores médios, de dispersão e de comportamento em sua curva de distribuição. Resultados esses de valorização do fator estética podem ter uma explicação, conforme Aquino et al. (2003) os jovens sofrem uma influência muito maior com relação às pressões de padrões estéticos do que os adultos. Embora os adultos não estejam isentos de sofrerem essas pressões, estes se mostram, por uma questão natural

de experiência, um maior livre arbítrio com relação ao filtro destas informações. No Estudo de Lima et al. (2012) a dimensão da estética apresentou a segunda maior média entre a população feminina, e a dimensão da Saúde foi a que obteve um maior score dentro da pesquisa. Resultados semelhante foram encontrados no estudo de Dos Passos et al. (2016), no qual investigou os fatores que motivam a prática de atividade física em academia, revelando que a saúde e a estética também foram os motivadores mais citados.

A dimensão Competitividade, também foi, dentre todas as dimensões analisadas no estudo de Lima et al. (2012) a que apresentou as médias mais baixas em ambos os sexos, demonstrando que os indivíduos parecem possuir um conceito negativo quanto à competitividade dentro das academias, enquanto participantes de um programa de exercícios. Muito desta visão, deve-se ao fato de que a musculação não é uma atividade tida como um esporte para as pessoas que procuram as academias, exceto aquelas que praticam halterofilismo ou o fisiculturismo. Este resultado vai de encontro com outras pesquisas, onde o mesmo questionário, o IMPRAF-54, foi aplicado e demonstrou que a dimensão Competitividade, ficou também como a dimensão com a média mais baixa entre todas as outras (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2007).

Tabela 4 – Valores médios e desvios padrão por fator motivacional.

Valores estatísticos	Controle do Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
N	88	88	88	88	88	88
Média	3,13	4,79	2,09	1,34	4,82	4,59
Desvio padrão	1,131	,401	1,060	,411	,369	,298
Assimetria (Skewness/EP <sub>s</sub> )	,257	,257	,257	,257	,257	,257
Achatamento (Kurtosis/EP <sub>k</sub> )	,508	,508	,508	,508	,508	,508
Menor valor	1,00	3,38	1,25	1,00	3,63	4,00
Maior valor	4,88	5,00	4,63	3,63	5,00	5,00

Primeiramente procedemos a uma análise exploratória dos dados com a finalidade de verificar a normalidade da distribuição dos resultados adotando o teste de Shapiro Wilk. Os resultados estratificados por sexo, grupo de idade e grupo tempo de prática não apresentaram uma distribuição normal ( $p < 0,05$ ), o descumprimento deste parâmetro não nos permitiu a utilização de testes estatísticos paramétricos, desta forma, recorreremos aos testes não paramétricos para realizar as comparações. Os quadros 1, 2 e 3 apresenta os

resultados da análise exploratória para os fatores motivacionais, estratificados por sexo, grupo de idade e de tempo de prática.

Tabela 5 – Valores de prova no teste de normalidade Shapiro-Wilk para os Fatores Motivacionais por sexo

Fatores Motivacionais	Sexo	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Controle do	feminino	,933	46	,011
Estresse	masculino	,945	42	,043
Saúde	feminino	,618	46	,000
	masculino	,555	42	,000
Sociabilidade	feminino	,767	46	,000
	masculino	,742	42	,000
Competitividade	feminino	,484	46	,000
	masculino	,443	42	,000
Estética	feminino	,497	46	,000
	masculino	,581	42	,000
Prazer	feminino	,919	46	,004
	masculino	,922	42	,007

Tabela 6 – Valores de prova no teste de normalidade Shapiro-Wilk para os Fatores Motivacionais por grupos de idade

Fatores Motivacionais	Grupos de idade	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Controle do Estresse	< 25 anos	,938	25	,135
	entre 25 e 30 anos	,921	20	,105
	entre 30 e 41 anos	,901	23	,026
	> 41 anos	,945	20	,293
Saúde	< 25 anos	,530	25	,000
	entre 25 e 30 anos	,520	20	,000
	entre 30 e 41 anos	,791	23	,000
	> 41 anos	,389	20	,000
Sociabilidade	< 25 anos	,721	25	,000

	entre 25 e 30 anos	,756	20	,000
	entre 30 e 41 anos	,832	23	,001
	> 41 anos	,678	20	,000
	< 25 anos	,376	25	,000
Competitividade	entre 25 e 30 anos	,662	20	,000
	entre 30 e 41 anos	,508	23	,000
	> 41 anos	,674	20	,000
	< 25 anos	,401	25	,000
Estética	entre 25 e 30 anos	,483	20	,000
	entre 30 e 41 anos	,712	23	,000
	> 41 anos	,512	20	,000
	< 25 anos	,930	25	,088
Prazer	entre 25 e 30 anos	,918	20	,089
	entre 30 e 41 anos	,869	23	,006
	> 41 anos	,896	20	,035

Tabela 7 – Valores de prova no teste de normalidade Shapiro-Wilk para os Fatores Motivacionais por grupos de tempo de prática

Fatores motivacionais	Grupos Tempo de Prática	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Controle do Estresse	< 2 anos	,922	11	,339
	entre 2 e 5 anos	,950	39	,084
	entre 5 e 9 anos	,871	20	,012
	> 9 anos	,863	18	,014
Saúde	< 2 anos	,345	11	,000
	entre 2 e 5 anos	,517	39	,000
	entre 5 e 9 anos	,712	20	,000
	> 9 anos	,684	18	,000
Sociabilidade	< 2 anos	,759	11	,003
	entre 2 e 5 anos	,743	39	,000
	entre 5 e 9 anos	,717	20	,000
	> 9 anos	,808	18	,002
Competitividade	< 2 anos	,619	11	,000
	entre 2 e 5 anos	,471	39	,000
	entre 5 e 9 anos	,833	20	,003
Estética	> 9 anos	,486	18	,000
	< 2 anos	,345	11	,000

	entre 2 e 5 anos	,434	39	,000
	entre 5 e 9 anos	,665	20	,000
	> 9 anos	,709	18	,000
	< 2 anos	,913	11	,265
Prazer	entre 2 e 5 anos	,922	39	,010
	entre 5 e 9 anos	,944	20	,291
	> 9 anos	,825	18	,004

Em relações ao perfil dos sexos masculino e feminino nos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física:

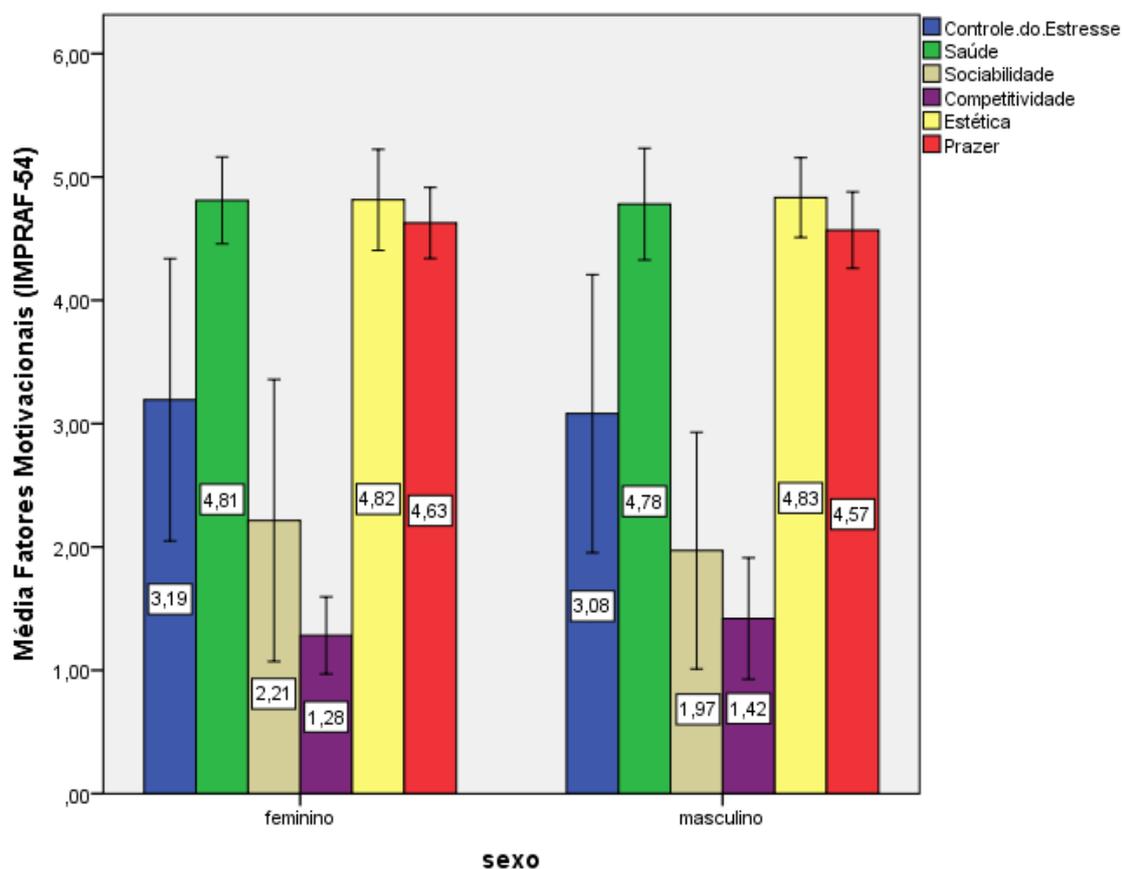


Figura 2 – Comportamento do nível de motivação em cada Fator por sexo.

Assim como no perfil geral, tanto para os homens quanto para as mulheres os fatores motivacionais que se destacam são o Fator relacionado com a Saúde e com a Estética. Também aparecem, com menor atribuição de importância para ambos os sexos os fatores sociabilidade e competitividade.

Outros estudos também encontraram resultados semelhantes aos do presente trabalho. Nesse mesmo sentido, Wong (2014) encontrou que a dimensão motivacional Saúde, com a do Prazer são as que mais motivam as praticantes de Aikido nos grupos iniciantes, intermediários e avançado. No entanto, Dos Passos et al. (2016) identificou um número maior de fatores considerados importante para a prática de atividade física regular nas academias como: o prazer, a saúde e a estética.

Em relações ao perfil dos Grupos de Idades nos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física:

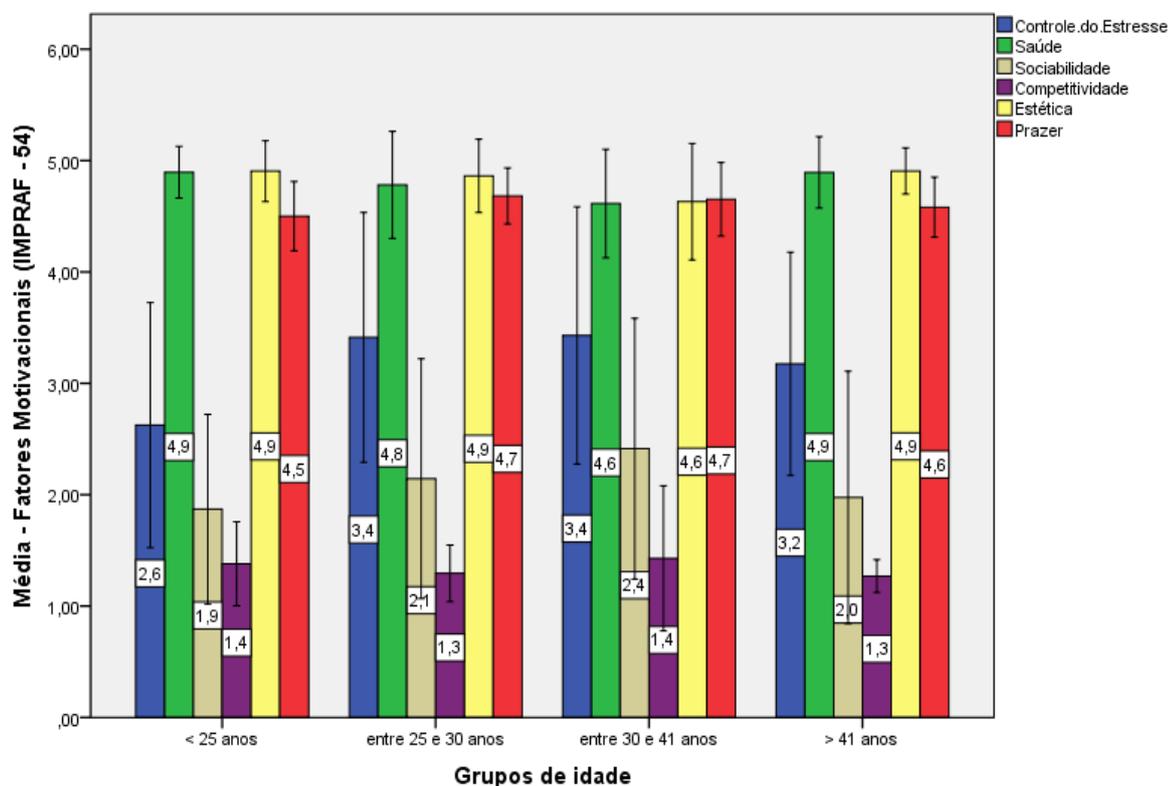


Figura 3 – Comportamento do nível de motivação em cada Fator por grupo de idade.

Com base na figura 3 podemos dizer que em todos os grupos de idade ainda permanecem os fatores motivacionais relacionados com a Saúde e com a Estética. Também aparecem, com menor atribuição de importância para os diferentes grupos de idade os fatores sociabilidade e competitividade.

Em relações ao perfil dos Grupos de Tempo de Prática nos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física:

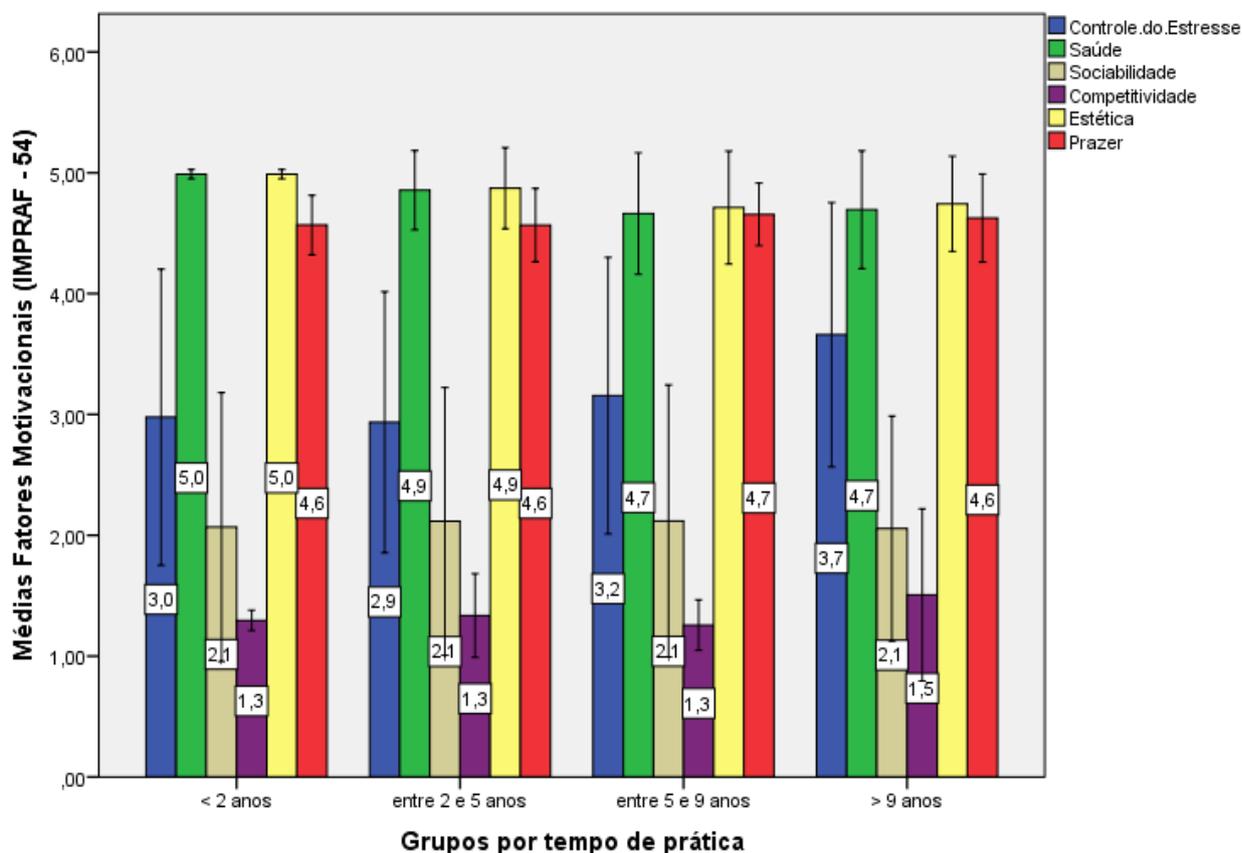


Figura 4 – Comportamento do nível de motivação em cada Fator por grupo de tempo de prática

O comportamento de atribuição de importância nos fatores quando estratificado por grupos de tempo de prática repetem o mesmo comportamento por sexo e idades, no qual os fatores motivacionais relacionados com a Saúde e com a Estética são os de maior valor para a prática de atividade física em academia. Já com menor atribuição de importância para os diferentes grupos de tempo de prática ainda se repetem os fatores sociabilidade e competitividade.

Nas comparações entre os sexos os resultados apresentados na tabela 8,

Tabela 8 – Comparações entre os sexos em cada fator motivacional no teste Mann-Whitney U.

Fatores Motivacionais	sexo	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Asymp.	
						Sig. (2-tailed)	Wilcoxon W
Controle do Estresse	feminino	46	45,75	2104,50	908,500	,631	1811,50
	masculino	42	43,13	1811,50			
Saúde	feminino	46	43,67	2009,00	928,000	,707	2009,00
	masculino	42	45,40	1907,00			
Sociabilidade	feminino	46	45,49	2092,50	920,500	,695	1823,50
	masculino	42	43,42	1823,50			
Competitividade	feminino	46	40,13	1846,00	765,000	<b>,042</b>	1846,00
	masculino	42	49,29	2070,00			
Estética	feminino	46	43,83	2016,00	935,00	,751	2016,00
	masculino	42	45,24	1900,00			
Prazer	feminino	46	46,61	2144,00	869,000	,413	1772,00
	masculino	42	42,19	1772,00			

Encontramos diferenças estatísticas entre os sexos apenas no fator competitividade, os homens atribuem uma importância maior do que as mulheres, verificada no índice médio dos rankings ( $p = ,042$ ). Diferente, Balbinotti e Capozzoli (2007) apontam que, em reação a dimensão da competitividade não importa a idade e tampouco o sexo do indivíduo, mas sim o ambiente onde todos estes indivíduos estão inseridos, onde, no caso do presente, a competitividade não é considerada um dos componentes essenciais. A dimensão Competitividade também atingiu, no estudo de Lima et al. (2012), a menor média entre as seis dimensões apresentadas nos Grupos de Idades, assim como aconteceu quando a variável controlada era o Sexo.

Nas comparações entre os grupos de idades os resultados apresentados na tabela 9

Tabela 9 – Comparações entre os grupos de idade em cada fator motivacional no teste Kruskal-Wallis.

<b>Fatores Motivacionais</b>	<b>Grupos de idade</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Chi-Square</b>	<b>Asymp. Sig.</b>
<b>Controle do Estresse</b>	< 25 anos	25	33,02	8,022	<b>,046</b>
	entre 25 e 30 anos	20	51,23		
	entre 30 e 41 anos	23	51,17		
	> 41 anos	20	44,45		
<b>Saúde</b>	< 25 anos	25	49,42	9,095	<b>,028</b>
	entre 25 e 30 anos	20	44,33		
	entre 30 e 41 anos	23	33,57		
	> 41 anos	20	51,10		
<b>Sociabilidade</b>	< 25 anos	25	39,58	4,907	,179
	entre 25 e 30 anos	20	46,40		
	entre 30 e 41 anos	23	53,09		
	> 41 anos	20	38,88		
<b>Competitividade</b>	< 25 anos	25	51,30	3,719	,294
	entre 25 e 30 anos	20	40,73		
	entre 30 e 41 anos	23	42,63		
	> 41 anos	20	41,93		
<b>Estética</b>	< 25 anos	25	48,24	3,167	,367
	entre 25 e 30 anos	20	47,10		
	entre 30 e 41 anos	23	38,28		
	> 41 anos	20	44,38		
<b>Prazer</b>	< 25 anos	25	36,70	5,121	,163
	entre 25 e 30 anos	20	50,88		
	entre 30 e 41 anos	23	50,17		
	> 41 anos	20	41,35		

Encontramos diferenças estatísticas entre os grupos de idades apenas no fator saúde, os mais velhos (> 41 anos) atribuem uma importância maior do que o grupo com idades entre 30 e 41 anos, verificada no índice médio dos rankings ( $p = ,028$ ).

Tabela 10 – Comparações entre os grupos de tempo de prática em cada fator motivacional no teste Kruskal-Wallis.

Fatores Motivacionais	Grupos tempo prática	N	Mean Rank	Chi-Square	Asymp. Sig.
Controle do Estresse	< 2 anos	11	40,00	5,383	,146
	entre 2 e 5 anos	39	40,33		
	entre 5 e 9 anos	20	44,28		
	> 9 anos	18	56,53		
Saúde	< 2 anos	11	56,41	7,615	,055
	entre 2 e 5 anos	39	47,44		
	entre 5 e 9 anos	20	36,88		
	> 9 anos	18	39,33		
Sociabilidade	< 2 anos	11	42,64	,098	,992
	entre 2 e 5 anos	39	44,33		
	entre 5 e 9 anos	20	45,03		
	> 9 anos	18	45,42		
Competitividade	< 2 anos	11	48,86	2,112	,550
	entre 2 e 5 anos	39	44,86		
	entre 5 e 9 anos	20	39,03		
	> 9 anos	18	47,14		
	Total	88			
Estética	< 2 anos	11	54,73	6,218	,101
	entre 2 e 5 anos	39	47,14		
	entre 5 e 9 anos	20	37,70		
	> 9 anos	18	40,08		
Prazer	< 2 anos	11	40,32	1,632	,652
	entre 2 e 5 anos	39	41,87		
	entre 5 e 9 anos	20	48,28		
	> 9 anos	18	48,56		

Não encontramos diferenças significativas entre os grupos de tempo de prática nos fatores motivacionais. Revelando uma homogeneidade dos grupos formados em relação ao tempo de prática na atribuição de importância nos fatores motivacionais.

Ao verificarmos os itens dos dois fatores que receberam maior atribuição de valor, encontramos os seguintes resultados:

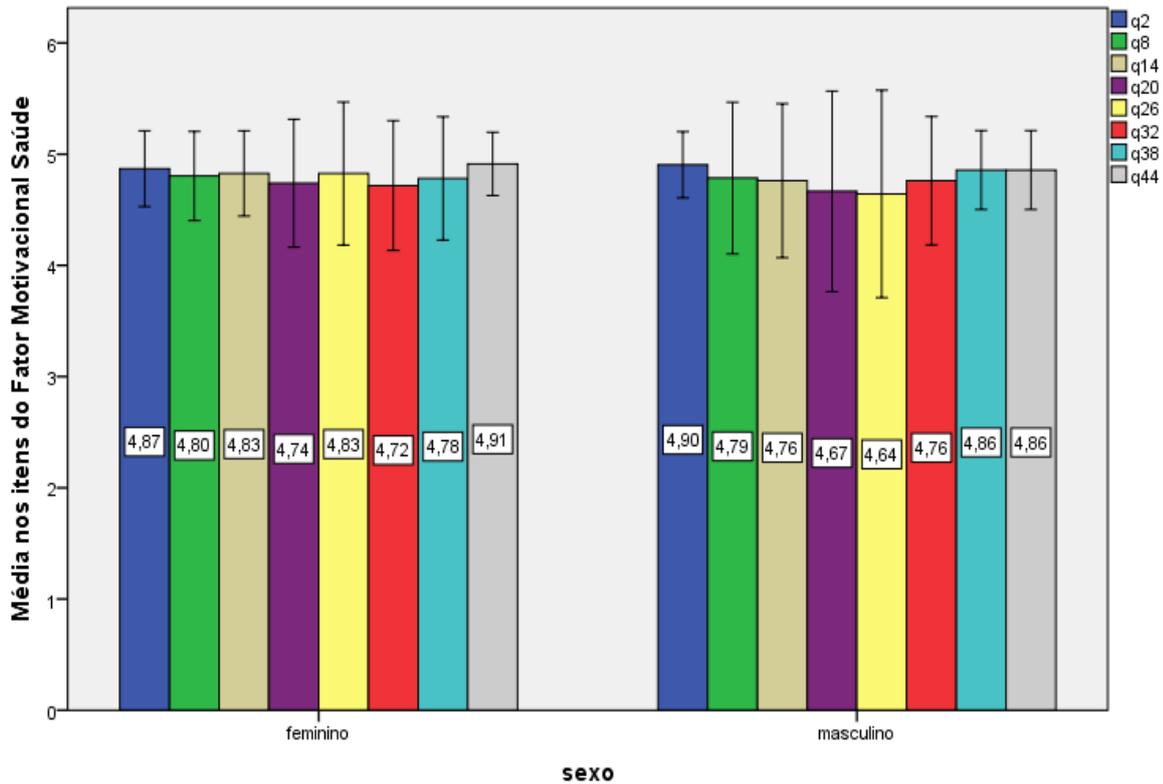


Figura 5 – Atribuição de importância nos itens que compõem o fator saúde por sexo

De acordo com a figura 5 os comportamentos são muito semelhantes na atribuição de importância aos itens do Fator saúde, associando-se a um grau de valor muitíssimo importante para que os sujeitos da academia se envolvam e permaneçam com a prática da atividade física.

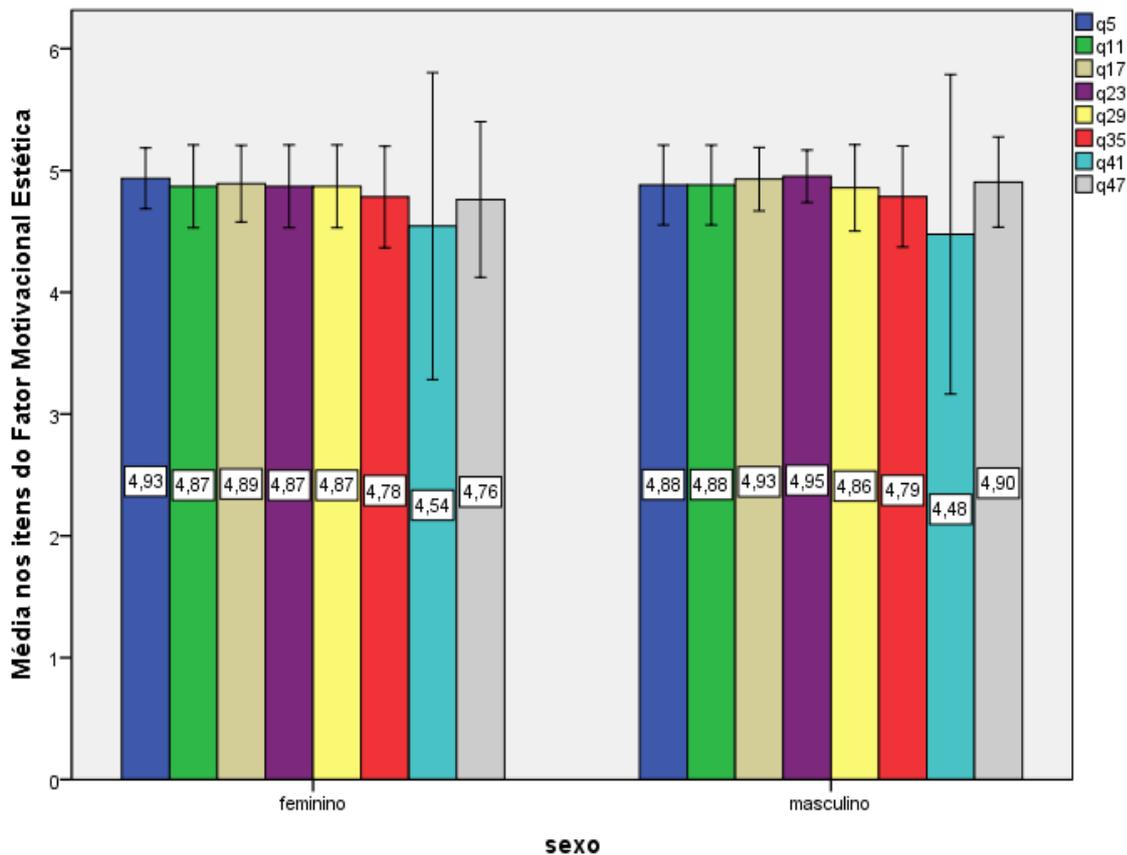


Figura 6 – Atribuição de importância nos itens que compõem o fator estético por sexo

Com base na figura também encontramos um perfil semelhante de valorização dos itens que compõem o fator estético, associando-se a um grau de valor muitíssimo importante para que os sujeitos da academia se envolvam e permaneçam com a prática da atividade física. Resultados semelhantes foram identificados no estudo de Lima et al (2012) no qual afirma que a estética possui hoje, um caráter social, em especial nos grandes centros urbanos, tendo como determinante um nível de motivação extrínseca bastante acentuada, que age sobre a motivação geral do indivíduo, definindo papéis psicológicos essenciais no seu processo de autodescoberta, e interferindo na afirmação do seu espaço dentro da sociedade.

## 5. CONCLUSÕES

– O presente estudo investigou os fatores motivacionais que levam sujeitos que frequentam uma academia de ginástica de Porto Alegre a participarem e permanecerem nas atividades físicas. O perfil geral do grupo investigado, independente do sexo, idade e tempo de prática, revelou que os motivos mais importantes para a prática de atividade física são relacionados com a saúde e a estética. Os dois fatores de menor importância foram: a sociabilidade e a competitividade.

– Com relação à variável Sexo, as mulheres apresentaram índices motivacionais e uma hierarquia nos fatores de motivação muito semelhante aos do sexo masculino, diferindo apenas no Fator competitividade, em que os homens atribuíram uma importância ligeiramente superior.

– Analisando a atribuição de importância nos fatores motivacionais, quando estratificados por grupos de Idades, encontramos diferenças apenas no fator saúde, os mais velhos (> 41 anos) atribuem uma importância maior do que o grupo com idades entre 30 e 41 anos.

– O comportamento de atribuição de importância nos fatores quando estratificado por grupos de tempo de prática repetem o mesmo comportamento por sexo e idades, no qual os fatores motivacionais relacionados com a Saúde e com a Estética são os de maior valor para a prática de atividade física em academia. Já as dimensões com as menores médias foram a Sociabilidade, e, em último lugar, a dimensão que menos motiva os grupos da amostra é a dimensão Competitividade.

Os resultados e conclusões do estudo podem servir aos professores e gestores de academia, no sentido de planejamento e desenvolvimento de estratégias motivacionais mais adequadas aos grupos de prática de atividade física, aumentando com isso, sua adesão e permanência nas atividades propostas na academia.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, Estela ML et al. Adolescência e reprodução no Brasil: a heterogeneidade dos perfis sociais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. S377-S388, 2003.

BALBINOTTI, MAA; BARBOSA, MLL. Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética. **Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre**, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006.

BERGAMINI, Cecília Whitaker. **Motivação Nas Organizações**. Editora Atlas SA, 2000.

BERNARDI, Patrícia Silveira Fontana. A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. 2010.

CAMARGO SILVA, Alan; FERREIRA, Jaqueline. HOMENS NO “LIMITE” DAS DORES NA MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA DE BAIRRO POPULAR: UMA ETNOGRAFIA SOBRE FORMAS PLURAIS DE EXPRESSÃO DA MASCULINIDADE. **Movimento**, v. 22, n. 1, 2016.

COMANDULLI, Daniel Mauricio Nora. **Fatores motivacionais relacionados à prática do treinamento resistido na cidade de Curitiba/PR**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 251-256, 2015.

DOS PASSOS, Joelma Rodrigues et al. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **Life Style**, v. 3, n. 2, 2016.

ESTEVÃO, Adriana; BAGRICHEVSKY, Marcos. Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, v. 3, n. 3, 2009.

FURLAN, Allan Jacomini. **Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

GUIMARÃES, Gleny Terezinha Duro; EIDELWEIN, Karen. **As políticas sociais brasileiras e as organizações financeiras internacionais**. Edipucrs, 2010.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini et al. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação**. Revista Brasileira Ciências do Esporte, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

HARDY, Ellen et al. Comitês de Ética em Pesquisa: adequação à Resolução 196/96. **Rev Assoc Med Bras**, v. 50, n. 4, p. 457-62, 2004.

LIMA, Rodrigo da Silva et al. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia. 2012.

LIMA, Murilo Vladimir Baptista de. Motivação em mulheres que realizam treinamento de hipertrofia e em mulheres que realizam treino para perda de peso em academia: análises contextuais. 2017.

MALYSSE, Stéphane. Em busca dos (h) alteres-ego. **Nu & Vestido. Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MARINHO, Alcyane; GUGLIELMO, Luiz GA. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. 1997.

MARQUES, Antonio; OLIVEIRA, José. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. 2001.

MINICUCCI, Catherine et al. School reform and student diversity. **The Phi Delta Kappan**, v. 77, n. 1, p. 77-80, 1995.

DE MIRANDA CORREIA, Luís. **A escola contemporânea e a inclusão de alunos com NEE: Considerações para uma educação com sucesso**. Porto, 2008.

SABA, Fabio. **Aderência**. Editora Manole Ltda, 2001.

SABINO, Cesar. Musculação: expansão e manutenção da masculinidade. **Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros**. Rio de Janeiro: **Record**, p. 61-103, 2000.

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

WONG, Lydia. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido. 2014.

**APÊNDICE A**  
**INSTRUMENTO DE COLETA**

**Inventário de Motivação para à Prática de Atividade Física (IMPRAF – 54)**

**Dados demográficos**

Sexo: ( ) M ( ) F; Idade: \_\_\_\_\_; Modalidade de pratica na academia: \_\_\_\_\_;

Há quanto tempo prática: \_\_\_\_\_; Qual a sua frequência de prática semanal? \_\_\_\_\_; Foi ou é praticante de esporte: ( ) sim ( ) não; qual? \_\_\_\_\_;

**INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FISICA**

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
- 2 – Isto me motiva pouco**
- 3 – Não sei dizer – tenho dúvida**
- 4 – Isto me motiva muito**
- 5 – Isto me motiva muitíssimo**

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

**Realizo atividades físicas para...**

- 1. ( ) diminuir a irritação.
- 2. ( ) adquirir saúde.
- 3. ( ) encontrar amigos.
- 4. ( ) ser campeão no esporte.
- 5. ( ) ficar com o corpo bonito.
- 6. ( ) atingir meus ideais.
- 7. ( ) ter sensação de repouso.
- 8. ( ) melhorar a saúde.
- 9. ( ) estar com outras pessoas.
- 10. ( ) competir com os outros.
- 11. ( ) ficar com o corpo definido.
- 12. ( ) alcançar meus objetivos.
- 13. ( ) ficar mais tranquilo.
- 14. ( ) manter a saúde.
- 15. ( ) reunir meus amigos.
- 16. ( ) ganhar prêmios.
- 17. ( ) ter um corpo definido.
- 18. ( ) realizar-me.
- 19. ( ) diminuir a ansiedade.

20. ( ) ficar livre de doenças.
21. ( ) estar com os amigos.
22. ( ) ser o melhor no esporte.
23. ( ) manter o corpo em forma.
24. ( ) obter satisfação.
25. ( ) diminuir a angústia pessoal.
26. ( ) viver mais.
27. ( ) fazer novos amigos.
28. ( ) ganhar dos adversários.
29. ( ) sentir-me bonito.
30. ( ) atingir meus objetivos.
31. ( ) ficar sossegado.
32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.
33. ( ) conversar com outras pessoas.
34. ( ) concorrer com os outros.
35. ( ) tornar-me atraente.
36. ( ) meu próprio prazer.
37. ( ) descansar.
38. ( ) não ficar doente.
39. ( ) brincar com meus amigos.
40. ( ) vencer competições.
41. ( ) manter-me em forma.
42. ( ) ter a sensação de bem estar.
43. ( ) tirar o stress mental.
44. ( ) crescer com saúde.
45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.
46. ( ) ter retorno financeiro.
47. ( ) manter-me em forma.
48. ( ) me sentir bem.
49. ( ) ter sensação de repouso.
50. ( ) viver mais.
51. ( ) reunir meus amigos.
52. ( ) ser o melhor no esporte.
53. ( ) ficar com o corpo definido.
54. ( ) realizar-me.

## ANEXO A – AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

### AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

#### SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA ESTUDO COM ALUNOS DA ACADEMIA

Título do Projeto: "FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM CADEMIA"

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5887; (51) 998280206 e-mail: [marcelocardoso.esef@gmail.com](mailto:marcelocardoso.esef@gmail.com)

Participante: Ramayanna Hoss e-mail: [ramayanna.hoss@gmail.com](mailto:ramayanna.hoss@gmail.com)

Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

O objetivo do estudo é descrever e analisar os fatores motivacionais de homens e mulheres para a prática de atividade física em academia. Instrumento: será utilizado um questionário que consiste em um Inventário de Motivação para a prática de atividade física IMPRAFE -54 proposto por Balbinotti e Barbosa (2006) no qual objetiva avaliar as seis dimensões motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O questionário é composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um, utilizando uma escala bidirecional de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de "isto me motiva pouquíssimo" (1) a "isto me motiva muitíssimo" (5). Os alunos da academia serão convidados a participarem da pesquisa, assinando o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. O pesquisador orientará o preenchimento do questionário, que será na própria academia.

Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos da academia, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre 18 anos e 55 anos. As avaliações serão realizadas sem interferir ou atrapalhar a participação dos alunos nas atividades que realiza na academia.

Eu LIZIANE AVILA ocupante do cargo de PROFESSORA / PROPRIETÁRIA da academia SUL BUNDEN, localizada na rua C. Silva 736 bairro CIDADE BAIXA na cidade de Porto Alegre.

Declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização da pesquisa com escolares desta escola em qualquer momento.

Porto Alegre, 22 de NOVEMBRO de 2018

Liziane C. de Silva

Assinatura do responsável institucional

## ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre objetivos, procedimentos, instrumento de coleta, riscos e benefícios, descritas abaixo, no caso de concordar em fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma. Em caso de dúvida, você pode recorrer ao Responsável da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo telefone (51)3308-5887.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

**Título do Projeto:** “FATORES MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM CADEMIA”

**Pesquisador Responsável:** Marcelo Francisco da Silva Cardoso

**Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável:** UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Telefones para contato:** (51)3308-5887; (51) 998280206

**Participante:** Ramayanna Hoss\_e-mail [ramayanna.hoss@gmail.com](mailto:ramayanna.hoss@gmail.com)

**Instituição que pertence o aluno:** UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

**Telefones para contato:** (51)3308-5883 e-mail: [00099167@ufrgs.br](mailto:00099167@ufrgs.br)

**O objetivo do estudo** é descrever e analisar os fatores motivacionais de homens e mulheres para a prática de atividade física em academia.

**Instrumento:** será utilizado um questionário que consiste em um Inventário de Motivação para a prática de atividade física IMPRAFE -54 proposto por Balbinotti e Barbosa (2006) no qual objetiva avaliar as seis dimensões motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O questionário é composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um, utilizando uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Os alunos da academia serão convidados a participarem da pesquisa, assinando o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. O pesquisador orientará o preenchimento do questionário, que será na própria academia.

**Procedimentos de coleta:** após o contato com a gerência da academia, solicitando a autorização para realização do estudo, você será convidado a participar da pesquisa forma voluntária e anônima. Se decidir participar será entregue a você um termo de consentimento livre e esclarecido para assinar. Será garantido a você o direito de não querer participar ou se retirar da pesquisa a qualquer momento sem cobrança alguma, penalidades ou constrangimentos por parte do pesquisador, professor ou direção da academia. Todos os dados que serão utilizados no presente estudo e suas respostas no questionário serão tratados em conjunto com as demais, sem identificação.

**Em relação aos eventuais riscos** que podem acontecer em sua participação na pesquisa são relacionados ao conteúdo dos itens do questionário e do modo

de abordagem que podendo causar constrangimentos, desconforto emocional e psicológico. Por isso, adotamos estratégias na sua minimização ou extinção, como: as questões não são de caráter invasivo ou de intimidade do aluno, não são avaliativas ou de julgamento do seu comportamento, o conteúdo já foi avaliado em outros estudos por especialistas da área quanto sua clareza, adequação e pertinência. A aplicação será individual e terá orientações no preenchimento, esclarecimentos sobre o conteúdo dos itens. Não haverá pressões ou discriminações, no preenchimento do questionário e de suas respostas, que possam causar intimidações, constrangimentos, medo, ansiedade ou receio.

**Os benefícios de sua participação** na pesquisa são indiretos, possibilitam a descrição e análise dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em academia.

Todos os alunos, que participaram do estudo serão informados dos resultados e terão acesso ao relatório final no portal Lume/UFRGS <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/40514>

#### **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, \_\_\_\_\_  
, a baixo assinado, concordo em participar do estudo sobre "Fatores motivacionais para a prática esportiva na escola". Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_ do participante:

Assinatura do responsável:

**Observações complementares:**

