

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

NÍGIA RAMALHO ARSEGO

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM MODELO
EXPLICATIVO COM PRATICANTES DE GINÁSTICA EM ACADEMIA**

Porto Alegre

2020

NÍGIA RAMALHO ARSEGO

Motivação à prática regular de atividades físicas: um modelo explicativo com praticantes de ginástica em academia

Tese de doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Doutora em Ciências do Movimento Humano.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre

2020

CIP - Catalogação na Publicação

Arsego, Nígia Ramalho

Motivação à prática regular de atividades físicas: um modelo explicativo com praticantes de ginástica em academia / Nígia Ramalho Arsego. -- 2020.

146 f.

Orientador: Carlos Adelar Abaide Balbinotti.

Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, BR-RS, 2020.

1. Motivação. 2. Ginástica. 3. Autoestima. 4. Regulação Interna. I. Balbinotti, Carlos Adelar Abaide, orient. II. Título.

AGRADECIMENTOS

Muitos são os agradecimentos, contudo, reservo esse espaço àqueles que foram essenciais para a realização deste estudo.

Gostaria de agradecer à Universidade Federal do Rio Grande do Sul por oferecer as condições para que eu pudesse concluir o doutorado em Ciências do Movimento Humano.

Agradeço, de forma especial, ao meu orientador Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti por me aceitar como sua aluna, pela confiança depositada em mim de que eu faria um bom trabalho de doutorado, pela paciência, amizade, sabedoria, ensinamentos e incentivo em todos os momentos dessa caminhada.

Agradeço aos demais professores que me guiaram até aqui, em particular aos professores doutores Rogério da Cunha Voser e Ricardo Pedrozo Saldanha por contribuírem no processo de qualificação da presente tese e ao professor doutor Marcus Levi Lopes Barbosa pela atenção fundamental.

Agradeço a disponibilidade dos locais em participar desse estudo, o que foi fundamental para a sua realização, bem como a boa vontade dos alunos que tiraram um pouco do seu tempo para responder à pesquisa.

Aos meus pais e minha irmã por serem quem são, por serem responsáveis pelo que sou hoje e pelo apoio incondicional às minhas escolhas.

Um agradecimento especial à Maria Elaine Freitas Wainstein pela generosa ajuda em revisar carinhosamente esse estudo.

Finalmente, ao meu noivo Rafael Wainstein. Não tenho palavras para expressar a importância da tua presença e do teu amor nesse momento e o quanto a tua paciência me ajudou a seguir em frente. Esse agradecimento representa uma ínfima parte da importância que tu tens para mim.

Muito obrigada!

RESUMO

O presente estudo tem como tema central a motivação para a prática regular de ginástica em academia com base na Teoria da Autodeterminação (TAD), nas principais dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas, nos níveis de autoestima e regulação interna dos praticantes. O objetivo principal foi propor e testar um modelo teórico-explicativo da motivação em ginástica em academia. Para cumprir este objetivo foram conduzidos três estudos, conforme projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS – sob o número 2007722. **Estudo 1:** O primeiro artigo é uma revisão integrativa da literatura que buscou aprofundar o conhecimento sobre a produção acadêmica acerca da temática sobre o construto da motivação para a prática regular de atividades físicas nos últimos 10 anos. Foram pesquisados artigos nas bases de dados Lilacs, Bireme e SciELO. Foram realizadas 6 etapas até a última seleção que resultou em 10 artigos completos. A maior frequência de estudos encontrados se deu entre os anos de 2015 a 2017 e a região Sul do Brasil foi a que concentrou o maior número. O motivo mais frequente que levou os sujeitos dos estudos à prática de atividade física foi a saúde. Não houve relação do resultado mais frequente com o tipo de método aplicado, uma vez que a saúde foi a resposta mais encontrada em estudos que utilizaram inventários, questionários validados ou desenvolvidos pelos próprios autores e entrevistas semiestruturadas. Seria possível inferir que os estudos que tiveram a saúde como principal motivo analisaram participantes de faixas etárias mais velhas, justificando a escolha da prática como, por exemplo, uma recomendação médica, no entanto, não houve essa relação, visto que a saúde foi o motivo mais citado em estudos com praticantes de 12 a 80 anos. Os resultados encontrados foram análises abrangentes e que vão além do objetivo desta revisão. O foco principal da grande maioria dos artigos não era apenas a motivação, o que, por vezes, torna mais difícil estabelecer uma relação entre os motivos e a prática de atividades físicas. **Estudo 2:** O segundo artigo buscou apresentar novas evidências de validade e precisão do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54) com atletas de basquetebol infanto-juvenis. Participaram do estudo 438 jovens atletas de basquetebol de ambos os sexos, com idades entre 13 e 16 anos, vinculados a instituições esportivas. Foram respondidos dois instrumentos: o Questionário de Identificação e Controle de Variável (QICV) e o Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54). Foi realizada uma estimação da estrutura interna do construto, segundo os dados disponíveis a título de verificação prévia do modelo, de acordo com os pressupostos teóricos, a qual confirmou o modelo hexadimensional. As seis dimensões apresentaram índices Alpha de Cronbach superiores a 0,86, tratando-se, portanto, de um inventário válido e fidedigno. Para testar se o modelo exploratório se confirma foi calculada a análise fatorial confirmatória ULS (Unweighted Least Squares) e seus resultados ($\chi^2 = 4723,807$; gl = 1362; $p < 0,001$; $\chi^2/\text{gl} = 3,468$; GFI = 0,970; AGFI = 0,967; SRMR = 0,0574; NFI = 0,962) se mostraram aceitáveis. Esse estudo, portanto, indica que o IMPRAFE-54 é aplicável a uma população específica, no caso jovens atletas de basquetebol participantes de competições institucionalizadas. Os resultados podem ser particularmente úteis para treinadores e psicólogos do esporte, visto que a partir da análise dos motivos que levam estes indivíduos à prática do basquete, podem planejar de forma mais adequada seus treinamentos e intervenções. **Estudo 3:** Este

artigo propôs e testou o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA). A amostra foi constituída por 315 praticantes regulares de ginástica em academia (287 do sexo feminino e 28 do sexo masculino), com idades entre 18 a 76 anos, tempo prática de 1 a 2 anos, praticantes de aulas de ginástica de 2 a 6 vezes por semana. Para a coleta de dados utilizou-se 4 instrumentos: o “Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC); o “Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas” (IMPRAF-132); o “Inventário Balbinotti de Orientação à Autoestima de Frequentadores de Academia de Musculação e Ginástica” (EBOA²_{CH-12}) e; a “Escala de Regulação Interna no Contexto da Academia de Musculação e Ginástica” (ERICEE-24). As análises aconteceram em três etapas. Na primeira foram feitas as análises preliminares, a fim de verificar a adequação dos dados. Foram verificadas a normalidade, a existência de casos aberrantes multivariados e a existência de colinearidade entre as variáveis. A segunda abrangeu a avaliação da consistência interna (Alpha de Cronbach), as análises descritivas (média e desvio padrão) e as análises correlacionais (correlação de *Pearson*). A terceira testou o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia com o uso de equações estruturais. Múltiplos indicadores foram utilizados: qui-quadrado, razão entre qui-quadrado e graus de liberdade, GFI (*Goodness-of-Fit Index*), AGFI (*Adjusted Goodness-of-Fit Index*) e a raiz quadrada média residual (RMS). Os resultados revelam tratar-se de distribuições que não aderem à normalidade ($p < 0,05$). Tendo essa característica em vista, as análises de regressão foram procedidas com os dados transformados (escore Z). Os resultados das análises de consistência interna indicam que todas as dimensões em estudo apresentam índices aceitáveis ($\alpha > 0,70$). O teste do modelo apresentou os seguintes resultados: no caso específico do qui-quadrado, o resultado obtido ($\chi^2 = 16,634$; gl = 12; $p < 0,164$) apresentou-se não significativo, indicando um bom ajustamento dos dados ao modelo. Quanto aos demais indicadores, todos estão dentro dos limites para cada critério ($\chi^2/gl = 1,38$; GFI = 0,988 AGFI = 0,957, RMS = 0,035). O conjunto destes resultados aponta para um ajustamento satisfatório dos dados ao modelo, indicando tratar-se de modelo válido pelo viés do construto. Percebeu-se que os motivos à prática regular de ginástica em academia, nomeadamente o controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética, explicam o prazer na atividade física. Além disso, a Regulação Interna na prática regular de ginástica em academia é explicada pela Autoestima Confiança, Autoestima Hesitação e pelo prazer.

Palavras-chave: Motivação; Ginástica; Autoestima; Regulação Interna;

ABSTRACT

The study presented on this thesis has as its main theme the motivation of regular gymnastics practice in gyms based on the Self-Determination Theory in the main motivational dimensions associated with regular physical activity, in the levels of self-esteem and internal regulation of practitioners. The main objective was to raise and test a theoretical-explanatory model of the gymnastics motivation inside the gym. To fulfil this objective, three studies were conducted, as approved by the Research Ethics Committee of the Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS - under the number 2007722. **Study 1:** The first article is an integrative revision of the literature that sought to deepen the knowledge about the academic production around the theme about the motivational construct for the regular practice of physical activities within the past 10 years. Articles were searched in the Lilacs, Bireme and SciELO databases. Six steps were taken until the last selection, which resulted in 10 complete articles. The highest frequency of studies found occurred between the years of 2015 to 2017 and the southern region of Brazil was the one that concentrated the largest number. The most frequent motive that took the study subjects to the physical practice of activities was health. There was no relationship between the most frequent result and the type of method applied, since health was the most found answer in studies that used inventories, questionnaires validated or developed by the authors themselves and semi-structured interviews. It would be possible to infer that studies that had health as their main reason analyzed participants of older age groups, justifying the choice of practice as, for example, a medical recommendation. However, there was no such relationship, since health was the most mentioned reason in studies with practitioners aged from 12 to 80 years. The results found were embracing analyses that go beyond the objective of this revision. The main focus of the vast majority of articles was not just motivation, which sometimes makes it harder to establish a relation between the motives and the practice of physical activities. **Study 2:** The second article sought to present new evidence of validity and accuracy of the Inventory of Reasons for Regular Practice of Physical and/or Sports Activities (IMPRAFE-54) with children and youth basketball athletes. 438 young basketball athletes from both genders, aged between 13 and 16 years old, linked to sportive institutions participated in the study. Two instruments were used to gather answers: Variable Identification and Control Questionnaire (QICV) and the Inventory of Reasons for Regular Practice of Physical and / or Sports Activities (IMPRAFE-54). An estimation of the internal structure of the construct was performed according to the data available as a prior verification of the model according to theoretical assumptions, which confirmed the hex dimensional model. The six dimensions presented rates Alpha of Cronbach higher than 0.86, and therefore, it is a valid and reliable inventory. To test if the exploratory model confirms itself, the confirmatory factor analyses was calculated ULS (Unweighted Least Squares) and its results ($\chi^2 = 4723,807$; gl = 1362; $p < 0,001$; $\chi^2/gl = 3,468$; GFI = 0,970; AGFI = 0,967; SRMR = 0,0574; NFI = 0,962) proved to be acceptable. Therefore, this study indicates that the IMPRAFE-54 is applicable to a specific population, in this case, young basketball athletes participants of institutionalized competitions. These results can be particularly useful for coaches and sports psychologists, since from the analyses of the reasons that lead these individuals to practice basketball, they can better plan their training and interventions. **Study 3:** This article proposed and tested the Explanatory Model of Motivation for Regular

Gymnastics Practice in Gym (MEMPRGA). The sample consisted of 315 regular practitioners of gymnastics in a gym (287 females and 28 males), aged between 18 and 76 years, practice time of 1 to 2 years, practitioners of gym classes 2 to 6 times a week. For data collection, 4 instruments were used: the "Control Variables Identification Questionnaire" (QIVC); the "Inventory of Reasons for Regular Practice of Physical Activities" (IMPRAF-132); the "Balbinotti Inventory of Orientation to the Self-esteem of Frequenters of Gym of Bodybuilding and Gymnastics" (EBOA²_{CH}-12) and; the "Scale of Internal Regulation in the Context of the Bodybuilding and Gymnastics Academy" (ERICEE-24). The analyses were made in three stages. In the first, preliminary analyses were carried out, in order to verify the adequacy of the data. Normality, the existence of multivariate aberrant cases and the existence of collinearity between variables were verified. The second included the evaluation of internal consistency (Cronbach's Alpha), descriptive analyses (mean and standard deviation) and correlational analyses (Pearson's correlation). The third tested the Explanatory Model of Motivation for Regular Gymnastics Practice in Gym using structural equations. Multiple indicators were used: chi-square, ratio between chi-square and degrees of freedom, GFI (Goodness-of-Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness-of-Fit Index) and the residual mean square root (RMS). The results reveal that these are distributions that do not adhere to normal ($p < 0.05$). With this characteristic in mind, the regression analyses were performed with the transformed data (Z score). The results of the internal consistent analyses indicate that all the dimensions in study present acceptable rates ($\alpha > 0,70$). The model test showed the following results: in the specific case of chi-square, the result obtained ($\chi^2 = 16,634$; $gl = 12$; $p < 0,164$) was not significant, indicating a good adjustment of the data to the model. As for the other indicators, all are within the limits for each criteria ($\chi^2 / gl = 1,38$; $GFI = 0,988$ $AGFI = 0,957$, $RMS = 0,035$). The set of these results points to a satisfactory adjustment of the data to the model indicating that it is a valid model due to the construct bias. It was found that the reasons for the regular practice of gymnastics in the gym, namely stress control, sociability, competitiveness and aesthetics, explain the pleasure in physical activity. In addition, the Internal Regulation in the regular practice of gymnastics in the gym is explained by Confidence Self-Esteem, Hesitation Self-Esteem and pleasure.

Keywords: Motivation; Gymnastics; Self-Esteem; Internal Regulation.

LISTA DE QUADROS

Quadro 4.1.2 – Estudos realizados sobre a motivação à prática de atividades físicas (n = 11)	58
Quadro 4.2.1 – Demonstração gráfica da aderência à normalidade dos dados em estudo (n = 438)	77

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo hipotético da motivação para a prática regular de ginástica em academia.....	51
Figura 4.1.1 – Etapas de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa sobre a motivação à prática de ginástica em academia	57
Figura 4.2.1 – Gráfico “Scree” sugerindo a solução em seis fatores.....	78
Figura 4.2.2 – Modelo teórico estrutural de avaliação dos motivos à prática regular de atividades físicas e esportivas.....	81
Figura 4.3.1 – Modelo explicativo da motivação para a prática regular de ginástica em academia.....	104

LISTA DE TABELAS

Tabela 4.1.1 – Número de referências encontradas em cada base de dados segundo a estratégia de busca utilizada para a motivação à prática de ginástica em academia	56
Tabela 4.2.1 – Coeficientes relativos ao Método das Metades	82
Tabela 4.3.1 – Escolaridade dos sujeitos da pesquisa.....	95
Tabela 4.3.2 – Análises descritivas, correlacionais e de consistência interna	102

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
1.1 SOBRE A PESQUISADORA.....	16
1.2 OBJETIVOS	17
2 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS	18
2.1 A GINÁSTICA	18
2.1.1 A ginástica em academia e suas manifestações	22
2.2 MOTIVAÇÃO EM GINÁSTICA EM ACADEMIA	29
2.2.1 Motivação à prática regular de atividades físicas	29
2.2.2 Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e suas relações no contexto da academia	38
2.2.2.1 Controle de Estresse	38
2.2.2.2 Saúde.....	40
2.2.2.3 Sociabilidade	41
2.2.2.4 Competitividade.....	43
2.2.2.5 Estética.....	44
2.2.2.6 Prazer.....	47
2.3 AUTOESTIMA E ATIVIDADE FÍSICA	48
3 HIPÓTESES	51
4 ARTIGOS	52
4.1 ARTIGO 1 – MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	52
4.1.1 Introdução	52
4.1.2 Método	54
4.1.3 Resultados	55
4.1.4 Discussão	61
4.1.5 Considerações Finais	63
4.1.6 Referências	64
4.2 ARTIGO 2 – VALIDAÇÃO DE CONSTRUTO E CONSISTÊNCIA INTERNA DO IMPRAFE-54 EM ATLETAS DE BASQUETEBOL INFANTOJUVENIS.....	68
4.2.1 Introdução	69
4.2.2 Método	72
4.2.2.1 Sujeitos.....	72
4.2.2.2 Instrumentos.....	72
4.2.2.3 Procedimentos Éticos.....	73

4.2.2.4 Procedimentos Estatísticos	73
4.2.2.5 Resultados e Discussão	74
4.2.2.5.1 <i>Análise geral dos itens e estimação da estrutura interna do construto</i>	74
4.2.2.5.2 <i>Análise fatorial confirmatória</i>	80
4.2.2.5.3 <i>Cálculos de consistência interna</i>	80
4.2.3 Referências	83
4.3 ARTIGO 3 – A VALIDADE DE UM MODELO EXPLICATIVO DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DE GINÁSTICA EM ACADEMIA	89
4.3.1 Introdução	90
4.3.2 Método	95
4.3.2.1 Sujeitos.....	95
4.3.2.2 Instrumentos de Coleta de Dados	96
4.3.2.3 Procedimentos Éticos e de Coleta de Dados.....	99
4.3.2.4 Procedimentos de análise dos dados	100
4.3.3 Resultados	101
4.3.3.1 Análises preliminares	101
4.3.3.2 Análises de consistência interna, descritivas e correlacionais	102
4.3.3.3 Teste do Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia.....	103
4.3.4 Discussão	104
4.3.5 Considerações Finais	112
4.3.6 Referências	114
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	122
REFERÊNCIAS.....	124
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	140
APÊNDICE B – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	142
ANEXO A - INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS (IMPRAF-132)	143
ANEXO B - INVENTÁRIO BALBINOTTI DE ORIENTAÇÃO À AUTOESTIMA DE FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA (EBOA²_{CH-12})	145
ANEXO C - ESCALA BALBINOTTI DE REGULAÇÃO INTERNA NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA (ERICEE-24).....	146

1 INTRODUÇÃO

Esta tese de doutorado se insere no corpo geral de estudos que envolvem as áreas da pedagogia e da psicologia do exercício. Mais especificamente, o presente estudo tem como tema central os motivos para a prática regular de ginástica em academia com base na Teoria da Autodeterminação (TAD) e nas principais dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas. Além disso, procura aprofundar o conhecimento sobre a motivação, a regulação interna e a autoestima a fim de melhorar o aproveitamento da prática das atividades físicas por parte dos frequentadores regulares de ginástica em academia. Para tanto, o estudo propôs e testou um novo modelo explicativo para a prática regular de ginástica em academia.

A prática regular de exercícios físicos, como amplamente estudado na literatura, traz inúmeros benefícios para os indivíduos como: melhora na qualidade de vida, saúde, estética, bem-estar e diminuição de doenças cardiovasculares (BLAIR *et al.*, 1989; NETTO; NOVAES, 1996; SANTOS; KNIJNIK, 2006; BRUNET; SABISTON, 2011; BALBINOTTI *et al.*, 2015; MALAFAIA; BUGLIA, 2019; PITANGA; BECK; PITANGA, 2020; FELIX; VALDUGA, 2020). Aliado a isso, nos deparamos com a valorização de um dado padrão de beleza, qual seja, aquele do corpo belo, jovem e sempre “em forma” a ser conquistado a partir de múltiplas possibilidades de intervenção: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos, suplementos. Presenciamos na mídia a constante exposição do corpo (principalmente feminino), reafirmando a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” (FERNANDES, 2005; MARCELLINO, 2003). Pode-se observar a presença desses elementos na proliferação do número de academias de ginástica em todo o mundo, o que, segundo Costa e Filho (1987) e Rubio (2002), se constitui em um fenômeno internacional.

As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e a orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003). Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003), exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano (LIZ *et al.*, 2010).

Nessa perspectiva, o professor que atua em academias de ginástica é parte fundamental para que o aluno alcance seu objetivo, por isso, é necessário que ele leve em consideração os motivos que despertam o interesse desse indivíduo por uma determinada atividade. É essencial que o professor tenha consciência de que a qualidade da aula não é o único elemento para manter o aluno motivado, e que ele deve se sentir parte do processo. O que realmente motiva as pessoas a frequentar uma academia varia muito entre os autores (MARCELLINO, 2003), podendo oscilar entre controlar o estresse, emagrecer, utilizar da atividade física como lazer, e essa gama de possibilidades torna ainda mais importante o trabalho do professor.

A partir disso, motivar os alunos, conhecer a hierarquia e os motivos pelos quais eles possam querer participar de uma determinada prática corporal, quando exploradas adequadamente, pode aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática (COSTA *et al.*, 2003; ALLEN, 2005; BRUNET; SABISTON, 2011; BALBINOTTI *et al.*, 2015). Além de se tornarem informações importantes para o professor e, ao mesmo tempo, um grande desafio, pois a qualidade desta relação representa um dos elementos que possui influência no envolvimento do aluno na tarefa e nas suas escolhas futuras (MINELLI *et al.*, 2010). Identificar, a partir da autoestima e da regulação interna, os preditores dos motivos, além de contribuir no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas do professor, é um dos temas de grande importância para a explicação de, ao menos, uma parte do comportamento de praticantes regulares de atividades físicas (BALBINOTTI, 2010). Sendo assim, a partir de resultados de pesquisas que tratam dos assuntos supracitados, será possível que os professores organizem ou reorganizem os planejamentos das aulas e dos exercícios de acordo com a necessidade de cada aluno.

Nesse sentido, é justificativa para a realização deste estudo o fato de que não foram encontrados na literatura estudos que testassem algum modelo de motivação com praticantes de ginástica em academia, bem como suas associações com níveis de autoestima e regulação interna. Espera-se que este estudo possa trazer contribuições pertinentes na direção de preencher esta lacuna.

Além disso, considera-se relevante a realização de estudos sobre modelos explicativos da motivação com frequentadores de academias, visto que seus resultados podem auxiliar na compreensão de como ocorre o processo motivacional.

Espera-se, dessa forma, fornecer subsídios a professores e treinadores que atuam direta ou indiretamente com o público que frequenta estes espaços.

Ciente de que se trata de uma tarefa complexa (MASS, 2007), imediatamente será apresentado o relato pessoal da pesquisadora, e, em seguida, os objetivos deste estudo. Para melhor cumpri-los, seguem os pressupostos teóricos que os norteiam, as hipóteses e os artigos. O texto é finalizado com uma conclusão geral destacando as contribuições e limitações deste trabalho à área da pedagogia e psicologia do esporte.

1.1 SOBRE A PESQUISADORA

A presente tese vem como “conclusão” de um processo longo de evolução profissional e pessoal. Antes de iniciar a graduação em Educação Física fui uma daquelas pessoas que iniciou diversos treinos de musculação e abandonou poucos dias depois. Porém, após o primeiro contato como aluna com aulas coreografadas de ginástica em academia, nunca mais parei.

Nesse período eu cursava faculdade de Publicidade em outra universidade, esperei até terminar e fiz vestibular para Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Comecei a dar aulas de ginástica coreografada em academias já no primeiro semestre. Eu já sabia que meu Trabalho de Conclusão de Curso iria incluir o contexto das aulas, principalmente porque o público-alvo do TCC do curso de Publicidade já havia sido com frequentadores de academia, e o professor Carlos Balbinotti aceitou me conduzir nesse caminho.

Após a graduação, o mestrado e o doutorado agregaram mais conhecimento, e eu mantive a mesma linha de pesquisa em todas essas etapas, me aprofundando cada vez mais. Sou extremamente grata ao professor Carlos por ter me acompanhado, bem como à UFRGS e ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano por me proporcionarem oportunidade e infraestrutura para que eu pudesse me tornar mestre e doutora, porém, antes de tudo, professora.

No começo desse relato, utilizo aspas na palavra conclusão, pois esse é o final do processo de doutorado, porém, é o início de um novo ciclo de algo que não tem preço, mas tem um valor grandioso: o conhecimento.

1.2 OBJETIVOS

Considerando a importância do estudo da motivação de praticantes regulares de ginástica em academia, essa tese possui o objetivo de testar a validade do Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA), para, a partir daí, contribuir para a compreensão sobre se a motivação e a autoestima ajudam a explicar a presença de praticantes regulares de ginástica em academia.

Para melhor alcançar o objetivo, a tese foi organizada em três artigos independentes, porém relacionáveis. No primeiro artigo, foi realizada uma revisão integrativa visando explorar publicações dos últimos dez anos acerca da motivação para a prática regular de atividades físicas na literatura pertinente. O segundo artigo explorou a validade do inventário IMPRAFE-54 que é usado como base explicativa da motivação em seis fatores para o terceiro artigo. O terceiro artigo, por fim, buscou propor e testar o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA).

2 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

Os pressupostos teóricos do presente estudo seguem uma sequência lógica de apresentação. Inicialmente são abordados os aspectos relacionados à ginástica na academia através da contextualização dos conceitos pertinentes à modalidade, além de como se transformou em um elemento importante no que se refere a exercícios físicos na atualidade.

O segundo tópico diz respeito aos aspectos relacionados à motivação para a prática regular de atividades físicas, bem como um aprofundamento dos conhecimentos sobre os motivos que podem estar associadas à prática da modalidade ginástica em academia bem como a regulação interna, construto diretamente ligado à motivação intrínseca. O terceiro e último tópico diz respeito à autoestima no contexto da atividade física e sua importância para o indivíduo quando busca uma prática na academia.

2.1 A GINÁSTICA

Desde a sua origem mais remota, o homem vem adaptando-se, criando fórmulas, buscando novas soluções para seguir adiante no seu processo de evolução. O homem primitivo, em função do habitat hostil, desenvolveu hábitos específicos para essas condições, em que a luta com animais e a caça ao alimento incorporavam no seu dia a dia as primeiras caracterizações de “Educação Física” (MARINHO, 1980; COSTA, 1996; NETTO; NOVAES, 1996; OLIVEIRA; MARRONI, 2012).

No decorrer dos séculos, sabendo dessa preocupação com a sua evolução, percebeu-se que, desde a revolução industrial, o homem vem deixando o campo e se aglomerando nas cidades, trocando o trabalho braçal pelo trabalho intelectual. O desenvolvimento industrial e tecnológico diminuiu sensivelmente a carga de atividade física necessária para a realização do trabalho. Esse processo vem criando um estado de sedentarismo em uma parcela significativa da população mundial o que, por sua vez, despertou o interesse de pesquisadores, tendo em vista o grande índice de evidências de doenças degenerativas do aparelho cardiovascular e musculoesquelético decorrentes da inatividade das pessoas (NOVAES, 1991;

NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; MELLO *et al.*, 2000; RUFINO *et al.*, 2000; FLORINDO *et al.*, 2001; BATISTA, 2006; ROCHA, 2008; SILVA *et al.*, 2008; NIEMAN, 2011).

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Em plena era digital, o homem se direciona para a conquista do bem físico, da qualidade de vida, do prolongamento da expectativa de vida, optando por mudanças nos hábitos alimentares e inclusão de atividade física no seu cotidiano. Surge mais fortemente a necessidade de uma condição básica de saúde vinculada e compatível ao homem moderno e regrado (NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; NUNOMURA, 1998; BATISTA, 2006). Aliada a isso, a ocupação desordenada de espaços nos centros urbanos reduziu a disponibilidade física de áreas para a realização de exercício, e, buscando solucionar esse problema, o mundo abriu espaço para se proliferarem locais de prática dessa atividade, as academias (GERALDES, 1993; RUFINO *et al.*, 2000; BATISTA, 2006).

As academias, também conhecidas por ginásios, existem organizadamente desde 1867, quando um alemão montou em Bruxelas uma instituição destinada ao ensino da cultura física com a utilização de aparelhos. Oito anos depois, o mesmo alemão, Prof. Attila, chegava à América para fundar o primeiro ginásio. No Brasil, foi do japonês Conde Koma a iniciativa de montar a primeira academia em Belém (PA), em 1914 (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989).

No decorrer das décadas de 1930 e 1940 foram surgindo outras em diferentes locais do país, tendo como atividades principais as lutas, o halterofilismo e a ginástica feminina. A partir da década de 1960, o número só aumentou, tendo seu auge no início da década de 1970, não demonstrando nenhum sinal de enfraquecimento, tornando-se um dos maiores fenômenos culturais e sociais em todo o mundo (NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; NOVAES, 1999; RUBIO, 2002; BRAUNER, 2007), principalmente por ser de conhecimento da população, atualmente, que a atividade física é sinônimo de qualidade de vida (BLAIR *et al.*, 1989; MALTA, 1998; TOSCANO, 2001).

Na década de 1970, conforme Tubino (1980), já havia um grande crescimento das academias nas cidades brasileiras, e o autor acredita que esse processo estava vinculado ao movimento norte-americano relacionado ao método Cooper (médico da

Força Aérea), que contribuiu para disseminar a ideia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam realizar alguma prática corporal, estivessem preparadas ou não. Para Cooper, a melhor forma de exercício é a “aeróbia”, uma palavra criada por ele para representar atividades que estimulam o coração, o pulmão e os vasos sanguíneos. Segundo Nieman (2011), Cooper afirmou que os melhores exercícios são corrida, natação, ciclismo, caminhada, corrida estacionária, entre outros. Com objetivos diferentes, os exercícios de isometria, levantamento de pesos e calistênicos também são base de grande parte da literatura.

Foi então que, no final da década de 1970 e início da década de 1980, houve a grande explosão do número de academias de ginástica por todo o país. (NIEMAN, 2011; MALTA, 1998; NETTO, NOVAES, 1996; BRAUNER, 2007). Estava surgindo o movimento *fitness*. Malta (1998) ainda afirma que as academias de ginástica substituíram os clubes da década de 1970, e, hoje, várias pessoas se dirigem a elas em busca de socialização, de alguma atividade física para descarregar o estresse provocado pelo dia a dia ou mesmo com fins estéticos ou de saúde.

As academias de ginástica são, então, compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e a orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003), onde são realizadas avaliação, prescrição e orientação, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001). Transformaram-se em um empreendimento lucrativo e rentável. Modificações do espaço físico, pluralismo nas práticas corporais, investimentos na formação dos profissionais resultaram em um número maior e mais diversificado de adeptos (COELHO FILHO, 1997).

Cada vez mais as academias buscam recursos para se transformarem em modernas empresas prestadoras de serviços de aprimoramento e excelência física, fisioterapia, aconselhamento nutricional e práticas desportivas, além de investirem em outras atividades ligadas ao ramo de confecções, alimentação e produtos de beleza (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989). Wenez (2007) também observou que algumas delas apresentam uma ampla infraestrutura com restaurantes e lojas ou fazem parte dos modernos complexos residenciais. Nesses locais, homens e mulheres de diferentes idades e classes sociais desenvolvem atividades físicas ou compram produtos específicos. Aliado a isso, diferentes meios de comunicação promovem a ideia de uma atividade física prazerosa, sem esforço nem sacrifícios,

construindo um “glamour” da prática esportiva e de um estilo de vida (GERALDES, 1993; WENETZ, 2007).

Nesse contexto, entendendo que o “objeto” principal do indivíduo que frequenta esses espaços é o seu corpo, Hansen e Vaz (2006) apontam que as academias se conjugam com um vasto repertório de práticas e técnicas que contemporaneamente se acercam e produzem o corpo de mulheres e homens, seja na sua materialidade que cruza natureza e cultura ou ainda, se assim se preferir, no conjunto de representações que sobre esses corpos incide. Silva (2001a) nos apresenta a visão de que a construção de uma expectativa de corpo requer inúmeros cuidados, principalmente em relação à beleza e à boa forma. Segundo a autora, o desenvolvimento das tecnologias e a expansão do mercado de produtos e serviços, o corpo, modificado ou não, deve refletir sua imagem. Nessa ótica, a aparência física passa a depender mais do próprio corpo e, portanto, é preciso cuidar dele. Para isso, os indivíduos devem estar prontos para mostrar dedicação e força de vontade, correspondendo a essa expectativa (COELHO FILHO, 2000; SILVA, 2001b).

Nessa perspectiva, Hansen e Vaz (2006), ainda, trazem o corpo para o “centro” das academias, afirmando que esses locais possuem seus próprios costumes e hierarquias, tornando-se espaços especializados para a “produção” desses novos corpos. No entanto, as academias atualmente transcendem os objetivos puramente estéticos, pois se constituem em centros de lazer e convivência (MARCELLINO, 2003), ou ainda, em espaços consagrados à prática de atividade física, para fins de melhora da aptidão física, saúde e qualidade de vida (LIZ *et al.*, 2010). É importante citar que Capinussú e Costa (1989), já naquela época, consideravam o ambiente da academia como um elo entre os vários segmentos da comunidade em que está inserida, ao mesmo tempo em que se situa como um estabelecimento disseminador de saúde e bem-estar, cumprindo relevante papel social, educando pela prática esportiva, condicionando tanto fisicamente como mentalmente.

Como explicitado anteriormente, a própria sociedade foi responsável por aumentar o número de frequentadores das academias. Pode-se perceber que esses espaços são preenchidos por um público distinto, visto os diferentes motivos que os levam a praticar exercícios (NOVAES, 1994). Dentre as principais modalidades praticadas estão a musculação e a ginástica.

2.1.1 A ginástica em academia e suas manifestações

Em meados da década de 1980, a dança e a ginástica aeróbica, da forma como são conhecidas na atualidade, surgiram como outra forma popular de exercício para adultos, na mesma época da popularização da corrida, visto que se tornaram importantes correntes promotoras de atividades físicas para a população não escolar (RUFINO *et al.*, 2000; SILVA *et al.*, 2008; NIEMAN, 2011). Batista (2006) afirma que a ginástica em academia, como prática pedagógica, usa o movimento como meio de expressão, tendo como base para o trabalho a consciência corporal, a cultura regional, a ludicidade e a experiência de vida que, aliadas aos objetivos educacionais, enriquecem a formação do indivíduo em sua totalidade.

O marco da disseminação dessa prática foi atribuído à atriz Jane Fonda, pelo lançamento do seu vídeo “*Workout*”, que trazia o embrião da ginástica aeróbica, com os movimentos originados na dança. Ela fez da ginástica aeróbica uma filosofia de vida, isso porque seu método de ginástica aeróbica desenvolvido em suas academias na Califórnia ganhou condições de best-sellers nas edições em vídeo. Tal popularidade de seus vídeos fez com que seus exercícios em grupo fossem responsáveis pela invasão das mulheres nas academias (NETTO, NOVAES, 1996; COELHO FILHO, 1997; SILVA *et al.*, 2008; PEDRO, 2009; FURTADO, 2009; WEIGL, 2014).

Além das mulheres, vários outros públicos ganharam seu espaço. Entendemos, com Toledo e Pires (2008), que há uma oportunidade para crescimento humano nas academias, e, talvez, estas possam cada vez mais ser um ambiente das possibilidades, um local em que a diversidade humana tem lugar, em que as especificidades culturais não são descartadas como coisas sem importância, assim como quase tudo aquilo que não é globalizado e não está na moda. “Talvez possa ser um espaço de encontro, alegria e prazer pela prática da atividade física, em que a palavra saúde não seja necessariamente associada à doença, e a ginástica, portanto, à sua cura, mas, sim, à promoção do bem-estar e da autonomia do indivíduo” (TOLEDO; PIRES, 2008, p. 54).

Em um estudo feito por Rufino *et al.* (2000), verificou-se que, atualmente, tanto homens quanto mulheres, estudantes e profissionais empregados em idades variadas frequentam esses espaços. O que poderia divergir são as atividades

realizadas, pois dado o contexto histórico, a mulher era associada à sensibilidade, à leveza e beleza de movimentos, enquanto o homem deveria ser forte e com músculos aparentes. Dessa forma, a ginástica passou a ter características culturais mais femininas e a musculação, mais masculina (COELHO FILHO; FRAZÃO, 2010). Em contrapartida, o próprio estudo supracitado revela um resultado relevante para o levantamento de peso, pois mostra que, nos tempos atuais, a musculação é procurada por ambos os sexos, como afirma também Fleck e Kraemer (2006) “mais e mais mulheres estão realizando treinamento de força como parte da totalidade de seus programas de condicionamento físico” (p.269). Mas a diferença é apenas essa, visto que a ginástica continua sendo buscada prioritariamente por mulheres.

O método *step training* se tornou uma aula muito popular. Esse método surgiu nos Estados Unidos, principalmente no estado da Geórgia. A atividade em si não é nova, pois consiste em subir e descer de uma plataforma (ajustável), que já vinha sendo usada como forma de testar a capacidade aeróbica, baseada no banco de Harvard. É uma atividade caracterizada pela alta intensidade e baixo impacto, podendo ser utilizada para trabalhar vários componentes do condicionamento físico, de forma equilibrada e balanceada, e pode ser praticada por pessoas de diferentes idades e níveis de preparo físico (NOVAES, 1991; NETTO; NOVAES, 1996).

Essa modalidade começou a despertar a atenção quando, em 1986, a professora de Educação Física Gim Miller sofreu uma lesão no joelho, devido à grande incidência de impacto sobre essa articulação em suas aulas de ginástica. Foi aconselhada por fisioterapeutas a utilizar, durante sua fase de recuperação, uma plataforma para subir e descer, com o intuito de melhorar o fortalecimento muscular. Miller observou que o “step” diminuía consideravelmente o impacto das articulações com o solo e era extremamente eficiente quanto à solicitação orgânico-muscular exigida.

Como consequência, a professora começou a introduzir na subida e descida movimentos de braços e assim aplicou em sua academia. Rapidamente essa atividade começou a se proliferar em outras academias com o nome de *step training*. No Brasil, o *step training* foi introduzido pelo professor Robson Nascimento, na cidade do Rio de Janeiro, sendo, até hoje, uma das aulas mais populares em todo o mundo (NOVAES, 1991; NETTO; NOVAES, 1996; MALTA, 1998; CAPOZZOLI, 2010; NIEMAN, 2011).

Atualmente, a ginástica é apresentada nas academias de diferentes formas, com diferentes tipos de aulas. Aulas com ou sem equipamentos, aulas coreografadas, aulas com músicas sincronizadas, aulas de dança, entre outras. Cada academia estrutura as suas modalidades de acordo com a procura dos clientes, no entanto, é comum encontrar aulas iguais ou com a mesma proposta e, também, uma forma básica de apresentação, onde o cliente pode ver os horários das aulas e a descrição de cada tipo de aula. Dependendo do porte e tamanho da academia, pode-se ter mais de um horário por dia com a mesma modalidade (podendo ser com outro ou com o mesmo professor).

Algumas modalidades são mais usuais dentro das academias que foram observadas. Destacam-se: Ginástica Localizada, Bike, Ritmos, Abdominais, GAP, Jump, Yoga, Pilates, Treinamento Funcional, TRX®, Kangoo Jumps® e Zumba®.

A *Ginástica Localizada*, que possui a duração de uma hora, é uma aula feita com música; é iniciada por uma atividade de aquecimento, seguida de uma parte principal onde é trabalhado o fortalecimento muscular geral com caneleiras e halteres e é finalizada com uma volta à calma através de exercícios de alongamento (VOIGT, 2006; CAPOZZOLI, 2010). Objetiva-se melhorar a resistência muscular geral de seus praticantes, deixando o corpo mais firme e resistente à fadiga (SANTOS, 1994).

A aula de *Bike (Bike Indoor, Ciclismo Indoor, Spinning)* tem duração de 45 a 60 minutos, e seu objetivo é o condicionamento cardiovascular, através de uma periodização de treinamento específica da modalidade e é realizada em cima de bicicletas. Essa aula permite que os alunos simulem trajetos, como se estivessem nas ruas, percorrendo descidas, subidas e lugares planos, com muita música e um instrutor incentivando os alunos. O objetivo da modalidade é enrijecer os membros inferiores, queimar gordura, aumentar a resistência do corpo e também auxiliar na perda de peso (BASSO; FERRARI, 2014).

A aula de *Ritmos* é coreografada por música, trabalhando ritmos variados como “samba”, “pagode”, “funk”, “axé” e “sertanejo”. É uma aula que tem como objetivo trabalhar diversos ritmos diferenciados, queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora de uma forma dinâmica e muito divertida. Também ajuda no combate ao estresse, no controle da ansiedade, na elevação da autoestima e desenvolve o raciocínio.

Indicada para iniciantes e para todos aqueles que queiram se divertir com boas músicas, com duração de 45 a 60 minutos (MARCIA PEE, 2013a).

Abdominais é uma aula que tem como objetivo o aumento da força e resistência muscular abdominal, melhora da postura e diminuição das dores lombares através de exercícios de resistência muscular, e, normalmente, tem duração de 30 minutos. Os exercícios localizados e resistidos dessa aula aumentam o tônus muscular da região, propiciando definição muscular e melhor sustentação dos órgãos internos (VIA CAMPUS, 2020).

A aula de *GAP* (sigla para glúteo, abdômen e pernas) tem como objetivo o aumento da força, resistência, definição e enrijecimento da musculatura dos glúteos, abdômen e pernas, normalmente com duração de 30 minutos. Pode ser realizada com tornozeleiras e/ou pesos (OLIVEIRA; NUNOMURA 2012).

A ideia precursora do *Jump* surgiu com um experimento da NASA para garantir condicionamento físico aos astronautas que saíam em missão e eram impactados pelos efeitos da gravidade. Depois de alguns anos, a ideia do trampolim se tornou popular nas academias. As aulas são feitas em cima de um minitrampolim elástico, no qual são executados coreografias, corridas, polichinelos, agachamentos e saltos ao som de músicas animadas. As aulas podem variar de 30 a 60 minutos de acordo com o objetivo, podendo ser mais leves ou intensas. No início é comum ter exercícios de aquecimento e, ao final, abdominais, relaxamento e alongamento (GYMPASS, 2020).

O *Yoga* foi desenvolvido na Índia há mais de dez mil anos e consiste em equilíbrio e harmonia entre corpo e mente. A palavra significa "unidade" e é derivada da raiz sânscrita "yug", que significa "unir". O *Yoga* foi sistematizado em oito passos: 1) *yama*, as abstinências (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) *niyama*, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) *ásanas*, as posições do corpo; 4) *pranayama*, o controle da respiração; 5) *pratyahara*, o controle das percepções sensoriais orgânicas; 6) *dharana*, a concentração; 7) *dhyana*, a meditação e; 8) *samadhi*, a identificação. No entanto, atualmente predomina o *hathayoga*, mais associado aos *ásanas*. Existem muitos e diferentes ramos de *Yoga* e cada indivíduo precisa encontrar o mais adequado para a sua personalidade e necessidade. Tem duração aproximada de 60 minutos (BARROS *et al.*, 2014).

Uma aula que tem se tornado bastante popular é o *Pilates*. Os primeiros praticantes de *Pilates* foram quase exclusivamente dançarinos e atletas. No entanto, nos últimos anos, esse método tornou-se muito popular na reabilitação e no *fitness*. O treinamento de *Pilates* pretende melhorar a flexibilidade geral do corpo e busca a saúde através do fortalecimento do “centro de força”, melhora da postura e coordenação da respiração com os movimentos realizados. Visando ao movimento consciente sem fadiga e dor, o método baseia-se em seis princípios: a respiração, o controle, a concentração, a organização articular, o fluxo de movimento e a precisão. É um método que trabalha com exercícios musculares de baixo impacto, fortalecendo intensamente a musculatura abdominal (BERTOLLA *et al.*, 2007; MARCIA PEE, 2013b).

Atualmente, aulas como *Treinamento Funcional* tem despertado a atenção dos alunos nas academias. A dinâmica é composta de exercícios que treinam movimentos da vida cotidiana como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar ou modalidade esportiva específica, melhorando a força e a técnica de execução, possibilitando ao indivíduo produzir movimentos mais eficientes, resgatando suas capacidades funcionais. São exercícios realizados com movimentos livres, desafiando o equilíbrio e a postura dinâmica. O treinamento funcional condiciona de forma plena todas as capacidades físicas do indivíduo como força, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, destreza de movimentos, integrando-as de forma a proporcionar ganhos significativos de desempenho para o indivíduo. O trabalho de força sobre uma base instável ativa a musculatura estabilizadora das articulações, melhorando a percepção dos movimentos articulares. Em decorrência dos exercícios serem realizados de forma multiarticular, exigindo os músculos estabilizadores, a quantidade de músculos utilizados para a execução de um movimento é muito maior, aumentando, evidentemente, o gasto calórico (CATRACA LIVRE, 2018).

O sistema de aulas de *TRX®* foi criado nas forças especiais da Marinha e consiste em um cabo de nylon ajustável com tiras e empunhaduras em ambas as extremidades que se fixa ancorado ao teto através de um mosquetão. Os exercícios do “Suspension Training” desenvolve simultaneamente força, equilíbrio, flexibilidade e estabilidade do *core* (centro de produção de força de onde se originam todos os movimentos e onde se localiza o centro de gravidade), exclusivamente através do peso corporal (MOK *et al.*, 2015; TRX, 2020).

A aula de *Kangoo Jumps*® é realizada com um calçado com molas acopladas à sola e, para usá-lo, é preciso pressionar essas molas contra o solo. O calçado proporciona baixo impacto para as articulações e demais tecidos, adicionando conforto, design, qualidade e desempenho à prática, além da redução do impacto em até 87%. Atualmente essa aula é comercializada internacionalmente, estando presente em 24 países, incluindo o Brasil (OLIVEIRA *et al.*, 2014). O movimento permite saltos que devem ser aliados a gestos esportivos, de ginástica aeróbica e dança. As academias oferecem aulas coletivas coreografadas, com todos esses movimentos inseridos. Existem formatos de aulas de 30 e 45 minutos, podendo chegar a até uma hora. O condicionamento aeróbio é guiado por um professor preparado e ao som de hits do momento de estilos como “dance music”, “reggaeton”, “tribal”, entre outros (TOLEDO, 2015; KANGOO JUMPS, 2020).

A aula de *Zumba*® assemelha-se a uma aula de ritmos. Com origem na Colômbia, América do Sul, o *Zumba*® Fitness foi criado como um programa de fitness inspirado na dança. É uma atividade física tradicionalmente aeróbica com movimentos e coreografias que misturam uma série de ritmos latinos e internacionais. A mistura de “hip hop”, “pop”, “rap”, “flamenco”, “dança do ventre”, “dança africana”, além da “salsa”, “merengue” e “reggaeton” permite que os alunos tenham um alto gasto calórico sem sentir que estão se esforçando. As aulas duram de 45 a 60 minutos e podem ser realizadas por qualquer pessoa (STERNLICHT; FRISCH; SUMIDA, 2013; ZUMBA, 2020)

Além dessas modalidades, é fundamental citar, também, as aulas com o formato da empresa Les Mills Brasil Fitness™ (antigamente chamada de Body Systems), principalmente por conter um número maior de bibliografia encontrada sobre esse assunto, em comparação a aulas como *Bike Indoor*, *Ritmos*, entre outras já mencionadas. O sistema Les Mills Brasil Fitness™ é recente no Brasil e toda sua metodologia de treinamento físico é baseada na realidade de outros países, tendo sua origem na Nova Zelândia (BRAUNER, 2007; FURTADO, 2009; LES MILLS, 2020). A Les Mills Brasil Fitness™ abraçou a filosofia da Les Mills™ e comercializa no Brasil e América Latina um sistema de mesmo nome que engloba programas de ginástica em grupo pré-coreografada, e sua missão é a busca da qualidade, que se expressa na dedicação, lealdade e profissionalismo da equipe por todo o território nacional (GOMES *et al.*, 2010; LES MILLS, 2020).

A empresa neozelandesa Les Mills™ é uma referência na área de *fitness*. Ela começou como uma academia de ginástica na Nova Zelândia, no final da década de 1960 e, então, na década de 1980, o dono do empreendimento, o neozelandês Phillip Mills, decidiu ampliar o negócio. Ele e outros sócios fundaram a empresa Les Mills International, especializada em criar aulas de ginástica e vender para o resto do mundo em um sistema de franquias. O Brasil, segundo Mills, está entre os países com o maior número de homens e mulheres em boa forma (VEJA, 2008).

Exemplos de aulas distribuídas pelo sistema Les Mills™ são: *Body Step®*, *Body Combat®*, *Body Attack®*, *CX Worx®*, *Body Pump®*, *RPM®*, entre outros. O trunfo dessa empresa foi ter percebido que a ginástica em grupo consiste, independentemente de cultura, geografia ou tamanho das academias, em um rentável espaço a ser explorado (BRAUNER, 2007; NORONHA, 2007; TOLEDO; PIRES, 2008; GOMES *et al.*, 2010; PINTO; CAMACHO, 2018; LES MILLS, 2020).

Como amplamente abordado neste capítulo, Santos e Knijnik (2006) afirmam que é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorra de forma continuada, por todos os períodos da vida, sem desistência logo após o início de um programa de exercícios. A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada a ela. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimulada por vários motivos, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, deixando-a de lado seguidas vezes.

A grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física, portanto, comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos não se mantenham continuamente se exercitando, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação. Esta mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Rocha (2008) defende o ponto de vista de que a academia, enquanto instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma perfeita adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e

prestados. A partir disso, vários autores sugerem diferentes motivos que levam as pessoas à academia. Fermino *et al.* (2010) destaca o padrão de beleza valorizado na sociedade, o que faria com que as pessoas fossem buscar uma forma corporal associada à magreza. Voigt (2006) argumenta que as pessoas se dedicariam a ter um “corpo belo”, priorizando a estética. Castro (2010) reflete que as pessoas têm consciência dos benefícios da atividade física na prevenção de doenças e que isso deveria estimulá-las a frequentar uma academia. Cunha (2003) destaca, entre os motivos para a frequência às academias, a busca da melhoria da condição física e da saúde. Marcellino (2003) e Davide (2000; 2001) apresentam a possibilidade de o exercício físico ser uma forma de lazer. Neste sentido, a seguir, serão apresentados aspectos relacionados à motivação e os estudos acerca dessa temática.

2.2 MOTIVAÇÃO EM GINÁSTICA EM ACADEMIA

O presente capítulo se subdivide em dois subcapítulos como segue: motivação à prática regular de atividades físicas e dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e suas relações no contexto da academia.

2.2.1 Motivação à prática regular de atividades físicas

Samulski (1992a, 1992b, 2002) entende que a motivação “é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)” (2002, p. 104). De acordo com esse modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Com base nesse conceito, pode-se inferir que estes fatores pessoais estimulam, por sua vez, uma determinada pessoa numa situação concreta para comportar-se com certa intensidade e persistência. Por sua vez, Gill e Williams (2008) entendem que motivação é tratada basicamente por um agrupamento de teorias, sendo que, mais recentemente, algumas delas tem recebido maior atenção que outras. No entanto, de maneira unânime, as teorias de

motivação recorrem fundamentalmente aos fatores de ordem intrínseca e extrínseca para tentar explicar qualquer associação com o comportamento motivado (YAMAJI; GUEDES, 2015).

Alguns estudos enfatizam aspectos benéficos que a atividade física proporciona, traduzidos, muitas vezes, na motivação desses sujeitos. Estes estudos relacionam aspectos associados ao bem-estar mental (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006), à redução do estresse (RYAN; FREDERICK, 1993), à socialização dos adultos (DECI *et al.*, 2006; CARRON *et al.*, 1999) vinculados à participação em grupos esportivos, entre outros. Como se podem observar, esses aspectos se relacionam com os fatores de contexto pessoal do indivíduo (intrínsecos) e com fatores de contexto situacional do indivíduo (extrínsecos).

Nessa perspectiva, nos domínios da Psicologia do Esporte e do Exercício, a motivação tem sido um dos principais temas pesquisados (GOMES *et al.*, 2007), pois tem em sua essência o estudo das regulações que impedem ou facilitam a prática de comportamentos (RYAN; DECI, 2000b). As investigações conduzidas nessa área ao longo das últimas décadas têm como principal objetivo compreender os fatores sociais e intraindividuais que inibem ou facilitam a motivação para a prática de exercícios físicos (BLANCHARD *et al.*, 2007). Para se tentar compreender o porquê de as pessoas praticarem determinada atividade física ou esportiva, a motivação vem sendo bastante estudada (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; FONTANA, 2010; ZAAR; BALBINOTTI, 2011; MEURER *et al.*, 2011; MEURER *et al.*, 2012; RIBEIRO *et al.*, 2012; PINTO; CAMACHO, 2018; STONE *et al.*, 2018; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019; VARELA; SANTOS, 2019).

Quando se menciona a necessidade de uma disciplina, por parte do praticante, emerge a noção de que existe uma interação entre motivações de ordem pessoal associada a outras motivações exteriores a ele. As forças que regem essas motivações são distintas, mas relacionáveis: a Motivação Intrínseca (interna ao indivíduo) e a Motivação Extrínseca (externa ao indivíduo). No entanto, é importante ressaltar que esse indivíduo pode estar sem motivação (Amotivado) para praticar exercícios físicos regulares (MURCIA *et al.*, 2007; CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI; GUEDES, 2015).

Para melhor compreender esses conceitos acerca da motivação, diferentes teorias podem ser abordadas. Uma delas, que vem se destacando na última década e tem como base o modelo de forças que regem a motivação como apresentado

anteriormente, é conhecida como Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; YAMAJI; GUEDES, 2015; BEZERRA *et al.*, 2018; WALKER; VALENTINER; LANGBERG, 2018; DEBOM; MACHADO, 2019; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019; MILHOMEM, 2019; FILHO *et al.*, 2019; OLIVEIRA; NEVES; ANACLETO, 2019). Essa teoria, consolidada por Deci e Ryan (1985), é considerada um importante avanço nas pesquisas sobre motivação humana porque, entre outros aspectos, a TAD não avalia, de forma isolada, as motivações, mas, sim, estabelece que os comportamentos podem ser influenciados tanto intrinsecamente, quanto extrinsecamente, ou, ainda, pela falta de motivação (CAPOZZOLI, 2010).

Essa teoria define que três necessidades psicológicas inatas do indivíduo precisam estar bem estruturadas. São elas: *de competência* (senso de eficácia), *de autonomia* (refere-se a um sentimento de escolha e de liberdade) e *de relacionamento* (refere-se à sensação de estar conectado com os outros) (RYAN; DECI, 2000a; WANG; BIDDLE, 2007). Se isso ocorrer, o indivíduo aumenta a sua motivação. Se isso não ocorrer, o indivíduo diminui a sua motivação, diminuindo assim sua iniciativa e seu bem-estar (CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI; GUEDES, 2015; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019; FILHO *et al.*, 2019; OLIVEIRA; NEVES; ANACLETO, 2019; MILHOMEM, 2019;). Estes contextos, abordados pela TAD, são considerados como os aspectos necessários para um relacionamento saudável do indivíduo com o seu ambiente. Quando estas necessidades psicológicas são atendidas, promovem a sensação de pleno funcionamento do organismo (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000a), resultando no interesse pelas atividades e favorecendo a aprendizagem e a assimilação.

À vista disso, nota-se que a TAD é centrada no contexto social (DECI, *et al.*, 2006), no bom funcionamento psicológico do indivíduo (VALLERAND; BISSONETTE, 1992) e no seu bem-estar geral (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006; RYAN *et al.*, 2005). Ela representa um significativo e consolidado aporte teórico para o estudo de fatores motivacionais, além de ser uma ferramenta no conhecimento da autorregulação dos comportamentos nos indivíduos (DECI; RYAN, 1985; RYAN *et al.*, 1997; YAMAJI; GUEDES, 2015; MILHOMEM, 2019).

Em um primeiro momento, a TAD trata do comportamento motivado como uma manifestação natural nos indivíduos a qual caracteriza a Motivação Intrínseca. Em um segundo momento, trata do comportamento autorregulado, caracterizado como uma forma de os indivíduos incorporarem, como sendo seus, valores sociais e

extrínsecos. Essa autorregulação caracteriza a Motivação Extrínseca (CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI; GUEDES, 2015; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019; FILHO *et al.*, 2019; OLIVEIRA; NEVES; ANACLETO, 2019).

A Motivação Intrínseca (MI) constitui-se da ação de uma atividade para a obtenção da própria satisfação como resultado, conectando a pessoa àquela atividade. Quando motivada de forma intrínseca, a pessoa é movida a agir por divertimento ou pelo desafio; e não por incentivos externos, imposições ou gratificações (RYAN; DECI, 2000a).

A MI é a propensão interna e inerente do indivíduo para desenvolver habilidades e capacidades, buscando o engajamento e o interesse em novas atividades e desafios (RYAN; DECI, 2007). E o que desperta esta propensão do indivíduo em fazer uma atividade são as necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento (RYAN; DECI, 2000a). Portanto, um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação de conhecer uma nova atividade. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem-estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b).

Já a motivação extrínseca (ME) consiste em comportamentos guiados por contingências externas não inerentes à própria atividade com a intenção de obter um resultado desejado. Por isso, muitas pessoas têm razões extrínsecas para se engajarem no esporte e no exercício (RYAN; DECI, 2007).

De acordo com a TAD, a ME é entendida como autorregulação da motivação (RYAN *et al.*, 1997). Comportamentos extrinsecamente motivados podem proporcionar variações em relação ao grau de autonomia do sujeito, desenvolvendo quatro categorias de motivação extrínseca, segundo Deci e Ryan (1985; 2000): a) *regulação externa*: é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de consequências negativas, como críticas do professor, técnico ou pais; b) *regulação introjetada*: representa uma internalização parcial na qual a regulação está na pessoa, mas não se tornou parte do conjunto integrado de motivações, cognições e afetos que constituem o eu. Ademais, as pessoas desempenham as ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou até mesmo a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho. Neste caso, a pessoa começa a pressionar a si própria para participar da atividade, podendo perder sua autonomia (RYAN; DECI, 2000a); c) *regulação identificada*: é o processo através do

qual o indivíduo reconhece a importância da tarefa a realizar, mesmo que não lhe seja interessante ou necessariamente agradável ou prazeroso; d) *regulação integrada*: é a mais completa forma de interiorização da ME e de autonomia. Trata-se daquelas fontes de motivação que em algum momento foram externas, mas que, com o passar do tempo, incluíram-se nos sistemas de valores do indivíduo de maneira que passaram a integrá-lo. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrínsecas se tornarão autodeterminadas. (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007; YAMAJI; GUEDES, 2015; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019; FILHO *et al.*, 2019; OLIVEIRA; NEVES; ANACLETO, 2019).

Ryan e Deci (2000a) também citam a Amotivação, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu próprio ponto de vista (BRIÈRE *et al.*, 1995).

Dando continuidade, além da Teoria da Autodeterminação, outras teorias da motivação despertam autores tanto para escrever sobre elas e seus conceitos, quanto para desenvolver instrumentos para a avaliação de alguns deles. Uma dessas teorias é a Teoria Geral da Motivação Humana de Nuttin. Para Nuttin (1985¹; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009) a motivação é “uma tendência específica em direção a uma determinada categoria de objetos, e sua intensidade está em função da natureza do objeto e da relação deste com o sujeito” (p. 135).

Seu modelo conceitual da motivação e do comportamento humano (NUTTIN, 1980a, 1985) aborda a complementaridade do organismo e do ambiente. Segundo o autor, o ambiente somente existe em função dos significados atribuídos pelo indivíduo e, igualmente, o indivíduo somente se desenvolve em função das situações que ele percebe no ambiente. Essa interação corresponde à base de todos os acontecimentos e situações vividas pelo indivíduo mesmo quando o objeto de sua ação é ele mesmo (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Nuttin (1980b) sugere, ainda, que o comportamento provém do dinamismo de uma necessidade e representa uma função da relação entre o indivíduo e o ambiente. Por conseguinte, as ligações estreitas entre o indivíduo e o ambiente se

¹ NUTTIN, J. **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France, 1985.

estabelecem em relação às necessidades (objetos-desejados) que, sob o dinamismo propulsor da motivação, são transformados em objetos-alvo. Neste ponto de vista, a motivação representa a direção ativa do comportamento apontando para certas categorias preferenciais de situações ou objetos: o indivíduo tem necessidade de objetos e de relações específicas. Posto isto, o autor desenvolveu o método de indução motivacional que permite distinguir as motivações em função de categorias de objetos e de relações comportamentais com o ambiente (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

Quanto à orientação fundamental das relações requisitadas (as necessidades), o autor afirma que é graças à necessidade (estado motivacional que coloca em funcionamento a atividade cognitiva) que o indivíduo escolhe um objetivo e formula um projeto de ação. Visto deste ângulo, é o funcionamento cognitivo que permite passar da necessidade à execução do projeto de ação, ou seja, as ações devem derivar da própria personalidade do indivíduo. Nesse sentido, o autor considera que os objetivos (alvos) estão ligados às particularidades do autoconceito e da motivação do jovem (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

Na Teoria da Significação Motivacional da Perspectiva Futura de Lens (1993²; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009), o autor especifica sua concepção de perspectiva futura: trata-se da integração do futuro cronológico no momento presente do indivíduo. Nessa teoria, o indivíduo desenvolve suas raízes no processo motivacional, influenciando o comportamento orientado em direção a objetivos-alvo.

Lens (1993) observa que tal perspectiva provém das características individuais de cada pessoa, uma vez que cada um pode fixar alvos com maior ou menor espaço de tempo para serem atingidos. Essas diferenças devem ser consideradas, já que existem jovens que têm objetivos-alvo que podem ser alcançados em um futuro distante (longa perspectiva futura) bem como aqueles que perseguem objetivos-alvo que devem se realizar num futuro próximo (curta perspectiva futura). Há, ainda, jovens que possuem perspectiva distante ou alongada, os quais não necessitam de pequenas satisfações imediatas, eles

² LENS, W. La signification motivationnelle de la perspective future. **Revue québécoise de psychologie**, Mont-Royal, v.14, p. 69-83, 1993.

preferem satisfações que podem ser várias vezes adiadas. Essa percepção difere entre os indivíduos, pois se refere ao tempo subjetivo percebido que tem um impacto motivacional sobre a pessoa (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

O autor, por fim, levanta a hipótese de que aqueles que possuem uma perspectiva futura alongada são mais aptos a transformar seus próprios desejos em intenções comportamentais e, por conseguinte, em ações que ao mesmo tempo mostram-se mais aptas a desenvolver estruturas comportamentais de meio e fim de longa duração. Ele explica que o aspecto dinâmico da perspectiva futura corresponde à disposição em acordar uma grande importância aos alvos (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

Outra teoria que se destaca, além das teorias já referidas, é a Teoria Geral da Escolha (como decisão) e do Desenvolvimento Profissional de Super, onde a noção de maturidade de carreira ou de capacidade de tomada de decisão profissional (ou escolha) são amplamente abordadas. Para Super (1953, 1963³; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), o desenvolvimento profissional é um processo contínuo (da infância ao envelhecimento) ordenado e previsível. Também é dinâmico, no sentido de resultar da interação entre os conhecimentos do indivíduo e as demandas da cultura, o que o faz ter um caráter psicossocial.

Em sua teoria, o autor coloca em evidência os estados profissionais que o indivíduo atravessa ao longo de sua vida. Ele fala do estado de exploração profissional que compreende três subestados: escolhas provisórias (que corresponde à tarefa de cristalização de uma preferência profissional); transição (que corresponde à tarefa de especificação de uma preferência profissional); e tentativa (que corresponde à tarefa de atualização de uma preferência profissional), isso significa que um jovem faz, inicialmente, escolhas instáveis antes de ser mais realista em seus planos profissionais (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

³ SUPER, D.E. Vocational development in adolescence and early adulthood: Tasks and behavior. In SUPER & ASSOCIATES (Orgs.), **Career development: Self concept theory**. New York: College Entrance Examination Board, p. 1-16, 1963.

Balbinotti e Balbinotti (2008) afirmam que, além de compor diversas proposições que servem para descrever o desenvolvimento profissional dos indivíduos, a teoria de Super menciona, entre outros conceitos, o autoconceito, diga-se, o conceito que uma pessoa tem de si mesma em determinados momentos específicos da vida, como na execução de certas funções, em suas relações sociais, entre outros. Do ponto de vista deste cientista, o indivíduo começa, desde a infância, a formar sua própria imagem a partir da exploração, da diferenciação e da identificação de um adulto significativo para, posteriormente, transpor essa imagem em termos profissionais e atualizá-la. Dessa forma, a autoimagem é assim constantemente modificada ou revisada à medida que os anos passam. E parece ser neste sentido que Ruel aborda a motivação e a noção de representação do si-mesmo.

Na Teoria da Motivação e Representação de Si-Mesmo de Ruel (1987⁴; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), o autor tenta esmiuçar o que motiva o indivíduo a se engajar em um comportamento, acreditando que a relação entre o indivíduo e o ambiente se estabelece a partir do momento em que a necessidade é transformada em objeto-alvo. Ruel afirma, também, que o indivíduo se questiona sobre suas capacidades funcionais e avalia as probabilidades de atingir seus objetivos antes de identificar suas necessidades de um projeto de ação. Assim, referindo-se à representação que tem dele mesmo, o indivíduo se confronta com os objetos desejados e com as situações esperadas (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

Além de sublinhar esta noção de representação de si mesmo (imagem unitária que se constrói no ritmo das experiências individuais), esse cientista menciona que as representações de si mesmo permitem elaborar os autoconceitos, de onde emerge a autoestima (sentimento geral de apreciação, de maior ou menor satisfação consigo mesmo) (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008). Por consequência, ele considera que a qualidade da representação que o sujeito tem dele mesmo pode explicar o estopim da ação motivacional. Assim sendo, o indivíduo consente em converter a necessidade presente em objeto-alvo e a se engajar, em seguida, em uma relação com o ambiente. Trata-se, segundo Ruel, de uma necessidade “de ser”,

⁴ Ruel, P.H. Motivation et représentation de soi. **Revue des sciences de l'éducation**, Montreal, v. 13, p. 239-260, 1987.

isto é, de um desejo de ser alguém (1987 apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

No contexto da motivação, pode-se, ainda, trazer outra perspectiva, a do Contexto Motivacional para a Maestria. Esse contexto se fundamenta na implementação de estratégias que levem à autonomia, criando oportunidades para que a criança se envolva efetivamente em seu próprio aprendizado (VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

As experiências de aprendizagem têm como base padrões autorreferenciados e enfatizam o esforço para a obtenção da maestria e da superação dos próprios limites (VALENTINI *et al.*, 2009). O contexto motivacional para a maestria é implementado por meio de estratégias em seis dimensões do ensino, a estrutura TARGET (nome dado devido à utilização das letras como referenciais às dimensões): Tarefa (*Task*), Autoridade (*Authority*), Reconhecimento (*Recognition*), Grupo (*Grouping*), Avaliação (*Evaluation*) e Tempo (*Time*) (VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

A dimensão Tarefa pode ser entendida como uma adequação e organização das diversas atividades pelo professor. Na concepção do Contexto Motivacional à Maestria, o professor deve promover tarefas que desafiem os alunos na busca do aprendizado. A dimensão Autoridade sugere uma estruturação conjunta na tomada de decisões, na determinação de regras e de responsabilidades que envolvam não somente os professores, mas também os alunos nos papéis de liderança. A dimensão Reconhecimento é implementada por meio da valorização, por parte do professor, das conquistas do aluno. Estabelecem-se critérios que possam ser atendidos pelos alunos, que são valorizados por seu esforço na busca da maestria nas novas habilidades. Estabelecida com o propósito de promover a interação entre os participantes e a cooperação nas atividades de ensino, a dimensão Grupo enfoca a prática ocorrente em pares e em grupos pequenos e grandes (VALENTINI *et al.*, 2009).

A dimensão Avaliação diz respeito à valorização do processo de aprendizagem sem que a preocupação principal seja com o produto ou resultado, reconhecendo o esforço como meio de aquisição de novas habilidades e de melhorias no desempenho. Considera-se, na dimensão Tempo, o respeito às individualidades, possibilitando à criança aprender em seu ritmo. Dessa maneira, compreende-se a estrutura TARGET como um conjunto de estratégias visando o

incentivo à construção da autonomia na tomada de decisões por parte do aluno e mediando a aprendizagem para um processo intrínseco e independente (VALENTINI *et al.*, 2009).

As teorias apresentadas podem auxiliar no desenvolvimento de metas e objetivos adequados para manter o indivíduo ativo. Entretanto, para a pessoa se manter integrada na modalidade escolhida, é necessário fortalecer a sua motivação. Portanto, conhecer o que leva o indivíduo a essa prática forneceria subsídios para promover uma maior motivação. A seguir, serão abordadas algumas dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e esportivas que têm relevância com este estudo.

2.2.2 Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e suas relações no contexto da academia

Para Balbinotti e colaboradores (BALBINOTTI; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2004, 2010); BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008), são seis as dimensões motivacionais distintas, mas relacionáveis, que explicam e avaliam adequadamente o perfil motivacional de jovens à prática regular de atividades físicas e esportivas: *Controle de Estresse (CE)*, *Saúde (Sa)*, *Sociabilidade (So)*, *Competitividade (Co)*, *Estética (Es)* e *Prazer (Pr)*.

2.2.2.1 Controle de Estresse

De acordo com o modelo constitutivo do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (BALBINOTTI, 2004), recentemente descrito em detalhes por Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), a dimensão *Controle de Estresse (CE)* avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991). O estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas; baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem para produzir um resultado que

pode ou não afetar a motivação das pessoas em atividades específicas (FRANKS, 1994). O estresse também é entendido como resultado do processo de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado por qualquer tipo de situação que necessite uma fase de adaptação às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo marcada por um gasto de energia superior ao normal de sua atividade orgânica (VASCONCELOS, 1992). Nesse sentido, a prática regular de atividade esportiva pode ser considerada como aliada no combate ao estresse, proporcionando aos praticantes benefícios físicos e psicológicos (FONTANA, 2010; SAMPEDRO, 2012).

Um estudo, realizado com indivíduos adultos para comparar o nível de estresse após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses de atividade física, indicou melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

Segundo Nieman (2011), o controle do estresse parte de princípios básicos, e um deles se refere a “manter-se fisicamente saudável”, em que o autor comenta que é muito mais fácil lidar com os fatores que geram estresse quando o corpo está saudável, graças à prática de exercícios adequados, ao sono satisfatório, a uma alimentação de qualidade e ao relaxamento. Nieman (2011) também sugere que um dos hábitos mais importantes que o indivíduo pode adquirir para melhorar seu estado de espírito é a prática regular do exercício, afirmando que a atividade física pode reduzir a depressão, a ansiedade e o estresse mental, ao mesmo tempo em que melhora o bem-estar psicológico e promove uma atitude vigorosa diante da vida.

No contexto das academias de ginástica, a melhora no controle do estresse está associada à tranquilidade proporcionada pelos exercícios físicos. Alguns estudos relacionam o aumento das práticas de atividades físicas no geral com a redução dos níveis de estresse (PIRES *et al.*, 2002; 2004; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Isso se justifica porque a reação de estresse prepara o corpo para a ação física. Conseqüentemente, o incremento dos efeitos positivos da atividade física regular se torna uma forma eficaz para neutralizá-lo.

Ao analisar os hábitos de atividade física e a vulnerabilidade ao estresse em adolescentes de Florianópolis com idades entre 15 e 19 anos, Pires *et al.* (2004) descobriram que os adolescentes passavam a maior parte do tempo em atividades

de nível de esforço leve, nas posições sentada ou deitada. Os meninos apresentaram-se mais ativos que as meninas, mesmo assim, quase metade dos adolescentes estava em estado de estresse prejudicial à saúde e o maior percentual de adolescentes com estresse foi encontrado entre as meninas, mostrando associação significativa entre estresse e gênero. Ficou evidenciado que conforme aumenta o nível de esforço em atividades físicas, diminui o nível de estresse prejudicial à saúde.

Com o avançar da idade, existe uma tendência ao declínio do gasto energético médio diário, consequência da diminuição da atividade física (PIRES *et al.*, 2004). Diminuição essa que parece ser decorrente de fatores comportamentais e sociais (DE BEM *et al.*, 2000). Nesse sentido, desenvolver uma prática regular de atividade física parece diminuir a vulnerabilidade ao estresse, tanto em adolescentes quanto em adultos.

2.2.2.2 Saúde

Essa dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Os benefícios de uma atividade física regular são largamente conhecidos, principalmente com relação ao processo de crescimento e desenvolvimento geral do organismo, aos tecidos ósseos, musculares, aos sistemas energéticos e outros. Neste sentido, pode-se dizer que há uma relação direta entre atividade física e saúde (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular. Para Marques e Gaya (1999), as preocupações com a promoção da saúde cada vez mais se configuram em prioridades nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. E, dentre as diversas abordagens deste tema, destacam-se as implicações do sedentarismo como fator de risco na gênese de doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabetes *mellitus* tipo II, osteoporose, dores nas costas, determinados tipos de câncer, entre outras.

Autores como Nahas e Corbin (1992a; 1992b) e Marinho e Guglielmo (1997) também entendem que existe forte associação entre a aptidão física relacionada à saúde e o bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de risco relacionados a doenças, estando, também, associada ao bem-estar e à qualidade de vida. Devido aos riscos potenciais de doença que se salientaram proporcionalmente às características do estilo de vida atual (má alimentação, vícios e sedentarismo) é que as pessoas têm se conscientizado do verdadeiro valor do exercício (MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

Ao analisar os fatores motivacionais para a prática do voleibol, levando-se em consideração adolescente praticantes do esporte em dois âmbitos distintos de ensino da modalidade, os clubes especializados e o programa social, Teixeira e Balbinotti (2010) encontraram prevalência nas dimensões *Prazer* e *Saúde*. Os autores acreditam que os resultados relacionados à dimensão saúde remetem à importância dada pelos jovens de hoje para com os benefícios da atividade física.

Nas academias de ginástica pode-se perceber a preocupação com a melhora que essa prática pode trazer à saúde. Nesse ambiente, é comum observar a presença de pessoas em busca dos benefícios da atividade física, no entanto, outro público muito frequente é aquele que já recebeu recomendação médica para iniciar um programa de atividades físicas ou por problemas no joelho, ou por necessidade de perda de peso, ou pelo risco iminente de alguma doença, visando manter o bom funcionamento das suas atividades de vida diárias (CUNHA, 2003).

2.2.2.3 Sociabilidade

Essa dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (SILVA, 2007). A sociabilidade é um dos fatores que parte do princípio que os indivíduos praticam a atividade física regular com o objetivo de incluir-se em um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (CAPOZZOLI, 2010). Segundo Gold e Weiss (1987), essa inclusão faz com que o ato de socializar no ambiente desportivo origine laços fortes com colegas de treino, professores e parentes.

De acordo com Gould, Eklund e Jackson (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. Socializar também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertença a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante.

A socialização significa o processo de transmissão dos comportamentos socialmente esperados. Mais especificamente, a socialização para o desempenho de determinado papel social envolve a aquisição de capacidades (habilidades) físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes, normas e disposições que podem ser aprendidas em uma ou mais instituições sociais, como por exemplo, a família, a escola, o esporte, e ainda através dos meios de comunicação (EIDELWEIN; NUNES, 2010).

Liz (2011), em seu estudo, observa que as causas mais frequentes para a iniciação à musculação, em um público com média de idade de 37 anos, são: causar sensação de bem-estar, ajudar a manter o corpo em forma, melhorar o condicionamento físico, permitir a socialização, produzir disposição para a realização de tarefas diárias, entre outros. A mesma autora também revela os resultados do seu estudo quanto aos fatores mais frequentes para a desistência da prática de atividade, sendo eles: falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, cansaço, ocorrência de lesão, não promover a socialização entre os praticantes, monotonia, entre outros.

Na realidade das academias de ginástica, essa dimensão parece possuir elevado grau de importância (CUNHA, 2003; DEVIDE, 2000; 2001). Cunha (2003), em seu estudo, analisou que, apesar da predominante busca da satisfação dos interesses físico-esportivos, há uma relação com interesses sociais nas academias de ginástica. A autora afirma que as pessoas não vão a esses lugares apenas para se exercitarem, mas que há todo um convívio social por trás desse cenário que reafirma o status social e financeiro de seus participantes. Marcellino (2003), em seu estudo, concluiu que o espaço para a convivência, inclusive o espaço físico, mas principalmente uma postura favorecedora, deve merecer atenção especial dos profissionais que trabalham no setor, a partir da própria fala dos alunos.

No estudo feito por Sene *et al.* (2011) com idosos entre 60 e 82 anos com o objetivo de verificar modalidades esportivas e fatores motivacionais que levam

peças da terceira idade à prática de exercício físico, concluiu-se que muitos idosos vão à procura da prática do exercício físico para sair da rotina e da solidão que têm dentro de casa, se socializando e fazendo amizades dentro do local onde praticarão a atividade. O estudo mostrou que “encontrar e fazer novos amigos” foi a terceira média mais alta entre os resultados.

Pode-se perceber a importância da socialização no fato de muitas pessoas irem à academia acompanhadas de amigos, ou mesmo encontrando-os no local. Cunha (2003), em suas observações, percebeu que entre um e outro exercício, as pessoas conversavam com seus colegas ou com o seu *personal trainer* (treinador pessoal) ou até mesmo com um instrutor que os auxiliava quando necessário. Ainda segundo a autora, na área da musculação presenciava-se um clima de autoafirmação em relação ao físico desenvolvido e vontade de demonstrar os resultados obtidos através dos treinos.

Veem-se também afinidades dentro da sala de ginástica, onde os alunos conversam entre si, criando laços de parceria. Além disso, muitos deles comentam com amigos ou familiares sobre as aulas e os trazem para praticarem juntos. O professor também pode ser um facilitador da socialização na medida em que promove encontros entre ele e seus alunos em ambientes fora da academia, como jantares, “amigo-secreto”, entre outros (CUNHA, 2003). A próxima dimensão a ser apresentada é a *Competitividade*. Os estudos acerca dessa temática ainda são escassos, no entanto, percebe-se, no dia a dia das academias, sua pertinência.

2.2.2.4 Competitividade

Essa dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Ela sugere uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou esporte. De Rose Jr. e Korsakas (2006) relacionam fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmaram que não há esporte sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar as pessoas a manter-se em atividade.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou orientada ao objetivo. Aqueles que possuem orientação dirigida à vitória focalizam seu comportamento no vencer e na comparação interpessoal. As pessoas que possuem orientação ao objetivo focalizam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal. Os atletas também podem ser classificados nestes mesmos padrões: aqueles que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições e os atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, aperfeiçoando seu nível técnico.

Em um estudo feito com 441 atletas de ambos os sexos, entre 13 e 16 anos, com o objetivo de descrever e comparar índices médios a partir da avaliação de seis dimensões motivacionais, Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009) concluíram que a competitividade é um dos fatores que mais estimulam atletas do sexo masculino a praticarem regularmente um esporte.

Nessa perspectiva, é importante ressaltar que existe uma carência de estudos relatando a competitividade no ambiente de academias de ginástica. Isso pode se justificar pela dimensão competição estar mais associada ao desempenho alcançado pelo próprio indivíduo (CAPOZZOLI, 2010), e, também, em situações de esportes coletivos. Todavia, cabe destacar, como referem Gaya e Torres (2004), que não se pode representar exclusão das atividades esportivas para aqueles que não têm habilidades específicas, resgatando o sentido educativo e ético dessas práticas.

Apesar da lacuna mencionada em relação à competitividade, percebe-se que esta dimensão pode estar presente nas academias de ginástica, em menor escala, em situações como participação dos alunos em maratonas, grupos de corrida, ou até mesmo na musculação quando uma pessoa compara seu exercício ao de outra e tenta se igualar ou levantar mais peso, por exemplo.

2.2.2.5 Estética

Essa dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Para Capdevilla, Niñerola e Pintanel (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. Ainda

segundo o autor, as culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro e/ou bem desenhado do que em outras culturas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.

A Educação Física, na medida em que lida com o corpo na sociedade, tende a ser associada à produção, à formação e ao desenvolvimento de padrões também estéticos. Heilborn (1997) nos chama a atenção para um conceito de corpo constituído pela cultura. Segundo ela, as ciências sociais, em particular a antropologia, consideram que existem certas dimensões que são compartilhadas pelos seres humanos que são apenas aparentes, por exemplo: todos os povos compartilham de um sexo (caracterização anátomo-fisiológica) e de uma sexualidade. Cunha (2003), numa concepção mercantilista, afirma que a indústria da mídia veicula uma necessidade de manutenção da forma corporal a qualquer custo, onde a televisão, a publicidade, o cinema e os jornais defendem músculos torneados, vitaminas milagrosas, modelos longilíneas e academias de ginástica, que, de acordo com esse pensamento, são as que mais lucram com essa realidade.

Nessa perspectiva, a pesquisa de Goldenberg (2005) realizada junto a jovens cariocas, homens e mulheres de camadas médias urbanas, acerca dos usos do corpo, traz algumas constatações para este estudo. Segundo a análise, as jovens entrevistadas, ao se descreverem para um anúncio proposto⁵, destacam que a beleza é uma característica fundamental e em relação ao peso afirmam que são “magras”, não havendo qualquer menção a “gorda” ou “gordinha”. Já os rapazes enfatizam a força física e a altura em suas descrições, não havendo medidas menores do que 1,70m. Além disso, nenhum deles se definiu como baixo. O peso foi pouco mencionado nas respostas e alguns ressaltaram o porte físico atlético. Também não se descreveram como bonitos para uma possível parceira (GOLDENBERG, 2005).

Santos e Knijnik (2006) elaboraram um estudo com adultos, com idades entre 40 e 60 anos de ambos os sexos, com o objetivo de verificar os motivos iniciais de adesão à prática de atividade física regular e os motivos que os mantêm praticando e estimar os possíveis motivos de desistência para a não manutenção desta. Os resultados demonstraram que há uma grande preocupação com relação à aparência

⁵ A pergunta em questão era: “Se você escrevesse um anúncio com o objetivo de encontrar um parceiro, como você se descreveria? Como você escreveria o que procura num parceiro?” (GOLDENBERG, 2005).

física e à melhora da estética corporal e que estas seriam as razões iniciais à prática de atividades esportivas.

Rocha (2008), ao realizar um estudo com 250 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, com o objetivo de traçar um perfil referente à idade, ao sexo e a intenção de prática dos alunos de ginástica aeróbica e suas vertentes nas academias da cidade de Montes Claros, Minas Gerais, concluiu que a maioria dos pesquisados tinha como objetivo de prática a melhoria da componente estética, voltada para o emagrecimento, a beleza e a saúde.

Voigt (2006) e Coelho Filho (2002) concordam que faz parte do senso comum a noção de estética corporal atrelada à aparência, à superfície. Segundo os autores, na perspectiva do *fitness*, o corpo deve ser moldado seguindo padrões ideais de gordura, massa muscular, contornos e medidas. Voigt (2006) ainda afirma que homens e mulheres possuem objetivos estéticos diferenciados.

Especificamente nas academias, pode-se perceber uma distinta divisão no trabalho muscular. Nesse ambiente, certas regiões corporais adquirem diferentes estatutos de acordo com o gênero, o que será um determinante das configurações geográficas de cada espaço bem como dos olhares e preocupações individuais (HANSEN; VAZ, 2006). As mulheres, preferencialmente, se valem de aparelhos que tonifiquem glúteos, abdômen, coxas e pernas, pelo motivo de que são as partes que os homens mais olham (principalmente as nádegas) (SABINO, 2000; HANSEN; VAZ, 2004). Ademais, têm cuidados especiais com outros itens da aparência, como pele, cabelos, unhas, etc. (HANSEN; VAZ, 2006). As aulas de ginástica também estão presentes no itinerário feminino pela academia, onde são oferecidas aulas como o *Gap* nas quais as partes anatômicas que mais preocupam as mulheres recebem máxima atenção, no entanto, é o lugar menos frequentado pelos homens que preferem exercícios que desenvolvem os ombros, costas, peito e braços, ou seja, parte superior do corpo, enquanto que as mulheres priorizam a parte inferior (SABINO, 2000; HANSEN; VAZ, 2004; HANSEN; VAZ, 2006). Em relação ao público masculino, há ainda uma preocupação com a carga utilizada nos exercícios, a qual confere uma determinada legitimidade a cada personagem que compõe o ambiente da academia (HANSEN; VAZ, 2004). Marinho e Guglielmo (1997) e Silva (2001a) concluem, em relação a esse contexto, que os padrões estéticos continuam a ser imprescindíveis para a continuidade das atividades em academias de ginástica.

2.2.2.6 Prazer

Essa dimensão avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo praticante.

Devido a essa sensação de satisfação ela é relacionada com a motivação intrínseca. Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, por sua própria vontade e pela satisfação, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. É nesse sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, 1985).

O hábito da prática da atividade física e esportiva pode ser mantido (permanência), se o prazer estiver presente durante as atividades. No âmbito da educação física escolar, as atividades devem ser prazerosas e desafiadoras, ressaltando a importância de que os professores devem elaborar aulas e treinamentos que tragam prazer e diversão para os seus alunos, proporcionando, dessa forma, condições para um aumento da motivação intrínseca (BARBOSA *et al.*, 2008).

No estudo realizado por Santos e Knijnik (2006), já mencionado na dimensão anterior, além de uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal, “[...] o prazer da prática é uma forte influência para a manutenção desta. A soma de necessidades torna a atividade física mais significativa, o que foi confirmado tanto pelo questionário quanto pela entrevista” (p. 32).

Marcellino (2003) associa o prazer oportunizado pela prática de exercício ao conceito de lazer. O atual desenvolvimento tecnológico assim como o aumento no grau de escolaridade e a diminuição com o tempo gasto com trabalho proporcionaram um aumento nas práticas de atividades de lazer. Cunha (2003) utiliza como referência o conceito de lazer definido por Dumazedier: “conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver

[...] sua participação social voluntária [...] após livrar-se [...] das obrigações profissionais, familiares e sociais” (1976, p. 34).

Marcellino (2003) apresenta que nas academias estudadas por ele são feitas atividades de lazer, como, por exemplo, viagens, passeios para grupos de interesse, festas de confraternização, entre outros. Mas não se pode ignorar o fato de que a própria atividade física e a ida à academia se tornam uma atividade de lazer na medida em que a pessoa se diverte fazendo musculação ou uma aula de ginástica (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008). Nessa perspectiva, o mesmo autor investigou os motivos dos alunos frequentarem as academias de ginástica e diagnosticou que mais de 90% consideram a frequência em academias como uma de suas atividades de lazer.

2.3 AUTOESTIMA E ATIVIDADE FÍSICA

Dutton e Brown (1997) são categóricos: poucas afirmações são tão incontestáveis quanto dizer que a maneira como as pessoas se sentem sobre si mesmas é um aspecto importante da psicologia da vida. Leigos e profissionais se referem a esses sentimentos como o nível de autoestima de uma pessoa. Ao longo dos anos, a autoestima tem sido associada a uma ampla variedade de fenômenos psicológicos sociais, incluindo conformidade (BROCKNER, 1984), persuasão (RHODES; WOOD, 1992), dissonância cognitiva (STEELE; SPENCER; LYNCH, 1993), bem-estar subjetivo (DIENER; DIENER, 1995) e processos de comparação social (ASPINWALL; TAYLOR, 1993).

Sbicigo *et al.* (2010) entendem por autoestima como um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo. Os autores ressaltam que o ponto fundamental da autoestima é o aspecto valorativo, o que influencia na forma como o indivíduo elege suas metas, aceita a si mesmo, valoriza o outro e projeta suas expectativas para o futuro (BEDNAR; PETERSON, 1995).

Rosenberg *et al.* (1995), afirmam que a autoestima constitui um dos construtos mais estudados na Psicologia, ocupando um lugar central em inúmeras áreas da investigação psicológica. Tem sido aceito que a autoestima constitui a

componente de avaliação do autoconceito. Este seria constituído pelas diferentes percepções que os indivíduos desenvolvem sobre as suas características pessoais, enquanto que a autoestima consistiria na avaliação mais positiva ou negativa que os sujeitos fazem desses mesmos atributos (SANTOS; MAIA, 2003).

Rosenberg (1965), descreve a autoestima como o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria. Ela se encontra associada aos aspectos avaliativos que o sujeito elabora a seu respeito, baseado nas suas capacidades e desempenho. Ainda nessa perspectiva, Juth, Smyth e Santuzzi (2008) alegam que autoestima é frequentemente definida como autopercepção do indivíduo de suas habilidades, competências e qualidades gerais que guia e/ou motiva processos cognitivos específicos e comportamentos. Da mesma forma, a autoestima é vista como uma construção psicossocial global, mas algumas literaturas em características multidimensionais que incorporam diferentes componentes de autoavaliação. Alguns destes componentes específicos incluem, por exemplo, autoestima em relação ao corpo/aparência, autoestima social e identificação de autoestima (MALCARNE, *et al.*, 1999).

A prática de exercícios físicos é apontada como uma atividade importante para manutenção da saúde e da autoestima positiva (SPENCE; MCGANNON; POON, 2005). Sonstroem e Morgan (1989) descrevem um modelo teórico sobre o exercício físico e a autoestima, sugerindo que por meio da prática de exercícios físicos haja melhorias das percepções da autoeficácia, da competência física e da aceitação física, o que interferiria diretamente na autoestima.

A relação entre a atividade física e a autoestima fica evidenciada em um estudo feito por Mazo *et al.* (2006) com idosos de ambos os sexos, praticantes de hidroginástica. Os autores constataram que a maioria dos idosos que participam do programa apresentou elevada autoestima e autoimagem, indicando que a atividade física no meio líquido pode proporcionar benefícios psicossociais aos idosos, fundamentais para a manutenção da prática da hidroginástica regularmente.

Ao relacionar o motivo de ingresso e permanência no programa com a autoestima e a autoimagem dos idosos, observou-se uma relação significativa entre o motivo de permanência e a autoimagem. Acredita-se que uma elevada autoimagem esteja associada à percepção que os idosos têm dos benefícios da hidroginástica para a saúde física e mental, na sociabilização e na sensação de bem-estar (MAZO *et al.*, 2006).

Além disso, a autoestima e autoimagem têm sido desenvolvidas positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportos, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e no bem-estar mental (McAULEY *et al.*, 2005). O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, da autoeficácia, do autoconceito. Parece que as atividades físicas dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a autoimagem e a autoestima positiva. Chogahara *et al.* (1998) afirmam que a prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem-estar e na melhora da autoestima.

3 HIPÓTESES

As hipóteses deste estudo estão expressas nas ligações representadas na Figura 1. Trata-se de um novo modelo explicativo da motivação para a prática regular de ginástica em academia, que será testado neste trabalho.

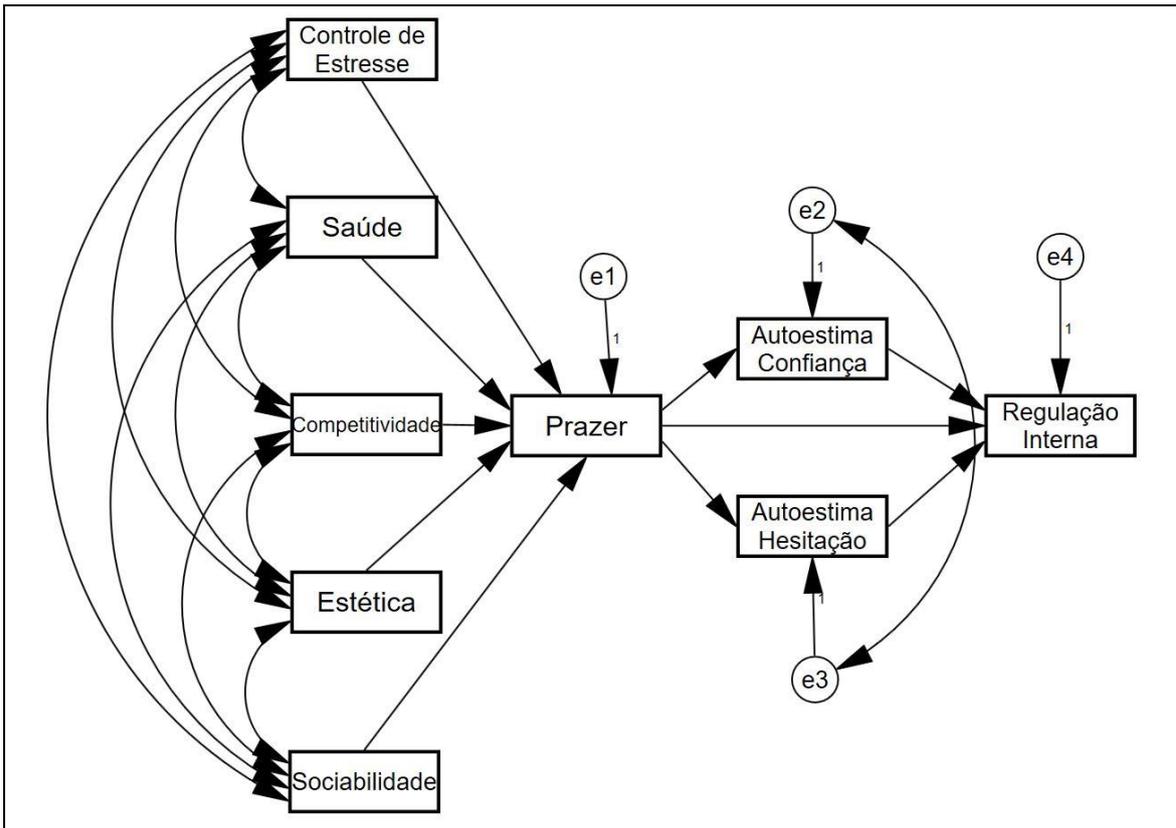


Figura 1. Modelo hipotético da motivação para a prática regular de ginástica em academia.

4 ARTIGOS

4.1 ARTIGO 1 – MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

O tema do presente estudo é a motivação para a prática regular de atividades físicas. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura que buscou aprofundar o conhecimento sobre a produção acadêmica acerca da temática sobre o construto da motivação para a prática regular de atividades físicas nos últimos 10 anos. Foram pesquisados artigos nas bases de dados Lilacs, Bireme e SciELO. Foram realizadas 6 etapas até a última seleção que resultou em 10 artigos completos. A maior frequência de estudos encontrados se deu entre os anos de 2015 a 2017 e a região Sul do Brasil foi a que concentrou o maior número. O motivo mais frequente que levou os sujeitos dos estudos à prática de atividade física foi a saúde. Não houve relação do resultado mais frequente com o tipo de método aplicado, uma vez que a saúde foi a resposta mais encontrada em estudos que utilizaram inventários, questionários validados ou desenvolvidos pelos próprios autores e entrevistas semiestruturadas. Seria possível inferir que os estudos que tiveram a saúde como principal motivo analisaram participantes de faixas etárias mais velhas, justificando a escolha da prática como, por exemplo, uma recomendação médica, no entanto, não houve esta relação, visto que a saúde foi o motivo mais citado em estudos com praticantes de 12 a 80 anos. Os resultados encontrados foram análises abrangentes e que vão além do objetivo desta revisão. O foco principal da grande maioria dos artigos não era apenas a motivação, o que, por vezes, torna mais difícil estabelecer uma relação entre os motivos e a prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Motivação; Atividades Físicas; Revisão.

4.1.1 Introdução

A motivação pode ser definida como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). É um construto que descreve as forças internas e externas que produzem a iniciação, direção, intensidade e persistência de sua conduta (VALLERAND, 1997; SAMULSKI, 2002).

Por sua vez, Gill e Williams (2008) entendem que motivação é tratada basicamente por um agrupamento de teorias. No entanto, de maneira unânime, as

teorias de motivação recorrem fundamentalmente aos fatores de ordem intrínseca e extrínseca para tentar explicar o comportamento motivado (YAMAJI; GUEDES, 2015).

Uma das principais bases teóricas que ajudam a explicar a motivação humana é a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI, RYAN; 2012; DECI; RYAN, 1985; SILVA *et al.*, 2012; YAMAJI; GUEDES, 2015; FILHO *et al.*, 2019), que parte do princípio que o comportamento autodeterminado é regulado pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: *competência, autonomia e relacionamento*. Essas necessidades são essenciais para facilitar o ótimo funcionamento das tendências naturais para o crescimento e a integração, bem como para o desenvolvimento social e bem-estar pessoal (DECI; RYAN, 2012). Se as três necessidades estiverem bem estruturadas, o indivíduo aumenta a sua motivação. Se isso não ocorrer, o indivíduo diminui a sua motivação, diminuindo assim sua iniciativa e seu bem-estar (CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI; GUEDES, 2015). A TAD explica que a autodeterminação pode gerar maior interesse, excitação, confiança, que por sua vez se manifesta tanto como desempenho aprimorado, persistência e criatividade, bem como maior vitalidade e autoestima (DECI; RYAN, 2012; FILHO *et al.*, 2019).

A TAD indica que a motivação se desenvolve por meio de um *continuum*, derivado de seis regulações de motivação (DECI; RYAN, 2012), que vai do prazer em realizar algo (motivação intrínseca) até a falta de interesse ou ausência de motivação (amotivação). A regulação interna é considerada o estilo de autodeterminação no qual as atividades são realizadas simplesmente pela satisfação ao se realizar e está diretamente ligada à motivação intrínseca (DECI; RYAN, 2012; RYAN; DECI, 2017; FILHO *et al.*, 2019). Por sua vez, a motivação extrínseca é entendida como autorregulação da motivação. A regulação *integrada* se torna proporcional com outras observações, necessidades e vivências englobando a importância comportamental pessoal quanto com o próprio eu (DECI; RYAN, 2012). Já a regulação *identificada* ocorre quando existe percepção de que o comportamento é relevante para a vida. A regulação *introjetada* é o comportamento controlado por pressões internas causadas por influências extrínsecas (DECI; RYAN, 2012; RYAN; DECI, 2017). A regulação *externa* é a forma da motivação extrínseca, na qual o indivíduo é regulado por fatores externos, como a recompensa, reconhecimento social, ou para evitar punição (DECI; RYAN, 2012; RYAN; DECI,

2017). Por fim, a amotivação é uma construção percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade, uma vez que esta ação não proporciona sentido/significado à compreensão do sujeito (NIVEN; MARKLAND, 2016; FILHO *et al.*, 2019).

Alguns estudos enfatizam aspectos benéficos que a atividade física proporciona, traduzidos, muitas vezes, na motivação desses sujeitos. Esses estudos relacionam aspectos associados ao bem-estar mental (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006; SCHWAB, 2016), à redução do estresse (RYAN; FREDERICK, 1993), à socialização dos adultos (DECI *et al.*, 2006; DONNELLY *et al.*, 2016; CARRON *et al.*, 1999) vinculados à participação em grupos esportivos, entre outros. Contudo, mesmo com todas as evidências a favor, boa parte da população não adere às práticas corporais (BRANDÃO *et al.*, 2015; DALBEN; JÚNIOR, 2018). Essa constatação despertou o interesse da psicologia do esporte e do exercício e, para se tentar compreender o porquê de as pessoas praticarem determinada atividade física ou esportiva, no caso desse estudo a ginástica em academia, a motivação, através da TAD, vem sendo bastante estudada (RYAN; DECI, 2017; ZAAR; BALBINOTTI, 2011; MEURER *et al.*, 2012; RIBEIRO *et al.*, 2012; DE BOM; MACHADO, 2019; MILHOMEM, 2019; OLIVEIRA; NEVES; ANACLETO, 2019).

Nesse contexto, identificar os motivos que levam as pessoas à prática de atividades físicas se torna fundamental para que mais indivíduos possam aderir à prática e, assim, permanecer. Além disso permitirá que o professor auxilie o aluno a alcançar seus objetivos de forma mais rápida, proveitosa e com prazer, o qual está diretamente ligado à motivação intrínseca, justificando a importância desta revisão. Considerando o que foi apresentado, o objetivo do presente estudo de revisão foi identificar, com base na literatura dos últimos dez anos, os motivos à prática regular de atividades físicas.

4.1.2 Método

Trata-se de uma revisão integrativa (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010) da literatura nacional e internacional, realizada nas bases de dados Lilacs (*Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da*

Saúde), Bireme e portal SciELO (*The Scientific Electronic Library Online*). Não houve restrição ao tipo de estudo para a busca bibliográfica, também não houve restrição de faixa etária, e o período foi delimitado aos últimos dez anos. Mendes *et al.* (2008) e Souza *et al.* (2010) indicam que a revisão integrativa possui 6 passos a serem seguidos, são eles: 1º estabelecer a questão norteadora; 2º busca ou amostragem na literatura, 3º categorização dos estudos; 4º análise e avaliação dos estudos; 5º interpretação dos resultados e; 6º apresentação da revisão.

Através da página eletrônica DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) foram utilizados os seguintes descritores indexados e suas combinações em português: motivação, ginástica e academias de ginástica – além de outros descritores não indexados, mas específicos ao tema: academia, motivos e ginástica em academia. A combinação de descritores para cada estratégia de busca em cada base está descrita na Tabela 4.1.1. Os critérios adotados para inclusão nesta revisão foram: estudos com praticantes de atividades físicas que avaliaram a motivação bem como apresentaram motivos para a prática regular de atividades físicas e/ou ginástica em academia.

A análise e a seleção das referências encontradas foram divididas em três etapas: na primeira, a partir da leitura dos títulos excluíram-se as referências listadas que eram incompatíveis com o objetivo da revisão. A segunda etapa consistiu na leitura dos resumos, e, nesta fase, foram excluídas as referências cujo objetivo era incompatível, não tratavam sobre motivação, não apresentavam o(s) motivo(s) e também as referências que estavam repetidas na lista de cada base. Prosseguiu-se para a terceira etapa com a leitura na íntegra dos estudos selecionados, e nesta foram excluídos aqueles que tratavam apenas da validação de escalas (sem apresentar diretamente os dados de motivação), os artigos de revisão, os que não se caracterizavam estudos empíricos, os que não descreviam adequadamente os instrumentos utilizados, os que não caracterizaram diretamente a motivação para a prática de atividades físicas e os repetidos entre todas as bases consultadas.

4.1.3 Resultados

As buscas utilizando-se diferentes combinações dos descritores na base Bireme foram feitas no campo de busca “Título, resumo, assunto”. Na base Lilacs,

no campo “Palavras” e na base SciELO, no campo “Todos os índices”. A Tabela 4.1.1 apresenta o número de referências encontradas em cada base de dados segundo a estratégia de busca utilizada para a prática de ginástica em academia.

Tabela 4.1.1. Número de referências encontradas em cada base de dados segundo a estratégia de busca utilizada para a motivação à prática de ginástica em academia.

Estratégia de busca		Bireme*	Lilacs**	SciELO***	TOTAL
Busca 1	motivação AND ginástica	53	21	8	82
Busca 2	motivação AND academias de ginástica	40	9	5	54
Busca 3	motivação AND academia AND ginástica	38	10	3	51
Busca 4	motivos AND academia	27	18	18	63
Busca 5	motivos AND academias de ginástica	12	8	2	22
Busca 6	motivos AND ginástica	24	21	8	53
Busca 7	motivação AND ginástica em academia	38	-	3	41
TOTAL					366

* Campo de busca “Título, resumo, assunto”

** Campo de busca “Palavras”

*** Campo de busca “Todos os índices”

Na primeira etapa da análise e seleção, excluíram-se 240 estudos a partir da leitura do título, por não se adequarem ao assunto. Dos 126 estudos selecionados para a segunda etapa (leitura dos resumos), 89 foram excluídos por não tratarem (pelo menos uma parte do estudo) sobre motivação e os estudos repetidos em cada base de dados, resultando, assim, em 37 artigos. A terceira etapa iniciou-se, portanto, com a leitura na íntegra de 37 estudos; desta se excluíram 27, por não apresentarem motivo(s) como resultado e os estudos repetidos em todas as bases de dados. Assim, ao fim das três etapas, foram selecionadas 10 referências. As etapas de seleção das referências podem ser visualizadas na Figura 4.1.1.

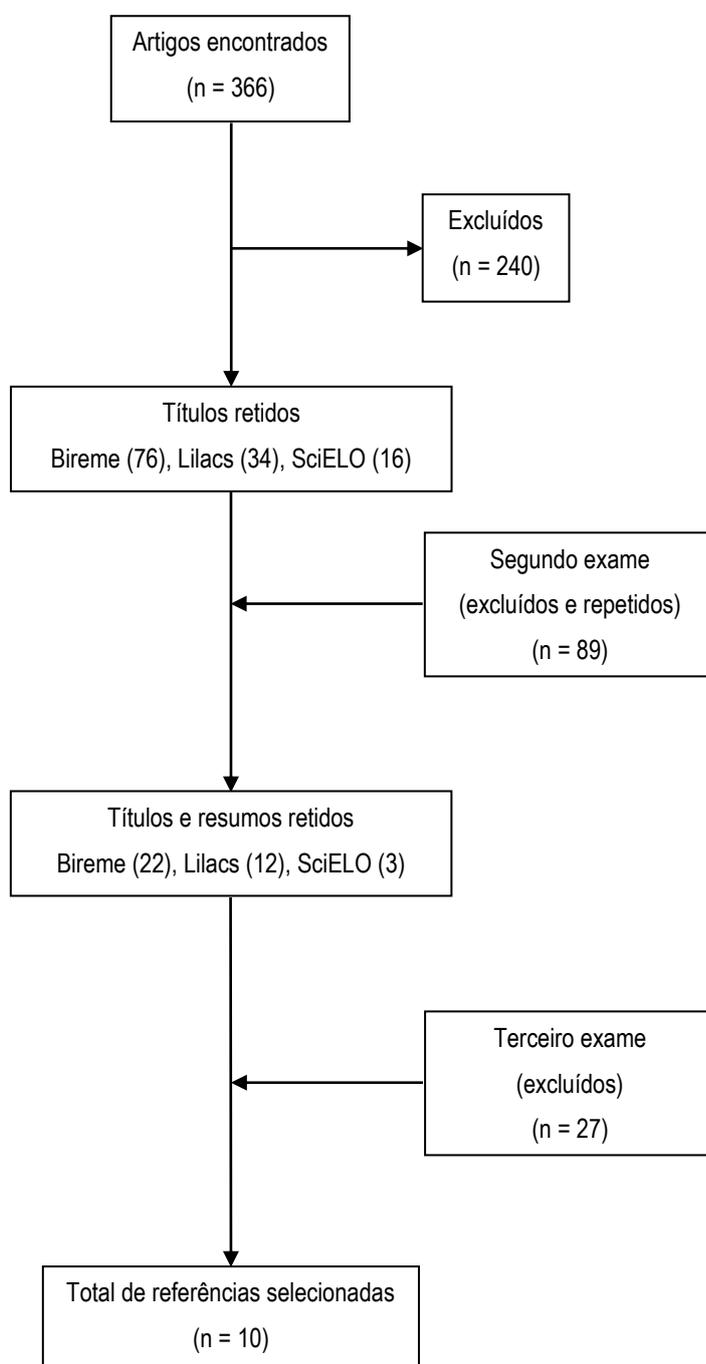


Figura 4.1.1. Etapas de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa sobre a motivação à prática de ginástica em academia.

O objetivo inicial desta revisão era selecionar estudos cujo tema principal tratasse da motivação para a prática de ginástica em academia. No entanto, no andamento das buscas nas bases de dados, se percebeu que artigos que relacionassem a motivação com a ginástica em academia especificamente seriam escassos. Portanto, esta revisão optou por abranger, também, estudos que analisassem a motivação no contexto de outras práticas de atividades físicas, uma vez que, ainda assim, foi encontrado um número baixo de estudos.

Dos artigos selecionados, o Quadro 4.1.2 destaca a autoria, o ano de publicação, a amostra (de acordo com o sexo), o local, o objetivo central, os instrumentos utilizados e os resultados encontrados.

Quadro 4.1.2. Estudos realizados sobre a motivação à prática de atividades físicas (n = 11).

Autoria (ano)	Amostra e local	Objetivo	Instrumentos	Resultados
1. Fermino <i>et al.</i> (2010)	45 homens e 45 mulheres entre 21 e 40 anos – PR (Brasil)	Identificar os motivos para a prática de atividade física e analisar sua relação com a imagem corporal em indivíduos adultos frequentadores de academia	Inventário de razões para o exercício desenvolvido por Silberstein <i>et al.</i> *	Principais motivos: saúde, aptidão física, disposição, atratividade física e harmonia corporal. ♀ motivo harmonia corporal apresentou diferença significativa ($p = 0,03$).
2. Manzano e Molina (2012)	1605 mulheres acima de 64 anos – Extremadura (Espanha)	Conhecer os principais motivos da adesão e permanência de mulheres de mais de 64 anos participantes do Programa de Dinamização Esportiva das comunidades dos municípios de Extremadura	Questionário validado pelos autores ($\alpha=80$). Os motivos questionados foram: estética; saúde; recreação; sociabilidade e preparação física.	Principais motivos de adesão: saúde, recreação, sociabilidade e preparação física. Principal motivo de permanência: saúde.
3. Salin <i>et al.</i> (2014)	117 mulheres e 46 homens acima de 60 anos – SC (Brasil)	Descrever a percepção dos idosos do Programa Academia da Melhor Idade (AMI), quanto à motivação para o ingresso e permanência, satisfação e sugestões dos serviços prestados.	Entrevista semiestruturada	Principais motivos para adesão: saúde; incentivo de terceiros e orientação médica. Principais motivos para permanência: percepção dos benefícios que a prática de exercício proporciona e socialização.
4. Frazão e Coelho Filho (2015)	23 mulheres entre 18 e 58 anos – MG (Brasil)	Analisar o conteúdo do discurso de praticantes de ginástica em academias exclusivas para mulheres sobre os motivos dessa prática, com o foco direcionado para as relações que se estabelecem entre esses motivos e o binarismo sexual.	Entrevista semiestruturada	Principal motivação se ancora na relação que as mulheres estabelecem com o homem em casa (namorados, maridos) e/ou na cena social.

5. Gonçalves <i>et al.</i> (2015)	10 homens e 56 mulheres entre 21 e 80 anos – MG (Brasil)	Identificar o perfil antropométrico e analisar a relação com os motivos para a prática e satisfação com a imagem corporal de indivíduos adultos praticantes de Pilates na cidade de Mariana (MG).	Inventário de razões para o exercício desenvolvido por Silberstein <i>et al.</i> *	Principais motivos: saúde e aptidão física. ♀ maior importância aos motivos aptidão física e diversão ($p < 0,05$).
6. Silva <i>et al.</i> (2015)	8 mulheres entre 15 e 53 anos – PR (Brasil)	Compreender quais motivações levam as mulheres a entrarem e permanecerem no boxe em quatro academias de Curitiba/PR.	Entrevista semiestruturada com os eixos temáticos: saúde/estética, escolha do esporte, incentivo e socialização, esporte para homens.	Principais motivos para a adesão: localização, sociabilidade, ambiente e diminuição e controle do estresse. Principais motivos para permanência: alto gasto calórico (finalidades estéticas) e o dinamismo do esporte.
7. Lemos <i>et al.</i> (2016)	21 homens e 268 mulheres usuários do programa; 21 homens e 223 mulheres não-usuários do programa, a partir dos 18 anos – PE (Brasil)	Identificar os fatores associados à adesão ao Programa Academia da Cidade (PAC) na cidade de Recife.	Questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva**	Principais motivos para adesão/aderência: adotar um estilo de vida saudável, relaxar/reduzir o nível de estresse, melhorar o desempenho físico e melhorar a saúde.
8. Medeiros <i>et al.</i> (2017)	257 mulheres entre 18 e 35 anos – RS (Brasil)	Analisar o nível de insatisfação corporal de mulheres jovens e frequentadoras de academias na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, avaliando como a insatisfação se distribui de acordo com distintas variáveis preditoras.	Respostas obtidas por meio de perguntas abertas nas quais as mulheres citaram, em ordem de relevância, os motivos que as estimulavam a praticar exercícios físicos regularmente.	Principal motivo para prática de exercício: estética.
9. Welter <i>et al.</i> (2017)	335 homens e 462 mulheres entre 12 e 80 anos – PR; SC; RS (Brasil)	Delinear o perfil dos praticantes de atividade física supervisionada, analisando os motivos que os levam a escolher um serviço de <i>fitness</i> , bem como traçar o perfil de consumo de álcool, tabaco e suplementos alimentares dos habitantes da Região Sul do Brasil.	Questionário próprio dos autores.	Principal motivo: saúde
10. Mathias <i>et al.</i> (2019)	36 homens e 28 mulheres entre 18 e 60 anos – PR (Brasil)	Identificar o perfil dos frequentadores e os motivos para a prática de atividade física em uma Academia ao Ar Livre de Paranaguá-PR.	IMPRAFE-132***	Principais motivos: prazer, saúde, estética e controle de estresse.

* SILBERSTEIN, L.R.; STRIEGEL-MOORE, R.H.; TIMKO, C.; RODIN, J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles*, v.19, p. 219-32, 1988.

** FREITAS, G.R. Um estudo sobre os fatores que influenciam na prática do vôlei de praia entre adultos na Zona Sul do Recife/PE/Brasil. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto (Portugal): Universidade do Porto; 2001.

*** BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-126). Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.

Observa-se a existência de nove estudos nacionais com tamanho amostral de 8 a 797 indivíduos, com idades entre 12 e 80 anos, realizados em 5 estados, entre os anos de 2010 e 2019, nos idiomas português e inglês. Um estudo internacional foi encontrado, realizado na Espanha, com uma amostra de 1605 mulheres, acima de 64 anos, no ano de 2012, em espanhol.

Dentre os artigos encontrados, 6 deles realizaram a pesquisa com homens e mulheres, e 4 (incluindo o estudo internacional) apenas com mulheres. Dois deles possuem uma amostra que abrange idades abaixo dos 18 anos e um estudou apenas idosos.

Com relação aos objetivos, 4 estudos (MANZANO; MOLINA, 2012; SILVA; CAVICHIOLLI; CAPRARO, 2015; LEMOS; BASTOS; SILVA, 2016; MATHIAS *et al.*, 2019) trataram da motivação para a prática de alguma atividade física sem outras associações, os demais incluíam a motivação na pesquisa, mas associando outros fatores, ou apenas como uma parte da análise. Um dos fatores mais frequentemente associados à motivação é a satisfação/insatisfação com a imagem corporal dos participantes, presente em 3 artigos (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2015; MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

Quanto aos instrumentos, foram destacados, na Tabela 4.1.2, aqueles utilizados para avaliar a motivação e/ou definir os motivos para a prática de atividade física. Dois estudos fizeram uso do Inventário de Razões para o Exercício desenvolvido por Silberstein *et al.* (1988), em outros dois estudos, foram usados questionários validados, como o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), ou adaptados para a população avaliada. Três outros estudos fizeram uso de entrevistas semiestruturadas, sendo que, em uma delas, foram estipulados eixos temáticos relacionados ao assunto para conduzir a entrevista: saúde/estética, escolha do esporte, incentivo e socialização, esporte para homens. Dos três estudos restantes, um utilizou um questionário validado pelos autores, outro um questionário próprio, criado pelos autores, e, o terceiro, fez perguntas abertas nas quais os

participantes citaram, em ordem de relevância, os motivos que as estimulavam a praticar exercícios físicos.

Em relação aos motivos para a prática de atividades físicas encontrados, nos dois artigos que utilizaram o inventário de Silberstein *et al.* (1988) (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2015), o motivo principal foi saúde, seguido de aptidão física. Nos dois estudos também houve diferenças significativas na análise por sexo. E um estudo as mulheres se motivaram mais pela harmonia corporal (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010), no outro (GONÇALVES *et al.*, 2015), por aptidão física e diversão. Três estudos analisaram motivos de adesão e permanência (MANZANO; MOLINA, 2012; SALIN, *et al.*, 2014; SILVA; CAVICHIOILLI; CAPRARO, 2015) e um apenas de adesão (LEMOS; BASTOS; SILVA, 2016). Para aderir à prática de atividades físicas, dois estudos encontraram a saúde como principal motivo. Um encontrou a localização da academia e a sociabilidade como principais motivos, e o último, adotar um estilo de vida saudável. Como motivos para a permanência foi encontrado em um estudo a saúde (MANZANO; MOLINA, 2012), no outro a percepção dos benefícios da prática e a sociabilidade (SALIN, *et al.*, 2014) e, no terceiro (SILVA; CAVICHIOILLI; CAPRARO, 2015), um aumento do gasto calórico (diretamente associado à estética).

Os demais questionários, entrevistas e perguntas abertas encontraram a estética, a saúde e o prazer como principais motivos. Em um dos estudos (FRAZÃO; COELHO FILHO, 2015) foi feita a pesquisa apenas com mulheres em academias exclusivamente femininas, dessa forma, os resultados se deram em torno da relação que as mulheres fazem entre os motivos e o binarismo sexual, bem como a relação entre a escolha da academia feminina e seus parceiros. O delineamento da maior parte dos estudos foi descritivo transversal, seguido de descritivo exploratório, e exploratório correlacional.

4.1.4 Discussão

A presente revisão integrativa teve como objetivo inicial identificar os motivos à prática regular de ginástica em academia, porém foi alterado para abranger atividades físicas tanto no ambiente da academia quanto fora dela. Foram encontrados poucos estudos que, independentemente do método aplicado, tratasse,

especificamente, sobre motivação, motivação à prática de atividades físicas ou, ainda, sobre motivação à prática de ginástica em academia. Apenas um dos artigos (FRAZÃO; COELHO FILHO, 2015) realiza a pesquisa no contexto da ginástica em academia, porém, o fato de serem academias exclusivas para mulheres torna os resultados limitados, uma vez que estes se baseiam em como a escolha da academia pelas entrevistadas é influenciada pelas suas relações com seus parceiros.

A maior frequência de estudos encontrados se deu entre os anos de 2015 a 2017 (6) e a região Sul do Brasil foi a que concentrou o maior número (6). O motivo mais frequente que levou os sujeitos dos estudos à prática de atividade física foi a saúde. Não houve relação do resultado mais frequente com o tipo de método aplicado, uma vez que a saúde foi a resposta mais encontrada em estudos que utilizaram inventários (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2015), questionários validados (MANZANO; MOLINA, 2012) ou desenvolvidos pelos próprios autores (WELTER; NEVES; SAAVEDRA, 2017) e entrevistas semiestruturadas (SALIN, *et al.*, 2014). Seria possível inferir que os estudos que tiveram a saúde como principal motivo analisaram participantes de faixas etárias mais velhas, justificando a escolha da prática como, por exemplo, uma recomendação médica, no entanto, não houve esta relação, visto que a saúde foi o motivo mais citado em estudos com praticantes de 12 a 80 anos.

Um dos artigos que apresentaram motivos para a permanência na atividade física iniciada foi o de Silva, Cavichioli e Capraro, (2015) que encontrou o aumento do gasto calórico com finalidades estéticas como motivo. Esse estudo, porém, foi realizado com sujeitos praticantes de uma modalidade específica (aula de boxe), o que pode ter influenciado nas respostas dos praticantes, sugere-se esse fato pois o segundo motivo mais frequente foi “dinamismo do esporte”.

O estudo de Mathias *et al.* (2019) utilizou o IMPRAFE-132 (BALBINOTTI, BARBOSA, 2008; BALBINOTTI, 2010) que avalia seis grandes dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). O motivo principal para a prática de atividades físicas encontrado pelos autores foi o prazer. O prazer está diretamente ligado à motivação intrínseca que, segundo a Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985), é a propensão interna do indivíduo e inerente a ele para desenvolver habilidades e capacidades, buscando o interesse em novas atividades e desafios (RYAN; DECI, 2007). E o que

desperta esta propensão do indivíduo em fazer uma atividade são as necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento (RYAN; DECI, 2000a). Portanto, comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem-estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b).

Destaca-se aqui a importância de mais estudos, no panorama nacional, no que diz respeito às particularidades do construto da motivação para diferentes populações e amostras a fim de elucidar a complexidade do fenômeno e chamando atenção para a necessidade de padronização na avaliação do construto, para melhor compreensão do tema.

4.1.5 Considerações Finais

Os resultados encontrados foram análises abrangentes e que vão além do objetivo desta revisão. O foco principal da grande maioria dos artigos não era apenas a motivação, o que, por vezes, torna mais difícil estabelecer uma relação entre os motivos e a prática de atividades físicas.

Com base nos resultados das buscas através dos descritores no âmbito nacional, foi preciso alterar o objetivo inicial. Uma vez que buscava-se relacionar a motivação com a prática específica de ginástica em academia, foi necessário incluir a prática de atividades físicas de modo geral para que fosse possível ter material a ser analisado que correspondessem aos descritores e que estivessem no período dos últimos dez anos. Dentre os vários motivos encontrados, a saúde foi o mais citado.

Sugere-se que estudos probabilísticos de comparação em todo o território nacional, com padronização de instrumentos, possam ser realizados para esclarecer pontos ainda desconhecidos sobre diferenças e semelhanças regionais, culturais, econômicas e biológicas quanto à motivação. Sugere-se, ainda, que sejam feitos mais estudos que analisem a ginástica em academia, com o objetivo de preencher a carência de estudos com essa modalidade, uma prática presente e consolidada nas academias do Brasil. Entende-se, também, a necessidade de incluir de forma mais significativa a literatura internacional em outras revisões.

4.1.6 Referências

- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAFE-126)**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.
- BRANDÃO, C. O.; STRASINKI, E. W.; CAMARGO, E. J.; YOSHIDA, P. S. Atividades esportivas. **Revista Faipe**, Cuiabá, v. 5, n. 1, p. 1-12, 2015.
- CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.
- CARRON, A. V.; HAUSENBLAS, H. A.; MACK, D. Social influence and exercise: a meta-analysis. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, v. 18, p. 1-16, 1999.
- DALBEN, A.; JÚNIOR, E. G. Embates esportivos: o debate entre médicos, educadores e cronistas sobre o esporte e a educação da juventude (Rio de Janeiro e São Paulo, 1915-1929). **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 161-72, 2018.
- DE BOM, F. C.; MACHADO, R. Os preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a adesão e aderência à prática de *Crossfit*: um estudo transversal. **Biomotriz**, Cruz Alta/RS, v. 13, n. 1, p. 18-25, Abr, 2019.
- DECI, E. L.; LA GUARDIA, J. G.; MOLLER, A. C., *et al.* On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 32, n.3, p. 313-327, 2006.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. Motivation, personality, and development within embedded social contexts: an overview of Self-Determination Theory. In: RYAN, R. (Ed.) **The Oxford handbook of human motivation**. Oxford: Oxford University Press, p. 85-107, 2012.
- DONNELLY, J. E.; HILLMAN, C. H.; CASTELLI, D.; *et al.* Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. **Medicine and Science in Sports and Exercise, Bethesda**, v. 48, n. 6, p. 1197-222, 2016.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 16, n.1, p. 18-23, Jan/Fev, 2010.

FILHO, A. C. S.; FREIRE, G. L. M.; LIMA, K. E. F.; *et al.* Motivação, autoestima e perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 37-45, 2019.

FRAZÃO, D. P.; COELHO FILHO, C. A. A. Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Jan-Mar; v. 29, n.1, p. 149-58, 2015.

GILL, D. L.; WILLIAMS, L. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. (3th Ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2008.

GONÇALVES, N. S.; SILVA, R. P.; SILVA, R. A. C.; *et al.* Motivos para a Prática de Pilates em Mariana (MG - Brasil). **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, n.19, n. 4, p. 277-284, 2015.

LEMOS, E. C.; BASTOS, L. L. A. G.; SILVA, G. B.; Factors associated with adherence to the Academia da Cidade Program in Recife. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 5, p. 470-482, 2016.

MANZANO, A. B.; MOLINA, S. F. Motivos de inscripción, permanencia y satisfacción en un programa de actividad física de mantenimiento para mujeres mayores. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, vol. 12, n.1, p. 79-92, Jun, 2012.

MATHIAS, N. G.; FILHO, J. M.; SZKUDLAREK, A. C.; *et al.* Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 222-228, 2019.

MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 1, p. 38-44, 2017.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, Out-Dez; v. 17, n. 4, 758-64, 2008.

MEURER S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MILHOMEM, A. C. **Motivação autodeterminada e Bem-Estar Subjetivo em idosos praticantes de exercício físico**. 2019. 83 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, UP, Porto, Portugal. 2019.

NIVEN, A. G.; MARKLAND, D. Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 23, p. 90-100, 2016.

OLIVEIRA, J. P.; NEVES, L. S.; ANACLETO, G. M. C. Análise da produção científica sobre motivação e exercício físico. **Revista Científica UMC**, Edição Especial PIBIC, Out, 2019.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C. Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, v. 16, n.3, p. 124, 1993.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory**: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publications, 2017.

SALIN, M. S.; VIRTUOSO, J. F.; NEPOMUCENO, A. S. N. *et al.* Golden Age Gym: reasons for entry, permanence and satisfaction among participating older adults. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, vol. 16, n. 2, p.152-160, 2014.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SCHWAB, K. **The Fourth Industrial Revolution**, Genova: World Economics Forum. 2016.

SILBERSTEIN, L. R.; STRIEGEL-MOORE, R. H.; TIMKO, C.; RODIN, J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? **Sex Roles**, v. 19, p. 219-32, 1988.

SILVA, R. B.; MATIAS, T. S.; VIANA, M. S., *et al.* Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, vol. 8, n. 22, p. 8-21, 2012.

SILVA, B. B. P. O.; CAVICHIOILLI, F. R.; CAPRARO, A. M. Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba-PR. **Motrivivência**, v. 27, n. 45, p. 124-137, Set, 2015.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1 Pt 1, p. 102-6, 2010.

VALLERAND, R. J. Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. **Advances in Experimental Social Psychology**, Academic Press, v. 29, p. 271-360, 1997.

VLACHOPOULOS, S. P.; MICHAILIDOU, S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v.103, p. 179-201, 2006.

WELTER, D. L.; NEVES, E. B.; SAAVEDRA, F. J. F. Profile of practitioners of supervised physical exercise in the southern region of Brazil. **Bioscience Journal**, Uberlândia, v. 33, n. 1, p. 209-218, Jan./Feb. 2017.

YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, Jan./Mar. 2015.

ZAAR, A.; BALBINOTTI, M. A. A. Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000 metros do Troféu Brasil de atletismo. **Educación Física y Deporte Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 152, Jan. 2011. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd152/dimensoes-motivacionais-dos-atletas-corredores.htm> >. Acesso em: 23 jul. 2020.

4.2 ARTIGO 2 – VALIDAÇÃO DE CONSTRUTO E CONSISTÊNCIA INTERNA DO IMPRAFE-54 EM ATLETAS DE BASQUETEBOL INFANTOJUVENIS⁶

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo apresentar novas evidências de validade e precisão do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54) com atletas de basquetebol infantojuvenis. Participaram do estudo 438 jovens atletas de basquetebol de ambos os sexos, com idades entre 13 e 16 anos, vinculados a instituições esportivas. Foram respondidos dois instrumentos: o Questionário de Identificação e Controle de Variável (QICV) e o Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54). Foi realizada uma estimação da estrutura interna do construto, de acordo com segundo os dados disponíveis a título de verificação prévia do modelo segundo os pressupostos teóricos, a qual confirmou o modelo hexadimensional. As seis dimensões apresentaram índices Alpha de Cronbach superiores a 0,86, tratando-se, portanto, de um inventário válido e fidedigno. Para testar se o modelo exploratório se confirma foi calculada a análise fatorial confirmatória ULS (Unweighted Least Squares) e seus resultados ($\chi^2 = 4723,807$; gl = 1362; $p < 0,001$; $\chi^2/\text{gl} = 3,468$; GFI = 0,970; AGFI = 0,967; SRMR = 0,0574; NFI = 0,962) se mostraram aceitáveis. Este estudo, portanto, indica que o IMPRAFE-54 é aplicável a uma população específica, no caso jovens atletas de basquetebol participantes de competições institucionalizadas. Estes resultados podem ser particularmente úteis para treinadores e psicólogos do esporte, visto que a partir da análise dos motivos que levam estes indivíduos à prática do basquete, podem planejar de forma mais adequada seus treinamentos e intervenções.

Palavras-chave: Motivos; Psicometria; Validação; Esporte.

ABSTRACT

The main question of this study was if it can be found indexes of exploratory and confirmatory factorial validity and reliability suitable to use the Inventory of Reasons to Regular Physical Activity and/or Sports Practice (IMPRAFE-54) with junior basketball players. A sample of 438 young basketball players of both sexes, aged from 13 to 16, tied to sports institutions participated in the study. Two instruments were answered: Identification Questionnaire and Variable Control (QIVC) and the Inventory of Reasons to Regular Physical Activity and/or Sports Practice (IMPRAFE-

⁶ Artigo publicado

SALDANHA, R. P.; GONÇALVES, G. H. T.; BARBOSA, M. L. L.; ARSEGO, N. R.; BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Validação de construto e consistência interna do IMPRAFE-54 em atletas de basquetebol infanto-juvenis. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, Jul-Set, v.33, n.3, p.467-478, 2019. Por conta disso, a estrutura e as referências foram mantidas sob as normas da revista.

54). Exploratory factorial analysis ULS (Unweighted Least Squares), followed by oblique rotation (with 0 delta), identified six factors measured by the instrument, explaining 58.43% of the measured construct's total variance (six dimensional factor solution). It indicates that this is a valid and reliable inventory, as the six dimensions had Cronbach's alpha indices greater than 0.86. To test if the exploratory model is confirmed, a confirmatory factor analysis ULS (Unweighted Least Squares) was calculated and its results ($\chi^2 = 4723.807$; $df = 1362$, $p < 0.001$; $\chi^2/df = 3,468$; $GFI = 0.970$, $AGFI = 0.967$; $SRMR = 0.0574$; $NFI = 0.962$) were acceptable. This study indicates that the IMPRAFE-54 is applicable to a specific population, in this case to junior competitive basketball athletes. These results can be particularly useful for coaches and sport psychologists, since based on the analysis of the reasons that these individuals practice basketball, they can plan more accurately their trainings and interventions.

Keywords: Reasons; Psychometrics; Validation; Sport.

4.2.1 Introdução

Os motivos podem ser entendidos como razões pelas quais as pessoas se engajam em uma determinada atividade. Todos os motivos são sustentados por metas do sujeito, que são subjacentes a estes¹. No caso do sujeito que afirma que seu motivo para a prática da atividade física é "fazer novos amigos", tem como meta melhorar seu nível de sociabilidade. A literatura tem mostrado que os principais motivos que levam as pessoas à prática da atividade física são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer^{2,3}. O Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva (IMPRAFE-54)⁴ é um instrumento que viabiliza o acesso a estas informações e avalia especificamente estas 6 dimensões.

O IMPRAFE-54 foi construído conforme os pressupostos da Teoria da Autodeterminação (TAD)^{5,6}. Esta Teoria é composta por um conjunto de 6 miniteorias, sendo uma delas específica aos conteúdos das metas. Sistematizada por Deci e Ryan^{5,6}, a TAD é amplamente aceita e utilizada em diversas áreas do conhecimento: educação^{7,8}, saúde^{9,10}, administração de empresas^{11,12}, ambientalismo^{13,14}, religião^{15,16}, entre outros, inclusive no esporte e na atividade física^{17,18}. Essa teoria preconiza que um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente) ou, ainda, estar amotivado à prática de qualquer atividade.

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência⁶. A motivação tem sido subdividida em três tipos: para saber, para realizar e para experiência. Já a motivação extrínseca, segundo Ryan e Deci¹⁹, ocorre quando uma atividade é motivada por expectativas de resultados ou contingências não inerentes à própria atividade. Entretanto, esses motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia, criando, basicamente, três categorias dessa motivação: regulação externa, regulação interiorizada, regulação identificada. Ryan e Deci¹⁹, também citam a amotivação, construção motivacional presente em indivíduos que não conseguem identificar um motivo para realizar alguma atividade física ou simplesmente não se sentem capazes de realizá-la. Segundo esses indivíduos, tal atividade não lhes trará nenhum benefício ou não conseguirão realizá-la de modo satisfatório²⁰.

As medidas são fundamentais no estudo da motivação. Diferentes instrumentos têm sido usados para medir este construto. No âmbito internacional, um importante instrumento foi desenvolvido por Gill, Gross e Huddleston²¹ com a construção do Participation Motivation Inventory (PMI-30). O PMI-30 mede oito dimensões da motivação. Embora esse inventário apresente consistência interna insatisfatória ($\alpha < 0,70$) em cinco das suas oito dimensões, foi largamente utilizado em vários estudos nos EUA^{22,23,24}, muitos deles feitos com adolescentes^{25,26,27}, e teve uma versão traduzida para o espanhol²⁸. Outro importante instrumento é o Intrinsic Motivation Inventory (IMI). Esta escala tem sido utilizada em diferentes estudos^{29,30,31} e a sua validade foi novamente discutida e confirmada em 1995³². Além disso, uma versão portuguesa foi desenvolvida e validada em 2001, a IMIp³³. Existe ainda, na verdade, um grande número de escalas, tais como o Exercise Motivation Inventory (EMI)^{34,35}, o qual foi utilizado em estudantes universitários^{36,37} e em adultos jovens³⁸; a Sport Motivation Scales (SMS)³⁹ - as quais tiveram versões traduzidas para o português⁴⁰ e uma validação preliminar de sua versão em italiano⁴¹. Sua concepção original foi revisada para a SMS-II⁴² e, depois, reeditada para uma nova, com seis fatores⁴³; a L'Échelle de Motivation pour les Sports (ÉMS)²⁰. No âmbito nacional, alguns estudos têm procurado desenvolver escalas adequadas à cultura local (que não sejam simples traduções das escalas

internacionais) e que tenham propriedades métricas que recomendem sua utilização. Um esforço neste sentido deu origem ao Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (IMPD)⁴⁴. Analisando especificamente um dos motivos à prática esportiva, existe a Escala Balbinotti de Motivos à Competitividade no Esporte (EBMCE-18)⁴⁵, validada por Balbinotti *et al.*⁴⁶. Por fim, foi criado o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva (IMPRAFE)⁴⁷, que propõe investigar seis dimensões motivacionais. Após a criação uma primeira versão, com 120 itens, utilizada em estudos preliminares, foi desenvolvida uma segunda versão com 126 itens⁴⁷. Esse instrumento teve suas propriedades métricas verificadas e apresentou índices adequados de consistência interna para cada dimensão⁴⁸. Posteriormente foram desenvolvidas outras duas versões: uma com 132 itens⁴⁹ e uma versão reduzida, com 54 itens⁴. Estes instrumentos têm sido amplamente aplicados no Brasil em esportes como a ginástica rítmica⁵⁰, tênis⁵¹, basquetebol⁵² e corrida de rua^{53,54}, bem como em frequentadores de academias de ginástica⁵⁵, entre outros.

O conhecimento dos motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade física ou esportiva pode, quando adequadamente utilizado, aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática^{56,57,58,53}. Segundo diversos autores⁵⁹⁻⁶², a forma mais objetiva e sistemática de acessar este tipo de informação é com o uso de questionários, inventários e/ou escalas métricas de construtos psicossociais. Daí a importância de avaliar as propriedades métricas do IMPRAFE-54. Por este motivo, e a partir dos aspectos teóricos e empíricos supramencionados, o presente estudo teve por objetivo apresentar novas evidências de validade e precisão do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-54)⁴ em uma amostra de atletas infantojuvenis, federados, de basquetebol participantes de competições institucionalizadas em nível nacional. Para tanto, especificamente, foi estimada a estrutura interna relativa ao construto segundo os dados disponíveis; foi testada a estabilidade da estrutura interna obtida com os dados disponíveis; e, por fim, foi estimada a consistência interna das dimensões avaliadas pelo IMPRAFE-54⁴. Justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de se confirmar a estrutura original do referido instrumento em diferentes contextos. O acúmulo de estudos desta natureza reforça a ideia de que o IMPRAFE-54 é válido para diferentes amostras (ambientes).

4.2.2 Método

4.2.2.1 Sujeitos

Este estudo contou com a participação de 438 jovens atletas de basquetebol federados de ambos os sexos, sendo 275 do sexo masculino (62,8%) e 163 do sexo feminino (37,2%), com idades variando de 13 a 16 anos, que participam de Competições Institucionalizadas (Campeonatos Escolares, Campeonatos Inter-Clubes, JERGS, etc.), vinculados a instituições esportivas dos estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina. A amostra foi escolhida de acordo com a disponibilidade dos jovens e a acessibilidade nas instituições. De acordo com Maguire e Rogers⁶³, trata-se de uma amostra não-aleatória recomendada para estudos em educação e psicologia. Costello e Osborne⁶⁴ afirmam que a maioria (62,9%) das análises fatoriais têm sido realizadas com 10 sujeitos por item, ou menos, sendo, ainda, que um número importante de estudos tem sido realizado com dois sujeitos por item. Ainda afirmam que a grande maioria dos estudos (63,9%) tem adotado um tamanho amostral maior que cinco e menor ou igual a 20, e que os resultados com este tamanho amostral têm se apresentado satisfatórios (especialmente quanto maior a amostra)⁶⁴. Portanto, acredita-se que o tamanho amostral obtido é suficiente para tais análises, especialmente se levado em consideração a especificidade da população.

4.2.2.2 Instrumentos

Os jovens participantes responderam dois instrumentos: o Questionário de Identificação e Controle de Variável (QICV) (para controle das variáveis sexo e idade) e Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54)⁴. Como mencionado, o Inventário de Motivos Para a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54)⁴ foi elaborado com base nos 126 itens do IMPRAF-126⁴⁷. Neste inventário, foram selecionados os 54 itens, que melhor representavam cada uma das dimensões propostas pela teoria. Sendo assim, cada dimensão possui 9 itens visando aparar todas as arestas do

construto – os motivos. O número reduzido de itens se justifica para tornar o instrumento menos cansativo para os respondentes e, conseqüentemente, menos repetitivo, facilitando a aplicação para grandes amostras. Os itens foram agrupados 6 a 6, seguindo a seqüência das dimensões mais frequentemente mencionadas na literatura²: Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), Saúde (ex.: manter a forma física), Sociabilidade (ex.: estar com amigos), Competitividade (ex.: vencer competições), Estética (ex.: manter bom aspecto) e Prazer (ex.: meu próprio prazer). As respostas aos itens deste inventário devem ser 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). O inventário conta ainda com uma escala de verificação que permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidos no final do inventário. A medida da validade da aplicação é obtida através da análise das diferenças entre as respostas.

4.2.2.3 Procedimentos Éticos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou esse projeto de pesquisa sob o número de referência 2007722. Os técnicos ou responsáveis pelos atletas foram contatados para explicar detalhadamente os objetivos da pesquisa. O mesmo foi feito com os atletas. A permissão dos pais e/ou responsáveis foi obtida através do termo de consentimento. Ainda, foi explicado que os participantes poderiam deixar a pesquisa a qualquer momento. Os instrumentos foram aplicados individualmente ou em pequenos grupos, no intervalo das competições de basquetebol. Cada participante teve um tempo de vinte e cinco minutos para respondê-los.

4.2.2.4 Procedimentos Estatísticos

Primeiramente, somente a título de verificação e comparação com estudos realizados anteriormente^{4,47}, foi realizada uma estimação da estrutura interna do construto medido segundo os dados disponíveis. Para tanto, foram observados os

pré-requisitos relativos à análise fatorial exploratória (cálculo do determinante da matriz de correlação, cálculo Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), teste de esfericidade de Bartlett e matrizes inversa de antimatriz e reproduzida). Com relação à análise fatorial confirmatória, foram oportunamente identificados e removidos os casos aberrantes. Por fim, pode-se afirmar que os pré-requisitos aos cálculos alfa de Cronbach e métodos das metades (análise de itens, correlação item-item, correlação item-total, alpha de Cronbach se item retirado) foram igualmente realizados e apresentados. A realização da análise fatorial exploratória e dos cálculos de consistência interna foram realizados com a ajuda do pacote estatístico SPSS 22.0 e a análise fatorial confirmatória com o auxílio do AMOS 22.0.

4.2.2.5 Resultados e Discussão

A fim de responder, adequadamente, à questão de pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pelo IMPRAFE-54, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada^{61,65,66}. Os resultados obtidos através da análise geral dos itens, da estimação da estrutura interna, da análise fatorial confirmatória, e dos cálculos de consistência interna serão apresentados de forma sucessiva e sistemática.

Destaca-se que a apresentação formal e inicial da análise geral dos itens, neste estudo, tem por objetivo demonstrar a confiabilidade dos valores das médias observadas, pois estas podem sofrer influência negativa pela presença de casos extremos e, portanto, podem não ser representativas dos comportamentos inventariados, diminuindo, assim, o valor das conclusões^{61,65,64}.

4.2.2.5.1 Análise geral dos itens e estimação da estrutura interna do construto

Destaca-se que as médias encontradas para cada um dos 54 itens estudados individualmente variaram entre 2,26 e 4,40; com desvios-padrões associados variando entre 0,946 a 1,544. Esta variabilidade dos resultados demonstra adequada homogeneidade na dispersão avaliada, pois o valor do desvio padrão, independente do item, é menor do que a metade do valor da média. Esses resultados indicam que,

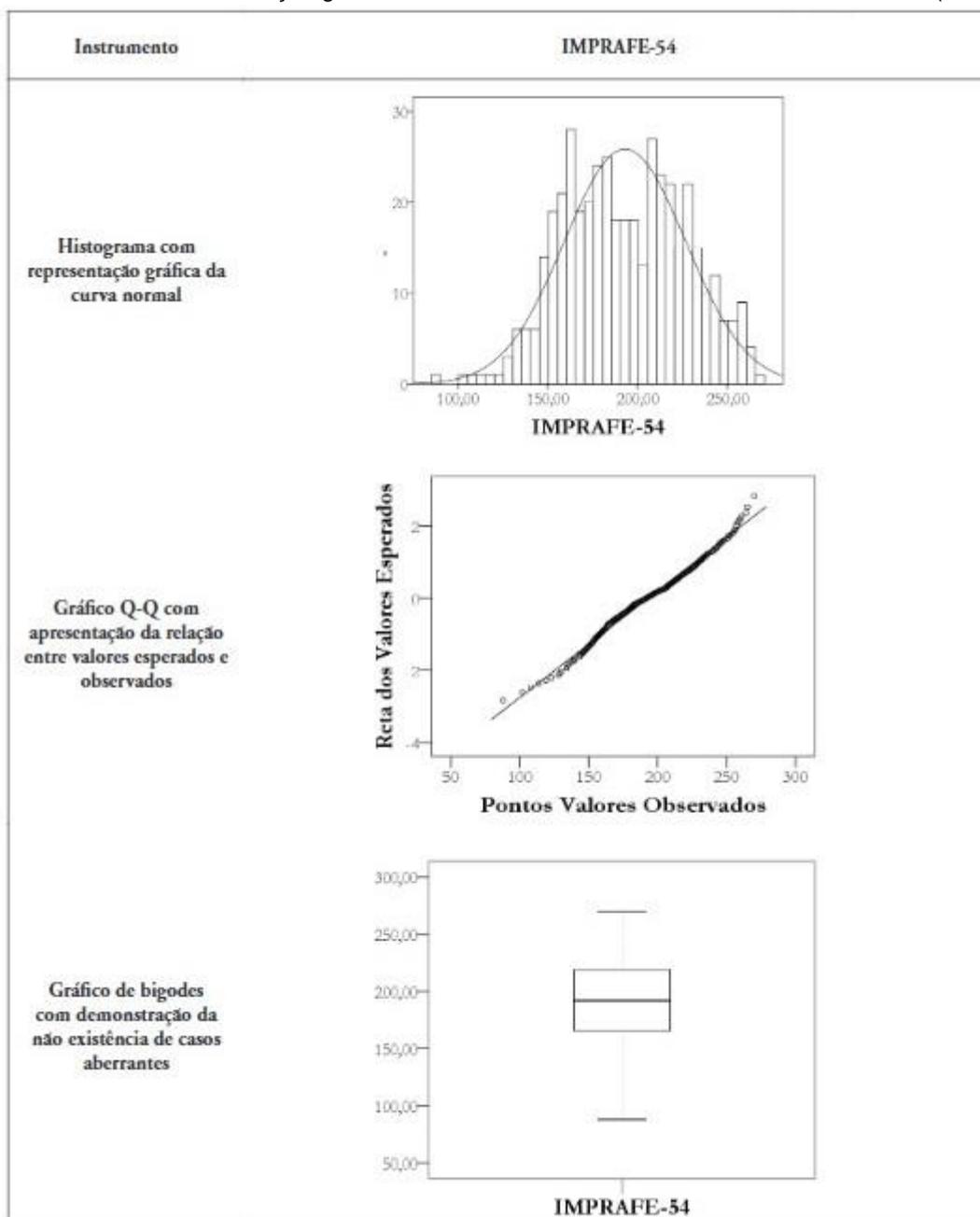
em média, os jovens respondem aos itens do IMPRAFE-54 de forma um pouco mais positiva que negativa. Duas interpretações de caráter positivo são possíveis: a) não houve aderência predominante (seja positiva ou negativa) a nenhum dos itens isolados, ou seja, itens com médias semelhantes aos valores extremos (1 ou 5), o que poderia indicar ausência de variabilidade de respostas – condição que impediria o prosseguimento das análises; e b) podia-se esperar tal fenômeno, pois todos os sujeitos avaliados são praticantes regulares de atividades esportivas, portanto a variável (ou dimensão) motivos para a prática regular de atividades esportivas deve ser uma faceta comportamental importante e, desta forma, supõe-se ocupar certo destaque na dinâmica de suas personalidades.

Já a média encontrada para o instrumento total foi de 193,01 com um desvio-padrão associado de 33,78. Posto que, o intervalo total esperado era de 54 a 270 pontos (com média esperada de 162 pontos) e o observado foi, efetivamente, de 88 a 270 (com um intervalo interquartil de 53,25 pontos), observam-se valores próximos entre as médias esperada e observada. A mediana das correlações item-item foi fraca ($r = 0,24$), possivelmente em função de estar se medindo em um mesmo instrumento seis dimensões. Além disso, nenhum item revelou correlações com valores inferiores a $-0,06$ (correlação nula) ou superiores a $0,79$ (correlação forte), ou seja, todos os itens estão medindo um mesmo conceito, não havendo relação negativa entre eles, e todos os itens estão avaliando diferentes facetas deste conceito, não havendo correlação perfeita entre eles. A mediana das correlações item-total foi desejável ($r = 0,49$) e nenhum item revelou correlações com a escala total inferior a $0,29$. Esses resultados reforçam a interpretação de que os itens são adequados e pertinentes.

As correlações item-item – particularmente aquelas inferiores a $0,25$ – poderiam indicar certa necessidade de revisão de suas qualidades métricas, quando considerados isoladamente. Entretanto, ao se comparar os índices Alpha, que variaram de $0,942$ a $0,944$, para os itens retirados (excluídos), com o coeficiente Alpha para a escala total sem a exclusão de nenhum item ($0,944$), verifica-se que esse procedimento é desnecessário e improdutivo, pois pode causar perda na validade de conteúdo, principalmente quanto à pertinência e à adequada exploração de todas as arestas – significados, nuances e interpretações – do conceito. Finalmente, destaca-se que o valor Alpha encontrado para a escala total revela um

escore desejável da consistência interna do instrumento completo. Trata-se de um importante preditor da confiabilidade e precisão desses resultados.

O Quadro 4.2.1 demonstra, graficamente, que não houve distorção importante na curva de distribuição dos resultados do IMPRAFE-54 (ver histograma). Os pontos dos valores observados mantiveram-se muito próximos à reta dos valores esperados (ver gráfico Q-Q) e, portanto, não houve a presença de valores extremos (casos aberrantes) que pudessem distorcer os resultados (ver gráfico de bigodes), caracterizando a adequação do uso de instrumentais paramétricos de avaliação. Todos esses resultados sustentam a adequabilidade dos dados em estudo e a continuidade das análises.

Quadro 4.2.1. Demonstração gráfica da aderência à normalidade dos dados em estudo (n=438).

Feito isso, a fim de se garantir a adequada interpretação da estimação da estrutura interna do construto, foi estimado o coeficiente Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = 0,92), foi calculado o Determinante de Matriz de Correlação (1,004E-013) e aplicado o teste de esfericidade de Bartlett ($p < 0,001$). Seus respectivos valores indicam que as correlações entre os itens são suficientes – e mesmo muito adequadas – para o prosseguimento das análises. Ainda, o resultado da medida de redundância de informação ($|R|$ diferente de 0) indica a ausência de todo tipo de repetição das

ligações correlativas lineares. Todos esses dados asseguram a pertinência dos cálculos fatoriais⁶⁷.

Após uma análise ULS (Unweighted Least Squares), seguida de rotação oblíqua (com delta de 0), verificou-se, por meio do gráfico “scree” (ver Figura 4.2.1), uma solução fatorial em seis fatores, corroborando com o modelo proposto pelo autor e com os estudos realizados anteriormente^{47,48}. Esta solução fatorial explica 58,43% da variância total do construto medido – valor superior ao limite do desejável (>50%) de acordo com a literatura^{6,16}. A variância total explicada neste estudo é compatível com aquelas encontradas em outros estudos que avaliaram instrumentos de avaliação de motivos à prática regular de atividade física, nos quais a variância total explicada foi de 54% para o inventário IMIp⁴⁸, 69.40% para o EMI⁴⁹ e 71.75% para o SMS-II⁵⁸. Sendo assim, as análises subsequentes foram realizadas restringindo o número de fatores em seis.

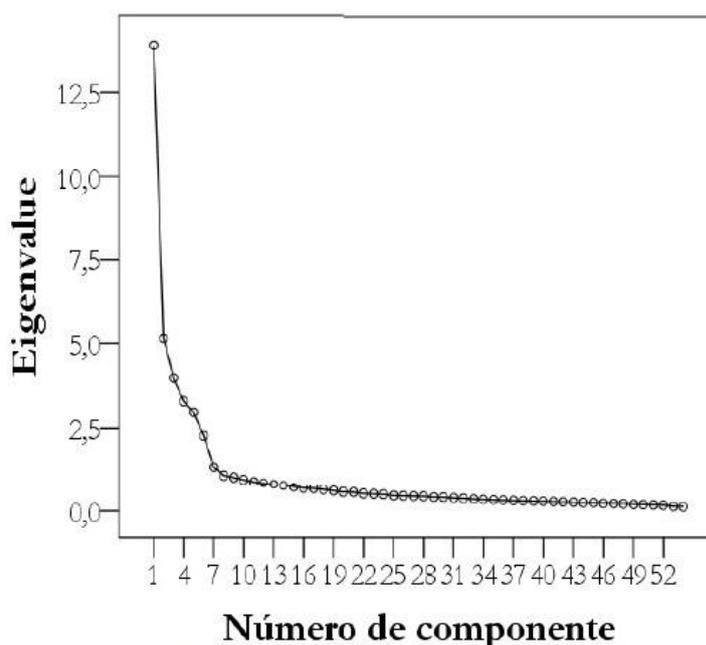


Figura 4.2.1. Gráfico “Scree” sugerindo a solução em seis fatores.

Ainda, destaca-se que as comunalidades dos itens são todas superiores a 0,41; que se trata de uma solução pura, ou seja, não houve dupla saturação significativa em qualquer dos itens medidos; e os itens saturaram de forma importante ($|Satf| > 0,482$) em seus próprios fatores de origem. Este resultado é semelhante àqueles encontrados na literatura^{2,68}, permitindo a mesma nomeação

dos fatores identificados (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética, Prazer).

Os motivos que levam os indivíduos à prática de atividades físicas e/ou esportiva, conforme medida pelo IMPRAFE-54, não é de natureza unidimensional. Portanto, não se pode, ou não seria prudente interpretar esta variável em um sentido geral, tal como: “este jovem atleta é motivado”. Observações/interpretações como esta podem, no mínimo, representar uma importante falta de precisão. Parece, considerando estes resultados, que seria mais adequado especificar o motivo do qual se está falando.

Ao classificar alguém como motivado é necessário especificar a que e pelo que. Sendo assim, é imprescindível identificar qual ou quais razões (motivos) pelas quais essa pessoa está engajada neste comportamento específico. Outra possível alternativa para classificar alguém como motivado é a de avaliar em que nível este sujeito é autodeterminado. Neste caso, é necessária a investigação e aplicação de instrumentos que sejam específicos e precisos ao medir estes conteúdos. Neste sentido, o Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Esportivas⁶⁸, o qual também é baseado na Teoria da Autodeterminação^{5,6}, investiga o quão autodeterminado - ou motivado - o indivíduo é. Dentro do âmbito da motivação, o estudo dos motivos é essencial e este é medido pelo IMPRAFE-54.

Segundo a teoria e diversos estudos, um indivíduo pode ser igualmente motivado por dois ou mais motivos^{1,50,69}. No entanto, algumas dimensões avaliadas pelo IMPRAFE-54 indicam uma maior tendência à motivação intrínseca. O principal exemplo é a dimensão Prazer. Portanto, o conhecimento dos motivos que levam indivíduos à prática esportiva pode apresentar indicações importantes no sentido da identificação do quão motivado o indivíduo é.

Saber os motivos pelos quais pessoas procuram determinadas atividades físicas ou esportivas é de extrema importância, visto que pode, quando adequadamente utilizado, aumentar a probabilidade de ingresso e permanência dos indivíduos nessa prática^{56,57,58,53}. Dessa forma, o indivíduo poderá desfrutar por mais tempo os benefícios promovidos pela modalidade esportiva escolhida. Neste sentido, pode-se questionar modelos de treinamento predeterminados, afinal é recomendável que o treinamento de alguém motivado pela Sociabilidade seja diferente daquele motivado pela Competitividade, por exemplo.

4.2.2.5.2 Análise fatorial confirmatória

Visto que o modelo hexadimensional anteriormente teorizado e testado se confirmou² e que os itens que compõem o IMPRAFE-54 saturam nas dimensões que teoricamente deveriam saturar, cabe agora testar se os dados disponíveis se ajustam ao modelo teórico (hexadimensional) proposto. Para tanto, uma análise fatorial confirmatória ULS (Unweighted Least Squares) foi calculada e seus resultados ($\chi^2 = 4723,807$; gl = 1362; $p < 0,001$; $\chi^2/\text{gl} = 3,468$; GFI = 0,970; AGFI = 0,967; SRMR = 0,0574; NFI = 0,962) podem ser considerados adequados/aceitáveis^{61,70}. Na verdade, o único resultado insatisfatório é o da significância do χ^2 . Resultados insatisfatórios, como estes, são tipicamente encontrados em grandes amostras. Por essa razão, alguns autores^{71,72} têm descartado a significância do χ^2 de suas análises. Sendo assim, a validade do modelo hexagonal do instrumento é apoiada pelos dados empíricos disponíveis. Outros estudos que avaliaram a validade fatorial confirmatória de instrumentos, tais como o IMIp³³ e o SMS-II⁷³, encontraram indicadores muito semelhantes e um χ^2 também significativo. Numa interpretação de caráter mais geral desses dados, pode-se inferir que o funcionamento cognitivo do grupo de atletas pesquisados, quando requeridos a responder sobre os motivos que os levam a praticar regularmente atividades físicas ou esportivas, pode ser compartimentalizado em seis dimensões distintas. Destaca-se, então, que esse modelo hexadimensional foi confirmado.

4.2.2.5.3 Cálculos de consistência interna

A precisão da medida de cada uma das 6 dimensões do construto “Motivos”, pode ser respondida pelo viés da consistência interna (Alpha de Cronbach e cálculo pelo Método das Metades). Os resultados dos cálculos Alpha de Cronbach, por dimensão em estudo, estão descritos na Tabela 4.2.1, e variam de 0,86 a 0,94 – índices semelhantes aos encontrados por Barbosa², que variaram de 0,82 a 0,94. E, ligeiramente superior ao encontrado em estudos que avaliaram a consistência interna de outros instrumentos, tais como o IMPD⁴⁴, o PMI-30²¹, o EMI³⁴ e o SMS-II⁷³. Tais resultados são excelentes indicadores de precisão de cada uma das seis

dimensões medidas⁶⁶, podendo-se dizer que os resultados obtidos em cada um dos nove itens de cada dimensão são consistentes entre si, representando uma medida precisa do construto de primeira ordem.

Afim de aprofundar o estudo da consistência interna, foi realizado o cálculo desta pelo Método das Metades. A Tabela 4.2.1 apresenta os resultados obtidos, através dos coeficientes de Guttman e de Spearman-Brown, que confirmam satisfatoriamente a interpretação de que cada uma das dimensões em análise (CE, Sa, So, Co, Es e Pr) avalia, com precisão, o construto de primeira ordem testado. Além disso, analisando os coeficientes Alpha de Cronbach para cada uma das duas metades de cada orientação, pode-se perceber a importância de se manter o número de itens proposto (nove, por cada dimensão).

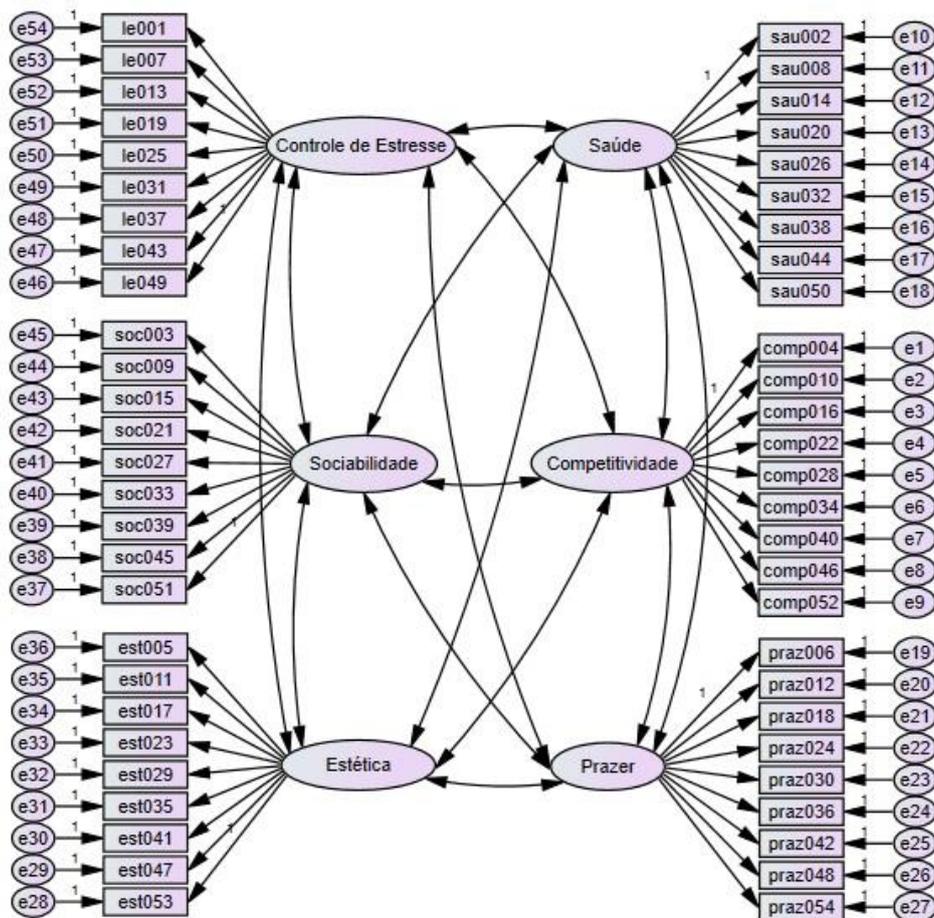


Figura 4.2.2. Modelo teórico estrutural de avaliação dos motivos à prática regular de atividades físicas e esportivas.

Tabela 4.2.1. Coeficientes relativos ao Método das Metades.

Dimensão	Alpha de Cronbach			Correlação entre Metades	Coeficiente S-Bcorrigido	Coeficiente de Guttman
	Total	Metade 1	Metade 2			
CE	0,905	0,834	0,832	0,80	0,89	0,888
Sa	0,886	0,794	0,797	0,80	0,89	0,891
So	0,922	0,855	0,855	0,867	0,93	0,918
Co	0,881	0,779	0,780	0,832	0,909	0,893
Es	0,939	0,881	0,889	0,892	0,944	0,937
Pr	0,860	0,742	0,767	0,773	0,873	0,859

Sendo assim, pode se afirmar que este estudo apresentou resultados que indicam a possibilidade de aplicação fidedigna de um instrumento de medida da motivação em esportistas. A partir dos resultados obtidos, pode-se afirmar que o IMPRAFE-54 é perfeitamente aplicável a uma população específica, no caso atletas de basquetebol participantes de competições institucionalizadas. Especificamente respondendo aos objetivos do estudo, pode-se afirmar que o IMPRAFE-54 realmente apresenta 6 dimensões, as quais se adequam bem ao modelo teorizado inicialmente. Além disso, tanto as dimensões quanto o instrumento possuem resultados de consistência interna elevados, podendo-se ressaltar a confiabilidade dos resultados obtidos com o uso desta ferramenta.

Este achado é de grande valor, visto que inicialmente este instrumento foi validado para uma amostra geral de esportistas². Isto significa que, além deste instrumento possuir uma alta validade externa (ou seja, ser aplicável a uma amostra geral), possui uma forte validade interna também (é também aplicável a populações e esportes específicos, no caso jogadores de basquetebol infantojuvenis). Este resultado reforça as evidências de validade deste instrumento, o qual vem sendo amplamente utilizado em pesquisas relacionadas à psicologia do esporte. Destaca-se ainda a importância da constante e sistemática apresentação de evidências de instrumentos psicométricos, ressaltando que esta é uma das formas mais indicadas para se conferir credibilidade aos estudos empíricos.

Por fim, estes resultados podem ser particularmente úteis para treinadores e psicólogos do esporte, visto que a partir da análise dos motivos que levam estes

indivíduos à prática do basquete, podem planejar de forma mais adequada seus treinamentos e intervenções. Contudo, outras medidas de avaliação podem ser interessantes no sentido de complementar as informações já obtidas e extrapolar a um contexto maior.

4.2.3 Referências

1. Vansteenkiste M, Niemiec CP, Soenens B. The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In: *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited; 2010. p.105-165.
 2. Barbosa MLL. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126) [dissertação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física; 2006.
 3. Saldanha RP. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infant-juvenis (13 a 16 anos) [dissertação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física; 2008.
 4. Barbosa MLL, Balbinotti MAA. Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva (IMPRAFE-54). Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.
 5. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova Iorque: Plenum; 1985.
 6. Ryan RM, Deci EL. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000;55(1):68-78.
- Anastasi A, Urbina S. *Testagem Psicológica*. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
7. Haerens L, Aelterman N, Van den Berghe L, De Meyer J, Soenens B, Vansteenkiste M. Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *J Sport Exercise Psy*. 2013;35:3-17.
 8. Wilkesmann U, Schmid CJ. Intrinsic and internalized modes of teaching motivation. *Evid-based HRM*. 2014;2:6-27.
 9. Chan DKC, Fung YK, Xing S, Hagger MS. Myopia prevention, near work, and visual acuity of college students: Integrating the theory of planned behavior and self-determination theory. *J Behav Med*. 2014;37:369–380.
 10. Hagger MS, Hardcastle SJ, Chater A, Mallett C, Pal S, Chatzisarantins NLD. Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related

behaviors: between- and within-participants analyses. *Health Psychol Behav Med*. 2014;2:565–601.

11. Fernet C, Austin S, Trépanier, SG, Dussault M. How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. *Eur J Work Organ Psy*. 2013;22:123-137.

12. Trépanier SG, Fernet C, Austin S. Workplace psychological harassment among Canadian nurses: A descriptive study. *J Health Psychol*. 2013;18:383-396.

13. Lavergne KJ, Sharp EC, Pelletier LG, Holtby A. The role of perceived government style in the facilitation of self-determined and non self-determined pro-environmental behavior. *J Environ Psychol*. 2010;30:169-177.

14. Sheldon KM, Nichols CP, Kasser T. Americans recommend smaller ecological footprints when reminded of intrinsic American values of self-expression, family, and generosity. *Ecopsychol*. 2011;3:97-104.

15. Martos T, Kezdy A, Horvath-Szabo K. Religious motivations for everyday goals: Their religious context and potential consequences. *Motiv Emotion*. 2011;35:75–88.

16. Soenens B, Neyrinck B, Vansteenkiste M, Dezutter J, Hutsebaut D, Duriez B. How do perceptions of God as autonomy-supportive or controlling relate to individuals' social-cognitive processing of religious contents? The role of motives for religious behavior. *Int J Psychol Relig*. 2012;22:1-21.

17. Slingerland M, Haerens L, Cardon G, Borghouts L. Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. *Eur Phys Educ Rev*. 2014;20:20-35.

18. Van de Berghe L, Vansteenkiste M, Cardon G, Kirk D, Haerens L. Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Phys Educ Sport Pedagog*. 2014;1:97-121.

19. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol*. 2000;25(1):54-67.

20. Brière NM, Vallerand RJ, Blais MR, Pelletier LG. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'échelle de motivation dans les sports. *Int J Sport Psychol*. 1995; 26(4):465-489.

21. Gill DL, Gross JB, Huddleston S. Participation motivation in youth sports. *Int J Sport Psychol*. 1983;14:1-14.

22. Gould D, Feltz D, Weiss M. Motives for participating in competitive youth swimming. *Int J Sport Psychol*. 1985;16:126-140.

23. Klint KA, Weiss MR. Perceived competence and motives for participation in youth sports: a test of Harter's competence motivation theory. *J Sport Psychol.* 1987;9:55-65.
24. Brodtkin P, Weiss M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *JSEP.* 1990;12:248-263.
25. Salguero A, Gonzalez-Boto R, Tuero C, Marquez S. Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. *J Sports Med Phys Fitness.* 2004;44(3):294-299.
26. Sit CHP, Lindner KJ. Situational state balances and participation motivation in youth sport: A reversal theory perspective. *Brit J Educ Psychol.* 2006;76:396-384.
27. Sit CHP, Lindner KJ. Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *Int J Sport Psychol.* 2007;38(3):283-303.
28. Salguero A, Gonzalez-Boto R, Tuero C, Marquez S. Development of a spanish version of the participation motivation inventory for young competitive swimmers. *Percept Mot Skills.* 2003;96(2):637-46.
29. Hassandra M, Goudas M, Chroni S. Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychol Sport Exerc.* 2003;4:211-223.
30. Koka A, Hein V. Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychol Sport Exerc.* 2003;4(4):333-346.
31. Tas C, Brown EC, Esen-Danaci A, Lysaker PH, Brüne M. Intrinsic motivation and metacognition as predictors of learning potential in patients with remitted schizophrenia. *J Psychiat Res.* 2012;46(8):1086-1092.
32. Duda JL, Chi L, Newton M, Walling MD, Catley D. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *Int J Sport Psychol.* 1995;26(1):81-97.
33. Fonseca AM, Brito AP. Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMIp) em contextos de actividade física e desportiva. *Anál. psicol.* 2001;1(XIX): 59-76.
34. Markland D, Hardy L. The exercise motivation inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Pers Individ Differ.* 1993;15:289-296.
35. Markland D, Ingledew DK. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *Brit J Health Psych.* 1997;2:361-376.

36. Egli T, Bland HW, Melton BF, Czech DR. Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *J Am Coll Health*. 2011;59(5):399-406.
37. Pope L, Harvey J. The impact of incentives on intrinsic and extrinsic motives for fitness-center attendance in college first-year students. *Am J Health Promot*. 2015;29(3):192-9.
38. Ingledew DK, Markland D, Ferguson E. Three Levels of Exercise Motivation. *Appl Psychol Health Well-Being*. 2009;1(3):336–355.
39. Butt DS. *Psychology of sport: The behavior, motivation, personality, and performance of athletes*. Nova Iorque: Van Nostrand Reinhold; 1987.
40. Bara FM, Andrade D, Miranda R, Núñez JL, Martín-Albó J, Ribas PR. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. *Univ Psychol*. 2011;10(2):557-566.
41. Candela F, Zucchetti G, Villosio C. Preliminary validation of the Italian version of the original sport motivation scale. *J Hum Sport Exerc*. 2014;9(1):136-147.
42. Pelletier LG, Tuson KM, Fortier MS, Vallerand RJ, Brière NM, Blais MR. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exercise Psy*. 1995;17:35-53.
43. Mallett C, Kawabata M, Newcombe P, Otero-Forero A, Jackson S. Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised sixfactor sport motivation scale. *Psychol Sport Exerc*. 2007;8(5):600–614.
- (43). McAuley E, Duncan TA, Tammen VV. Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Res Q Exercise Sport*, 1989;60:48-58.
44. Gaya A, Cardoso M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Rev Perfil*. 1998;2(2):40-52.
45. Balbinotti MAA. *Escala Balbinotti de Motivos à Competitividade no Esporte*. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP). Montreal: [editora desconhecida]; 2008.
46. Balbinotti MAA, Barbosa MLL, Saldanha R.P, Balbinotti CAA. Estudos fatoriais e de consistência interna da Escala Balbinotti de Motivos à Competitividade no Esporte (EBMCE-18). *Motriz: rev educ fís*. 2011;17(2):318-327.
47. Balbinotti MAA. *Inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2004.

48. Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Análise da Consistência Interna e Fatorial Confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. *Psico-USF*. 2008;13:1-12.
49. Balbinotti MAA. Inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2009.
50. Fontana PS, Barbosa MLL, Balbinotti MAA, Balbinotti CAA. Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. *Pensar práct*. 2013;16(2):387-400.
51. Balbinotti MAA, Juchem L, Barbosa MLL, Saldanha RP, Balbinotti CAA. Qual o perfil motivacional de tenistas infanto-juvenis brasileiros? *Motriz*. 2012;18(4):728-734.
52. Balbinotti MAA, Saldanha RP, Balbinotti CAA. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Motriz*. 2009;15(2):318-329.
53. Balbinotti MAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2015;37(1):65-73.
54. Balbinotti MAA, Wiethaeuper D, Gonçalves GHT, Klering RT, Balbinotti CAA. Perfil motivacional de atletas corredores de rua: estudo comparativo segundo o sexo. *R Min Educ Fís*. 2012;1:2051-2062.
55. Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Ed Fís Esporte*. 2008;22(1):63-80.
56. Allen JB. Social motivation in youth sport. *J Sport Exerc Psychol*. 2003;25(4):551-567.
57. Costa IT, Samulski DM, Noce F, Costa VT. A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. *Ver Bras Ativ Fís Saúde*. 2003;8(1):52-61.
58. Brunet J, Sabiston CM. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychol Sport Exerc*. 2011;12:99-105.
59. Cunha JA. *Psicodiagnóstico-R*. 5a ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 2000.
60. Balbinotti MAA. *Vers un modèle explicatif de la cristallisation des préférences professionnelles durant l'adolescence*. [Tese] Montreal, Canadá: Universidade de Montreal, Faculdade de Artes e Ciências; 2001.
61. Balbinotti MAA. Para se avaliar o que se espera: reflexões acerca da validade dos testes psicológicos. *Aletheia*. 2005;1(21):43-52.

62. Yamaji BHS, Guedes DP. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. *Pensar prá* [Internet]. 2015 [citado 24 mai. 2015]; 18(1). Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/30015/18332>.
63. Maguire TO, Rogers WT. Proposed solutions for non randomness in educational research. *CJE*. 1989;14(2):170-181.
64. Costello AB, Osborne JW. Best Practices in Exploratory Analysis: Four Recommendations for Getting the Most From Your Analysis. *PARE*. 2005;10(7):1-9.
65. Bryman A, Cramer D. *Quantitative data analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19: a guide for social scientists*. New York: Routledge; 2011.
66. Pestana MH, Gageiro JG. *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Silabo; 2014.
67. Dassa C. *Analyse multidimensionnelle exploratoire et confirmative*. Montreal: Université de Montreal; 1999.
68. Balbinotti MAA, Barbosa MLL. *Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Esportivas*. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP). Montreal: [editora desconhecida]; 2008.
69. Sampedro LBR, Rocha JM, Klering RT, Saldanha RP, Balbinotti MAA, Balbinotti CAA. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. *Pensar prá*. 2014;17(1):19-32.
70. Xu L, Wang S. Empirical research on construct of chain store logistics capability system. *iBusiness*. 2012;4:10-17.
71. Cole DA. Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *J Consult Clin Psych*. 1987; 55:584-594.
72. Marsh HW, Balla JR, McDonald RP. Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: the effect of sample size. *Psychol Bull*. 1988;103:391-410.
73. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychol Sport Exerc*. 2013;14:329-341.

4.3 ARTIGO 3 – A VALIDADE DE UM MODELO EXPLICATIVO DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DE GINÁSTICA EM ACADEMIA

RESUMO

O tema do presente estudo é a motivação para a prática regular de ginástica em academia com base na Teoria da Autodeterminação (TAD), nos níveis de autoestima e regulação interna dos praticantes. O objetivo principal foi propor e testar um modelo teórico-explicativo da motivação, o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA). A amostra foi constituída por 315 praticantes regulares de ginástica em academia (287 do sexo feminino e 28 do sexo masculino), com idades entre 18 a 76 anos tempo prática de 1 a 2 anos, praticantes de aulas de ginástica de 2 a 6 vezes por semana. Utilizaram-se 4 instrumentos: o “Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC); o “Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas” (IMPRAF-132); o “Inventário Balbinotti de Orientação à Autoestima de Frequentadores de Academia de Musculação e Ginástica” (EBOA²CH-12) e; a “Escala de Regulação Interna no Contexto da Academia de Musculação e Ginástica” (ERICEE-24). Foram feitas as análises preliminares, a fim de verificar a adequação dos dados. Foram verificadas a normalidade, a existência de casos aberrantes multivariados e a existência de colinearidade entre as variáveis. Foram avaliadas a consistência interna (Alpha de Cronbach), as análises descritivas (média e desvio padrão) e as análises correlacionais (correlação de *Pearson*). Por fim, se testou o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia com o uso de equações estruturais. Múltiplos indicadores foram utilizados: qui-quadrado, razão entre qui-quadrado e graus de liberdade, GFI (*Goodness-of-Fit Index*), AGFI (*Adjusted Goodness-of-Fit Index*) e a raiz quadrada média residual (RMS). Os resultados revelam tratar-se de distribuições que não aderem à normalidade ($p < 0,05$). Tendo essa característica em vista, as análises de regressão foram procedidas com os dados transformados (escore Z). Os resultados das análises de consistência interna indicam que todas as dimensões em estudo apresentam índices aceitáveis ($\alpha > 0,70$). O teste do modelo apresentou os seguintes resultados: no caso específico do qui-quadrado, o resultado obtido ($\chi^2 = 16,634$; $gl = 12$; $p < 0,164$) apresentou-se não significativo, indicando um bom ajustamento dos dados ao modelo. Quanto aos demais indicadores, todos estão dentro dos limites para cada critério ($\chi^2/gl = 1,38$; $GFI = 0,988$ $AGFI = 0,957$, $RMS = 0,035$). O conjunto destes resultados aponta para um ajustamento satisfatório dos dados ao modelo, indicando tratar-se de modelo válido pelo viés do construto. Foi encontrado que os motivos à prática regular de ginástica em academia, nomeadamente o controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética, explicam o prazer na atividade física. Além disso, a Regulação Interna na prática regular de ginástica em academia é explicada pela Autoestima Confiança, Autoestima Hesitação e pelo prazer.

Palavras-chave: Motivação; Ginástica; Autoestima; Regulação Interna

4.3.1 Introdução

A prática da atividade física com regularidade, em conjunto à rotina, bem como à introdução de hábitos mais saudáveis, contribui para a prevenção de várias doenças não transmissíveis, aprimorando a qualidade de vida dos praticantes (CIESLAK *et al.*, 2012; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008). As escolhas que são feitas cotidianamente, juntamente ao estilo de vida efetivo, afetam sobremaneira a forma e por quanto tempo se vive, inclusive aumentando a autonomia e bem-estar (MANTILLA-TOLOZA; GÓMEZ-CONESA; HIDALGO-MONTESINOS, 2011; NAHAS, 2010).

Qualidade de vida envolve o desenvolvimento de ações habituais, novas atitudes, que geram bem-estar pessoal, melhorando as condições de estresse, alimentação e consequentes melhorias no preparo físico e na saúde (NAHAS, 2010; SCHWAB, 2016). A ginástica em academia, por sua vez, é considerada uma prática que proporciona qualidade de vida às pessoas (PINTO; CAMACHO, 2018). Outros impactos que podem trazer benefícios em fazer ginástica são: melhor controle da massa corporal, redução de gordura corporal, controle da pressão arterial, melhora da postura e força muscular, elevando a autoestima (PINTO; CAMACHO, 2018).

Entende-se que, a ginástica é uma atividade dinâmica, praticada com várias pessoas, com o uso de músicas e realizadas com ou sem equipamentos (MOURA *et al.*, 2007; RIBEIRO, 2011). Franz e Nascimento (2018) afirmam que a ginástica em academia é uma atividade física que apresenta várias características motivacionais, isso ocorre por meio dos fatores relacionados ao convívio social, ao trabalho cardiorrespiratório e ao controle de peso.

Segundo Vallerand (1997), a motivação é um construto hipotético que descreve as forças internas e externas que produzem iniciação, direção, intensidade e persistência de sua conduta. É definida, também, como fatores e processos internos e externos que levam uma pessoa a agir dando o melhor de si fazendo o possível para alcançar uma meta e é classificada como essencial para se iniciar um objetivo (PINTO; CAMACHO, 2018; BEZERRA *et al.*, 2018).

Uma das teorias mais amplamente utilizadas na literatura para análise do tipo de regulação da motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; BEZERRA *et al.*, 2018; WALKER; VALENTINER; LANGBERG, 2018; DEBOM; MACHADO, 2019; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019; MILHOMEM, 2019; FILHO *et*

al., 2019; OLIVEIRA; NEVES; ANACLETO, 2019). A TAD estabelece que, para uma pessoa desenvolver motivação autodeterminada, esta deve apresentar três necessidades psicológicas básicas, ou pelo menos não ter atingido frustração em nenhuma delas (RYAN; DECI, 2000; CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019). Estas são a) autonomia nas necessidades (liberdade da pessoa no desenvolvimento de uma atividade, compreender a sua própria ação e conduzir o seu comportamento de forma deliberada), b) competência nas necessidades (sentimentos positivos acerca de níveis de habilidade, definidos em termos de eficácia) e c) necessidade de relacionamento (satisfação pessoal em integrar com efeitos imediatos o envolvimento durante uma atividade) (CUNHA; AMANTE; GOMES, 2019). A TAD, ainda, explica que a motivação é representada por um *continuum* o qual inclui a motivação intrínseca, a motivação extrínseca e suas diferentes regulações, e a amotivação, respectivamente partindo do preditor motivacional mais autodeterminado para o menos autodeterminado. (BALBINOTTI *et al.* 2011a; DEBOM; MACHADO, 2019)

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Atividades intrinsecamente motivadas são comumente associadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b, BALBINOTTI *et al.* 2011a). A motivação extrínseca, por sua vez, ocorre quando uma atividade é efetuada com outro(s) objetivo(s) que não o(s) inerente(s) à própria atividade e estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia (RYAN; DECI, 2000a, BALBINOTTI *et al.* 2011a). Por último, a "amotivação" pode ser encontrada em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física (RYAN; DECI, 2000a). No ponto de vista destes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório (BRIÈRE *et al.*, 1995; BALBINOTTI *et al.* 2011a).

Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas são: *Controle de Estresse (CE)*, que avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991); *Saúde (Sa)* que avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular como forma de

manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo; *Sociabilidade* (So) que avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas; *Competitividade* (Co) que avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou desporto; *Estética* (Es) que avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido; e *Prazer* (Pr) que avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física proporciona. Devido a essa sensação, ela é relacionada com a motivação intrínseca (DECI; RYAN, 1985).

Prasad, Varrey e Sisti (2016) analisaram um grupo de 27 estudantes de medicina para determinar o efeito de seis semanas de ioga e meditação nos níveis de estresse percebido e sensação de bem-estar antes de fazer os exames. Após a intervenção de ioga, os resultados da pesquisa de autoavaliação mostraram uma melhora significativa nos sentimentos de paz, foco e resistência. Melhorias na felicidade, positividade, satisfação pessoal e autoconfiança também foram percebidos. Observou-se, também, uma melhora em parâmetros não comprovados, como paciência e fadiga. Em outro estudo, Lee *et al.* (2019) investigaram o efeito da prática de esqui de inverno nos níveis de estresse em 238 estudantes universitários do sexo masculino, além de observar fatores psicológicos relacionados à frequência cardíaca, apreensão e prazer. O grupo controle (n = 117) recebeu palestras sobre esqui; entretanto, o grupo de esqui (n = 121) recebeu treinamento prático de esqui. Entre os dois grupos, um efeito de interação significativo foi encontrado entre estresse, apreensão e prazer. Além disso, em comparação com o grupo controle, o estresse e a apreensão do grupo de esqui foram significativamente reduzidos, enquanto a diversão foi significativamente aumentada. Este estudo sugere que o esqui de inverno é um esporte adequado para reduzir o estresse e proporcionar um alto nível de diversão para seus praticantes.

No que diz respeito à relação entre prazer e saúde, Liu *et al.* (2017) investigaram as associações entre os motivos, níveis de atividade física e saúde sob a perspectiva da Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory – SDT) de 887 estudantes universitários chineses de ambos os sexos, com idade entre 18 e 25 anos que realizaram caminhadas moderadas à vigorosas. Os resultados indicaram que os estudantes universitários chineses tinham níveis moderados gerais de atividade física e saúde. O interesse, o prazer e a competência dos alunos foram cruciais na promoção da atividade física e da saúde dessa população. Educadores de faculdades chinesas são recomendados a oferecer uma variedade de atividades interessantes e agradáveis aos estudantes.

Um estudo realizado por Silva *et al.* (2016) buscou analisar e comparar os fatores motivacionais da prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. Participaram 23 indivíduos de uma academia da cidade de Anápolis/GO e 37 indivíduos de uma academia da cidade de Confresa/MT. Os autores concluíram que o fator motivacional que leva os jovens das duas cidades à prática da atividade foi competitividade, sendo maior na cidade de Anápolis. Esse resultado é incomum na literatura, pois, na maioria das vezes, a prática de atividade física no ambiente das academias não costuma gerar o sentimento de competição entre os praticantes. Uma vez que são atividades que não possuem cunho competitivo ou até mesmo um prêmio a ser alcançado, poderia haver competição no caso de, por exemplo, a academia promover algum evento com esse intuito.

Pinto e Camacho (2018) investigaram, em uma revisão de literatura, quais fatores que proporcionam motivação às mulheres a praticarem a atividade de ginástica em academia de forma a destacar fatores que as estimulam a ingressarem nessa modalidade. Ao revisar estudos publicados nos últimos 19 anos, as autoras concluíram que a estética vem ganhando mais espaço sendo o principal motivo da permanência dessas mulheres nas academias, espaço este ocupado anteriormente pela saúde e uma boa qualidade de vida. Além da estética, o prazer também esteve entre os motivos mais citados.

O estudo de Garcia e Scherer (2019) obteve um resultado também relacionado à estética, porém com um viés voltado à sociabilização. Os autores selecionaram 10 mulheres para uma entrevista semiestruturada, de 20 a 65 anos de idade, com no mínimo, seis meses de frequência regular nas aulas de ginástica na academia, sendo 5 praticantes da ginástica em academia de forma paga e 5

recebiam modalidade de forma gratuita em função do vínculo empregatício com uma empresa multinacional. Foi possível identificar diferença de opinião entre os grupos. A ginástica aeróbica promoveu a socialização e a descontração do grupo gratuito, enquanto a ginástica localizada promoveu benefícios fisiológicos estéticos ao grupo pagante. Ainda, no grupo gratuito, a melhoria do sistema cardiorrespiratório e a socialização entre as alunas aparecem como os fatores incentivadores para a prática da ginástica em academia, e os benefícios estéticos e a saúde aparecem como os principais elementos motivadores do grupo pagante, assim como a preocupação com um envelhecimento saudável, a prevenção do estresse e a busca de bem-estar.

Parte fundamental desta pesquisa, a autoestima relacionada à autoeficácia e ao prazer foi estudada por Lewis *et al.* (2016). Segundo os autores, de acordo com estudos recentes as avaliações de autoeficácia podem mediar os efeitos do prazer para atividade física, pois as pessoas que classificam a atividade física como prazerosa são mais propensas a se envolverem em alguma prática. O estudo foi realizado com 448 participantes pouco ativos, de ambos os sexos, a partir dos 18 anos, e teve por objetivo comparar a autoeficácia e o prazer, que são representativos motivacionais do comportamento, como preditores da prática futura de atividade física ao longo de 12 meses. Os resultados indicaram que autoeficácia e prazer tanto no início quanto após seis meses foram preditores da prática de atividade física, no entanto, o prazer foi o preditor mais forte.

O prazer, como explicado pela Teoria da Autodeterminação (TAD), está diretamente ligado à motivação intrínseca (regulação interna). Dishman *et al.* (2018) estudaram longitudinalmente 260 estudantes escolares do 6º ao 9º ano, de ambos os sexos com o objetivo de determinar se as mudanças que ocorrem na motivação intrínseca, regulação comportamental e objetivos de vida podem diminuir o declínio da atividade física entre adolescentes. Os resultados mostraram que a prática de atividade física diminuiu menos em jovens que mantiveram maior motivação intrínseca, mas apenas quando mantiveram maior objetivo de diversão e prazer em comparação com outros alunos.

Para investigar fatores motivacionais e de autoestima em adultos e idosos praticantes de atividades físicas em academias, Bavoso *et al.* (2017) avaliaram 43 sujeitos, de ambos os sexos, em três academias esportivas de uma cidade do interior do estado de São Paulo. Oito participantes com idades entre 40 a 59 anos e

35 participantes acima de 60 anos, sendo 71% do sexo feminino. Os resultados apontaram relação entre autoestima e prática de atividade física. Verificou-se que os adultos entre (40 a 59 anos) procuram as academias motivados tanto pela manutenção da saúde quanto pela aparência física. O grupo de idosos (acima de 60 anos) é motivado pela indicação médica, socialização e manutenção da saúde, além de apresentar relação significativa entre autoestima e aparência física. Essa relação sugere que os idosos também se preocupam com sua imagem e este fator está intimamente relacionado com sua autoestima (BAVOSO, *et al.*, 2017).

4.3.2 Método

4.3.2.1 Sujeitos

Dos 315 sujeitos que participaram da pesquisa, 287 são do sexo feminino e 28 do sexo masculino, com idades entre 18 a 76 anos (média = 38,12; desvio padrão = 11,624), tempo prática de 1 a 2 anos (média = 1,89; desvio padrão = 0,315), praticantes de aulas de ginástica de 2 a 6 vezes por semana (média = 3,58; desvio padrão = 1,115), 187 (59,4%) praticam musculação além da ginástica e 128 (40,6%) não praticam. A escolaridade está descrita no quadro abaixo:

Tabela 4.3.1. Escolaridade dos sujeitos da pesquisa.

ESCOLARIDADE	N	%
ENSINO FUNDAMENTAL INCOMPLETO	2	0,6
ENSINO FUNDAMENTAL COMPLETO	3	1,0
ENSINO MÉDIO INCOMPLETO	4	1,3
ENSINO MÉDIO COMPLETO	22	7,0
ENSINO SUPERIOR INCOMPLETO	42	13,3
ENSINO SUPERIOR COMPLETO	94	29,8
PÓS-GRADUAÇÃO	148	47,0

A amostra foi constituída por frequentadores regulares (no mínimo duas vezes por semana) de aulas de ginástica em academias da região central da cidade de Porto Alegre/RS. Segundo Maguire e Rogers (1989), no caso de pesquisas em psicologia, a obtenção de amostras aleatórias pode se tornar um procedimento muito complexo e demanda um demasiado esforço financeiro. Considerando estas dificuldades, os sujeitos foram, portanto, escolhidos em função de dois critérios principais: conveniência e disponibilidade. Mas, cuidou-se para evitar grupos que não estão de acordo com a necessidade ou objetivo. Sendo assim, de acordo com Kline (2016) e Brown (2015), a amostra conteve 315 praticantes regulares e ativos de ginástica em academia. O número também é justificado pelas colocações de Dassa (1999), particularmente aquelas com respeito a estudos multidimensionais que utilizam um número considerado elevado instrumentos (inventários e questionários) e dimensões (variáveis).

4.3.2.2 Instrumentos de Coleta de Dados

De acordo com alguns autores (ANASTASI; URBINA, 2000; CUNHA, 2000; BALBINOTTI, 2001; BALBINOTTI, 2005; YAMAJI, 2015), a forma mais objetiva e sistemática de acessar informações sobre os assuntos abordados nesse estudo é com o uso de questionários, inventários e/ou escalas métricas de construtos psicossociais, por isso a importância de utilizar-se dos instrumentos descritos a seguir. Para esta pesquisa foram utilizados quatro:

Para a coleta dos dados Bio-sócio-demográficos (Sexo, Faixa Etária, Adesão ou Permanência e Prática de Musculação e/ou Ginástica), foi utilizado o “Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC), que está incluso no cabeçalho do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-132), elaborado por Balbinotti e Barbosa (2008), já utilizado em estudos precedentes, mas adaptado especialmente para atender aos objetivos desta presente pesquisa. Estima-se que ele seja respondido em tempo inferior a 1 minuto.

Como medida das dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas, foi utilizado o “Inventário de Motivos à Prática Regular de

Atividades Físicas” (IMPRAF-132) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI, BARBOSA, 2006; BALBINOTTI, BARBOSA, 2008a). Trata-se de um inventário que avalia seis dimensões motivacionais: *Controle de Estresse* (CE), *Saúde* (Sa), *Sociabilidade* (So), *Competitividade* (Co), *Estética* (Es) e *Prazer* (Pr). São 132 itens agrupados 6 a 6 observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional *Controle de Estresse* (ex.: aliviar minhas tensões mentais), a segunda *Saúde* (ex.: manter minha condição física), a terceira *Sociabilidade* (ex.: estar com os amigos), a quarta *Competitividade* (ex.: vencer os desafios que participo), a quinta *Estética* (ex.: manter uma boa aparência física) e a sexta *Prazer* (ex.: me sentir melhor). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de 6 questões, até completar 22 blocos (perfazendo um total de 132 questões). As respostas aos itens são respondidas em uma escala de tipo *Likert*, graduados em cinco pontos, na qual a primeira opção é (1) “Isso me motiva pouquíssimo”; e a última opção é (5) “Isso me motiva muitíssimo”. As propriedades métricas deste instrumento foram exploradas por Balbinotti e Barbosa (2008) e obtiveram os seguintes resultados: validade fatorial confirmatória ($\chi^2/gf = 2,52$; GFI = 0,859; AGFI = 0,854; RMS = 0,065) e a consistência interna (Alphas de Cronbach variando de 0,89 a 0,92). Este instrumento tem sido utilizado em diferentes grupos de praticantes de atividades físicas e esportivas de ambos os sexos e em diferentes idades (CAPOZZOLI, 2010; FONTANA *et al.*, 2013; SAMPEDRO, 2014; ARSEGO; BARBOSA; BALBINOTTI, 2016).

Para avaliar os níveis de autoestima dos praticantes, foi utilizado o “Inventário Balbinotti de Orientação à Autoestima de Frequentadores de Academia de Musculação e Ginástica” (EBOA²_{CH}-12). Trata-se de um instrumento composto de 12 itens sendo que seis se propõem a avaliar a Orientação à Confiança e outros seis a avaliar o seu oposto, a Orientação à Hesitação. Para avaliar os comportamentos de resposta ao EBOA²_{CH}-12, utiliza-se uma escala de tipo *Likert*, graduada em 5 pontos, indo de “Discordo Fortemente” (1) a “Concordo Fortemente” (5). As propriedades métricas foram testadas e os resultados das análises fatoriais exploratória (explicando cerca de 48,40% da variância total do construto) e confirmatória ($\chi^2/df = 1,94$; GFI = 0,95; AGFI = 0,93; NFI = 0,06; PNFI = 0,79; PRATIO = 0,83) permitem concluir que o modelo testado confirmou satisfatoriamente a existência de duas dimensões (OC e OH). Os resultados do estudo da

consistência interna, obtidos pelo cálculo Alpha de Cronbach ($\alpha_{OC} = 0,81$; $\alpha_{OH} = 0,72$), asseguram a precisão do modelo. Este instrumento foi validado para praticantes de atividades físicas por Balbinotti e Barbosa (2008b) e aplicado por Barbosa (2011) no contexto do esporte escolar, em estudantes em idade escolar (ensino fundamental e médio).

Para avaliar os níveis de regulação interna dos praticantes, foi utilizada a “Escala de Regulação Interna no Contexto da Academia de Musculação e Ginástica” (ERICEE-24). Esta escala é composta por 24 itens que avaliam a regulação interna presente na prática de atividades físicas, adaptada para o contexto da academia de ginástica. Os itens estão divididos em 4 dimensões, Orientação a Realização Pessoal (ORP); Orientação a Superação Pessoal (OSP); Orientação a Curiosidade Pessoal (OCP); Orientação a Estimulação Pessoal (OEP), e são avaliados a partir de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, (1) Discordo Fortemente, (2) Discordo, (3) Não Concordo nem Discordo, (4) Concordo, (5) Concordo Fortemente. Os resultados desta análise demonstraram os seguintes índices de ajustes para o modelo configural ($\chi^2 = 690,609$; gl = 448; χ^2 /gl = 1,541; CFI = 0.949; TLI = 0.943; RMESA = 0.064 I.C. 90% 0.055-0.074); modelo métrico ($\chi^2 = 696,784$; gl = 467; χ^2 /gl = 1,492; CFI = 0.952; TLI = 0.948; RMESA = 0.061 I.C. 90% = 0.052-0.071) e modelo escalar, ($\chi^2 = 763,268$; gl = 532; χ^2 /gl = 1,43; CFI = 0.952; TLI = 0.954; RMESA = 0.058 I.C. 90% = 0.048-0.067). Assim, através do teste de invariância pode-se verificar que o modelo configural, estrutura proposta, é invariante e, portanto, apresenta a bom ajustamento para ambos os grupos ($p = 0.5647$), assim como o modelo métrico, ou seja, pesos fatoriais ($p = 0.0891$). Contudo, verificou-se que as cargas fatoriais dos itens em seus respectivos fatores foram diferentes entre os grupos ($p = 0.0167$). Por fim, estimaram-se os índices de precisão de cada um dos fatores que compreendem a segunda ordem hierárquica, assim como para a escala total, os resultados obtidos foram: $\alpha = 0,84$ para o fator ORP; $\alpha = 0,84$ para OSP, $\alpha = 0,82$ para OCP e $\alpha = 0,81$ para OEP, e $\alpha = 0,93$ para escala total. Este instrumento foi validado por Balbinotti (2016) e Peixoto *et al.* (2018), e utilizado por Santos (2015) no contexto do esporte escolar, nas cidades de Canoas e Sapucaia/RS. Foi aplicado, também, em um estudo de Peixoto *et al.* (no prelo) com estudantes do ensino fundamental de escolas públicas da região metropolitana de Porto Alegre/RS.

4.3.2.3 Procedimentos Éticos e de Coleta de Dados

Essa pesquisa foi submetida à Comissão de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e à Plataforma Brasil, tendo sido aprovada sob o número 2.940.073. O procedimento ético respeitado seguiu os passos descritos a seguir. Foram observadas as questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 466/2012. Conforme a resolução, foram considerados os princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça.

Antes de iniciar qualquer etapa da pesquisa, foi requerido um encontro com os coordenadores/responsáveis das academias de ginástica a fim de obter autorização para realizar a pesquisa. Seus objetivos foram explicados e foi solicitado que todos assinassem o Termo de Autorização da Instituição (APÊNDICE B). Após o aceite (concordância) de todos as instituições, uma data para início da coleta de dados foi agendada.

Em um segundo momento, com a autorização da coordenação da academia, a pesquisadora esteve na academia e abordou os alunos na entrada/saída das aulas de ginástica que eles estariam/estavam no local para participar. O aluno foi informado pela própria pesquisadora dos objetivos da pesquisa, e, com os alunos que aceitaram participar de forma voluntária, foi agendada a melhor data e horário, dentro da academia, para a assinatura do “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE), conforme Apêndice A, no qual consta o objetivo da pesquisa, entidade de ensino superior responsável, endereços de e-mail e telefones da aluna pesquisadora e do professor orientador da pesquisa. O TCLE foi disponibilizado em duas vias, uma foi recolhida pela pesquisadora e a outra entregue ao aluno. Somente após a assinatura do TCLE a pesquisadora entregou os instrumentos e esclareceu sua forma de preenchimento. Os alunos responderam no momento da entrega, no ambiente da academia. Eles foram claramente informados de que sua contribuição era voluntária e que tinham o direito de não participar dos testes em qualquer momento das coletas.

Os quatro instrumentos foram respondidos no mesmo encontro, individualmente e aplicados coletivamente a todos os alunos que se disponibilizaram a participar, no ambiente das aulas de ginástica. Não foi estipulado tempo para responder aos itens, entretanto, em outros estudos desenvolvidos pelo pesquisador

com amostras semelhantes, utilizando questionários como instrumento e escala do tipo *Likert*, o tempo médio de preenchimento variou entre 20 e 30 minutos. Logo após o preenchimento, a pesquisadora recolheu os instrumentos.

Os instrumentos preenchidos e os termos de consentimento assinados pelos entrevistados e pelas instituições estarão armazenados no arquivo do “Núcleo de Pesquisa em Psicologia e Pedagogia do Esporte”, na Escola de Educação Física Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pelo período de cinco anos, de acordo com o procedimento adotado pelos grupos de pesquisa desta Universidade. As academias, coordenadores e/ou responsáveis e todos os alunos que participaram do estudo serão informados dos resultados e terão acesso a tese de doutorado através do site do LUME/UFRGS <http://www.lume.ufrgs.br/>.

4.3.2.4 Procedimentos de análise dos dados

As análises aconteceram em três etapas. Na primeira etapa foram feitas as análises preliminares, a fim de verificar a adequação dos dados. Foram verificadas a normalidade, a existência de casos aberrantes multivariados e a existência de colinearidade entre as variáveis.

A segunda etapa abrangeu a avaliação da consistência interna (Alpha de Cronbach), as análises descritivas (média e desvio padrão) e as análises correlacionais (correlação de *Pearson*). A terceira etapa testou o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA) com o uso de equações estruturais. Múltiplos indicadores foram utilizados: qui-quadrado, razão entre qui-quadrado e graus de liberdade, GFI (*Goodness-of-Fit Index*), AGFI (*Adjusted Goodness-of-Fit Index*) e a raiz quadrada média residual (RMS).

4.3.3 Resultados

4.3.3.1 Análises preliminares

As análises preliminares buscaram verificar a presença dos pressupostos para a realização das técnicas de equações estruturais (URBINA, 2007). No primeiro grupo, duas análises foram realizadas. Na primeira análise, realizou-se uma cuidadosa revisão do banco de dados através da análise das tabelas de frequência de cada variável. Dois sujeitos foram excluídos por apresentarem dados discrepantes provenientes de problemas relacionados ao preenchimento incorreto dos questionários.

Outras análises preliminares foram realizadas, a primeira verificou se as distribuições dos dados aderem à normalidade; a segunda verificou a presença de casos aberrantes multivariados; a terceira analisou a existência de colinearidade entre as variáveis, e a quarta explorou a existência de autocorrelação entre os resíduos. Sendo assim, com a ajuda do teste Kolmogorov-Smirnov foi verificada a normalidade das distribuições. Os resultados revelam tratar-se de distribuições que não aderem à normalidade ($p < 0,05$). Tendo essa característica em vista, as análises de regressão foram procedidas com os dados transformados (escore Z), como recomenda a literatura (ABBAD, TORRES, 2002; PESTANA, GAGEIRO, 2014). Na sequência, o banco de dados foi explorado com vistas à verificação da existência de casos aberrantes multivariados, para tanto, foi usado como critério o cálculo da distância de Mahalanobis (PESTANA, GAGEIRO, 2014) para escores extremos ($p < 0,001$). Algumas observações violaram esse critério, sendo eliminados das análises subsequentes 2 casos. A seguir, uma análise foi realizada com o propósito de verificar a existência de colinearidade entre as variáveis. Foram utilizados dois critérios (PESTANA, GAGEIRO, 2014) o valor da tolerância da colinearidade não deveria ser inferior a 01 e o *Variance-inflation factors* (VIF) não deveria ser superior a 10. Em nenhum caso verificou-se a violação desses critérios. Concluídas as análises preliminares, foram retidos no banco de dados 315 sujeitos que serão objeto das análises subsequentes.

4.3.3.2 Análises de consistência interna, descritivas e correlacionais

Uma vez que os resultados preliminares demonstraram a adequação dos dados às análises subsequentes (trata-se de dados confiáveis), foram realizadas análises de consistência interna, descritivas e correlacionais, com o objetivo de oferecer um suporte suplementar as análises de equações estruturais. Sendo assim, os resultados das análises de consistência interna (ver Tabela 4.3.1) indicam que todas as dimensões em estudo apresentam índices aceitáveis ($\alpha > 0,70$). No caso das médias, os resultados indicam que não houve aderência aos limites das distribuições. Essa característica descarta a ocorrência do fenômeno da aquiescência nas variáveis. Quanto ao desvio-padrão, em nenhum caso ultrapassou a metade do valor nominal das médias, de forma que as dispersões podem ser entendidas como restritas.

Tabela 4.3.2. Análises descritivas, correlacionais e de consistência interna.

Variáveis	$\bar{X}(\sigma)$	α	Correlações									
			1	2	3	4	5	6	7	8		
1.Controle_de_estresse	78,57 _(20,82)	0,96	--									
2.Saúde	88,41 _(14,45)	0,90	0,491**	--								
3.Competitividade	55,97 _(16,29)	0,93	0,439**	0,629**	--							
4.Estetica	71,25 _(15,07)	0,92	0,279**	0,578**	0,646**	--						
5.Prazer	83,54 _(14,54)	0,92	0,651**	0,670**	0,654**	,672**	--					
6.Sociabilidade	56,31 _(21,30)	0,96	0,393**	0,464**	0,702**	0,365**	0,431**	--				
7.Autoestima Confiança	23,19 _(3,25)	0,75	0,168**	0,191**	0,216**	0,166**	0,203**	0,208**	--			
8.Autoestima Hesitação	10,91 _(3,49)	0,79	-0,088	-0,067	-0,105	0-,004	-0,101	-0,128*	-0,714**	--		
9.Regulação Interna	95,77 _(15,87)	0,96	0,494**	0,487**	0,552**	0,359**	0,613**	0,444**	0,426**	-0,311**	--	

Obs: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

As análises correlacionais indicaram que: (1) em sua grande maioria, as correlações apresentam-se significativas ($p < 0,01$); (2) os sinais das correlações seguiram o que é teoricamente esperado; (3) a força em módulo, variou de 0,004 a 0,714 (nula a moderada), o que indica independência entre as medidas e a consequente inexistência de variáveis redundantes

4.3.3.3 Teste do Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia

Será testada agora a validade de construto do Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA) com o uso de equações estruturais. Assim, partindo-se da hipotética associação entre as variáveis – seguindo as recomendações de Cole (1987), Watkins (1989) e Briggs e Cheek (1986) – a adequação do modelo (ver Figura 4.3.1) foi testada usando os seguintes critérios: qui-quadrado, razão entre qui-quadrado e graus de liberdade, GFI (*Goodness-of-Fit Index*), AGFI (*Adjusted Goodness-of-Fit Index*) e a raiz quadrada média residual (RMS).

Critérios múltiplos foram utilizados uma vez que cada índice apresenta diferentes forças e fraquezas na avaliação da adequação do modelo fatorial confirmatório (TAYLOR *et al.*, 2003) São eles o teste qui-quadrado deve ser não significativo, a razão entre qui-quadrado e graus de liberdade deve ser menor que cinco ou desejavelmente, menor que dois, o GFI deve apresentar um índice superior ou igual a 0,85, o AGFI deve apresentar um índice superior ou igual a 0,80 e, finalmente, o RMS deve apresentar um índice inferior ou igual a 0,10 (BALBINOTTI 2005; COLE, 1987; MARSH *et al.* 1988).

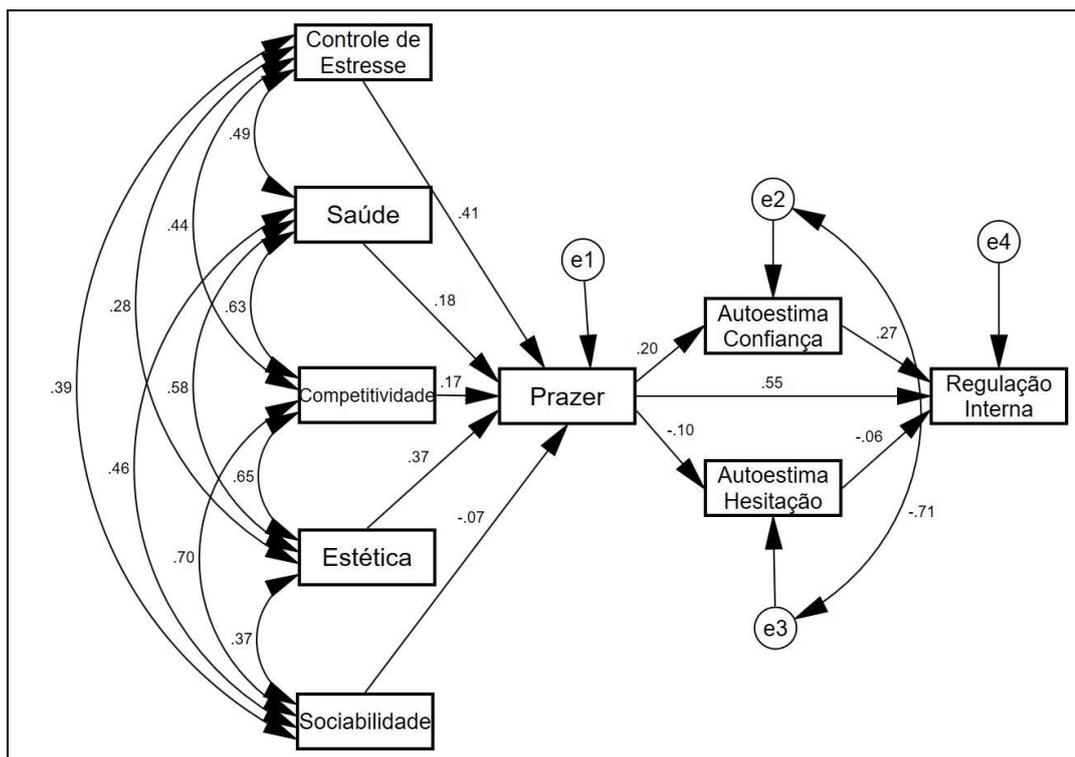


Figura 4.3.1. Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia.

O teste deste modelo apresentou os seguintes resultados, no caso específico do qui-quadrado, o resultado obtido ($\chi^2 = 16,634$; gl = 12; $p < 0,164$) apresentou-se não significativo, indicando um bom ajustamento dos dados ao modelo. Quanto aos demais indicadores, todos estão dentro dos limites para cada critério ($\chi^2/\text{gl} = 1,38$; GFI = 0,988 AGFI = 0,957, RMS = 0,035). O conjunto destes resultados aponta para um ajustamento satisfatório dos dados ao modelo, indicando tratar-se de modelo válido pelo viés do construto.

4.3.4 Discussão

O objetivo deste estudo foi testar o Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA). Dados foram colhidos e analisados, cabe agora discutir os resultados. O primeiro resultado a ser discutido é aquele que indica que os motivos à prática regular de ginástica em academia, nomeadamente o controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética, explicam o prazer na atividade física.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) é a base para explicar o modelo aqui testado e, para essa discussão, é importante ressaltar dois aspectos da TAD. O primeiro é que, segundo Ryan e Deci (2017), existem necessidades essenciais no nível psicológico que precisam ser contempladas para que a integração, o crescimento, o desenvolvimento social e o bem-estar sejam alcançados. A competência, a autonomia e o relacionamento são as três necessidades psicológicas básicas (NPB) consideradas os pilares da TAD (RYAN; DECI, 2000b; BALBINOTTI *et al.*, 2011a). O segundo aspecto é que, segundo a TAD, para uma compreensão global da Motivação Intrínseca (cuja única dimensão é a 'regulação interna'), pode-se dizer que ela compreende três aspectos distintos, mas indissociáveis: (1) "para saber"; (2) "para realizar"; e, por fim, (3) "para experimentar".

A Motivação Intrínseca "para saber" ocorre quando se explora uma atividade com o propósito de aprender. O aspecto "para realizar" ocorre quando um indivíduo executa uma atividade pelo próprio prazer em executá-la. Esta "sede de prazer" pode ser entendida em diversos níveis: desde o prazer originário de um movimento ou ação específica desta atividade quando realizada corretamente, até o prazer originário da integração dinâmica, minuciosa e especializada de um conjunto de ações que resultam, necessariamente, em sucesso ou vitória. Já a Motivação Intrínseca "para experimentar" ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade para experimentar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BRIÈRE *et al.* 1995; BALBINOTTI *et al.*, 2011a). Sendo assim, estar intrinsecamente motivado significa que o objeto desejado tem sua origem no interior do próprio sujeito, ou seja, em sua própria personalidade. Isso significa que o próprio indivíduo é capaz de satisfazer-se com sua própria ação comportamental, conseguindo extrair daí todas as sensações prazerosas que esta dinâmica interna proporciona.

A partir disso, as necessidades psicológicas básicas podem ser consideradas preditoras do prazer, uma vez que quando o indivíduo se sente competente, conectado com a ação e a realiza por escolha pessoal, ele tem a sensação de prazer. As dimensões controle de estresse e estética encontradas como resultado estão em linha com o que propõe a necessidade de autonomia explicada pela TAD, a qual se caracteriza pelo desejo de autorregulação das ações e experiências da pessoa (RYAN; DECI, 2017). Pode ser compreendida pela vontade em participar de alguma atividade com a possibilidade de eleger escolhas ao realizar o comportamento. Um ambiente que promove a autonomia é aquele no qual existe a

oportunidade de escolha e estimula a autorregulação. Portanto, os resultados indicam que os sujeitos analisados poderiam escolher fatores para controlar o estresse e optaram pela atividade física. Ao mesmo tempo, é possível dizer que o sujeito poderia intervir na sua estética de diversas formas (dietas, cirurgias, intervenções), porém, ao escolher a atividade física ele se sente fisicamente melhor, desenvolvendo satisfação positiva com sua imagem corporal, conseqüentemente levando-o à sensação de prazer.

A revisão narrativa da literatura realizada por Costa, Moura e Lopes (2018) indicou que as dimensões que mais motivam a prática de aulas de dança em academias são controle de estresse, sociabilidade e saúde. Sepulchro, Gonçalves e Filho (2017) encontraram que redução do estresse é o terceiro motivo que leva 25 indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos à prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade. Em particular nesse segundo estudo, verifica-se que os fatores motivacionais que incentivam os idosos a irem à projetos de atividade física, aparentemente vão muito mais além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade, eles nos dizem a respeito da qualidade de vida, englobando as questões da sociabilidade do indivíduo, a redução de ansiedade e estresse muitas vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento, a possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana (SIMÕES, 1998).

Corroborando com os achados deste estudo, Junior e Planche (2016) encontraram que o componente estético (45,5%) é o principal motivo de aderência de 44 mulheres da cidade de Pirassununga-SP, com idade entre 18 e 50 anos à prática regular de musculação em academia. Resultados semelhantes foram encontrados por Zamai *et al.* (2016), que avaliaram 120 adolescentes e adultos, de ambos os sexos, entre 15 e 32 anos, regularmente matriculados em academias das cidades de Campinas-SP e Sorocaba-SP. Os motivos que levam jovens e adultos a aderirem e a se manterem ativos dentro das academias de ginástica são, principalmente, os fatores: “melhoria da qualidade de vida”, acrescidos da “estética corporal”, a “eterna busca do modelar corpos e definição dos músculos” (ZAMAI *et al.*, 2016, p.21).

Burguess, Grogan e Burwitz (2006) entendem que, mesmo com o crescente aumento dos praticantes ativos em busca da qualidade de vida e saúde, o que

impulsiona os sujeitos a se manterem ativos é, principalmente, a preocupação das pessoas em relação à estética corporal, influenciando, inclusive, o aspecto psicológico, por conta da imagem corporal. A construção da imagem corporal está interligada principalmente às concepções mediante a sociedade e cultura, porém as formas apresentadas pela sociedade estão constantemente em modificação, levando a conflitos intra e extra corporais (ADAMI, *et al.*, 2005). Assim, os indivíduos caminham em busca de atingir o ideal estabelecido, resultando em satisfação ou insatisfação com sua imagem corporal.

Junior, Junior e Silveira (2013) acreditam que a busca pelos padrões de beleza leva homens e mulheres a procurarem solução por meio do exercício físico e em especial, as salas de musculação. Seguindo a mesma linha, para Liz e Andrade (2016), por meio do treinamento de força, a musculação traz melhorias para a saúde e estética corporal, permitindo a sensação de bem-estar. Como encontrado no presente estudo, aparentemente a busca pelo exercício para fins estéticos, traz resultados que melhoram a percepção positiva em relação à imagem corporal do indivíduo, conseqüentemente gerando sensação de prazer (PETRY; JÚNIOR, 2019).

A dimensão competitividade encontrada como resultado está em linha com o que propõe a necessidade de competência, uma vez que reflete a necessidade básica de vivenciar a efetividade e o domínio. A pessoa precisa se sentir capacitada e confiante para realizar um determinado comportamento com aptidão. É uma necessidade que pode ser frustrada com facilidade em um ambiente no qual, as atividades propostas possuem um grau de dificuldade extremamente elevado, em que não ocorre um feedback positivo que estimule a confiança na capacidade de realizar ou ainda que desfavoreça a interação interpessoal, como por exemplo, críticas individualizadas à pessoa (RYAN; DECI, 2017). No caso do presente estudo, a competitividade encontrada está sustentada na necessidade de competência, associada à capacidade e confiança de realizar uma atividade ou exercício, relacionando seu resultado a uma vitória, sendo pessoal/individual ou em grupo (por exemplo, alguma atividade proposta pelo professor e/ou academia).

Gonçalves *et al.* (2015) buscaram identificar os principais motivos que levam 61 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 13 e 17 anos à prática regular de futebol e futsal. O motivo principal encontrado foi o prazer, porém, seguido por competitividade, saúde e sociabilidade. Apesar de a dimensão prazer ser a que mais motiva esses indivíduos, representando fortes indícios de motivação intrínseca,

pode-se dizer que também estão presentes fatores motivacionais que podem ser mais relacionados à motivação extrínseca, como a competitividade, a saúde e a sociabilidade. Segundo o estudo, os participantes não possuíam objetivos relacionados ao alto rendimento, todavia, por vezes participavam de competições, justificando a presença do motivo Competitividade entre os mais importantes. Como demonstrado, esse não é o principal motivo, ou pode mesmo não ser o motivo que os levou ao futebol/futsal, mas pode ser importante na manutenção ou permanência no esporte, assim como apresentado no estudo de Balbinotti *et al.* (2015).

Para Balbinotti *et al.* (2011b) a dimensão Competitividade pode ser dividida em três aspectos: orientada à vitória, tendo como referência o outro; orientada à performance, levando-se em consideração o próprio desempenho; e orientada ao status, tendo o reconhecimento social como objetivo. No caso da prática de futebol por exemplo, muitos jovens veem no futebol/futsal um sonho ou um futuro promissor de jogar em um grande clube. Cabe destacar, porém, como falado anteriormente na presente pesquisa, que a competitividade não é representada somente por aspectos da motivação extrínseca, mas também como a necessidade de competência, uma das NPB do ser humano (DECI; RYAN, 1985). Indivíduos que demonstram aumento em suas percepções de competência tendem a intensificar a motivação intrínseca, preservando desta forma a autoconfiança em suas habilidades (VALENTINI, 2006). Além disso, quando a competição é formatada e organizada de forma que se adeque às capacidades e interesses do atleta, esta pode ser positiva uma vez que satisfaz tal necessidade psicológica (KLERING, 2013; ROST, 1997).

Como amplamente apresentado neste estudo, os dois tipos de motivação (intrínseca e extrínseca) são importantes para compreender os motivos que levam um indivíduo a iniciar e a se manter em uma atividade física regular (MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015). Contudo, diferentes tipos de atividade física podem atrair praticantes por diferentes motivos. Ryan *et al.* (1997), por exemplo, analisaram os motivos para a prática inicial e adesão à atividade física de praticantes de taekwondo e de ginástica aeróbica. Os resultados indicaram que os motivos “competência” e “diversão” estão mais associados com praticantes de taekwondo do que com praticantes de atividades aeróbicas. Por outro lado, motivos relacionados ao corpo (aparência e saúde) estão mais associados com praticantes de atividades aeróbicas. Uma possível explicação pode estar relacionada ao fato de que nas atividades aeróbicas (caminhada/corrída) a melhoria dos componentes

físicos são os principais objetivos. Em contrapartida, taekwondo é um esporte orientado pela habilidade e, desta forma, acredita-se que é possível hipotetizar que os praticantes de taekwondo tenham escores mais elevados em motivos intrínsecos (competência e diversão) do que em motivos extrínsecos (aparência e saúde) (RYAN *et al.*, 1997).

É necessário que se diga que na literatura a competitividade é comumente associada a pesquisas que envolvem esportes/atividades esportivas (atividades naturalmente competitivas), realizados principalmente por crianças e jovens (KIELING, 2016; ALMEIDA *et al.*, 2019; FARIA *et al.*, 2019). Por isso se torna importante destacar a competitividade como parte da motivação intrínseca também em outros contextos, nesse caso associando a prática através da satisfação pessoal (se sentir competente) (FARIA *et al.*, 2019).

Já a dimensão sociabilidade encontrada como resultado, está intimamente ligada à necessidade de relacionamento, a qual se refere à necessidade de estar inserido em um grupo e se sentir valorizado e reconhecido positivamente por ele (RYAN; DECI, 2000b). Sentir-se pertencente a um grupo e relacionar-se com colegas de aula/treino também desenvolve a sensação de prazer. É possível dizer que a sociabilidade, enquanto motivo à prática regular de atividade física, esteja associada à motivação extrínseca por ser desencadeada por fatores externos como influência de amigos e colegas. Entretanto, a necessidade de pertencimento a qual é gerada pelo contato social, é uma NPB.

Dois estudos obtiveram resultados semelhantes. Dantas *et al.* (2015) encontraram que a sociabilidade foi o segundo motivo mais importante para levar idosos à prática regular de Pilates. Ao mesmo tempo, a sociabilidade foi apontada em segundo lugar como motivo para a prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade no estudo de Sepulchro, Gonçalves e Filho (2017). O estudo de Garcia e Scherer (2019) analisou os motivos de dois grupos de mulheres praticantes de aulas de ginástica (um grupo que possuía plano empresarial dos cônjuges, e, por isso, não precisava pagar pelas aulas, e um grupo pagante). O grupo da modalidade gratuita indicou que o motivo principal para a prática era a sociabilidade. Os autores chamam a atenção para a particularidade de que nesse grupo havia uma aluna com mais de 50 anos de idade, que desempenhava um papel importante na união de todas as praticantes. Acredita-se que, nos estudos com indivíduos de idade mais avançada, a busca por aulas/atividades coletivas e de socialização seja maior

devido a possibilidade de amenizar a realidade da aposentadoria, saída dos filhos de casa e um meio de espantar a depressão (ROCHA, 2008; GARCIA; SCHERER, 2019).

Em contrapartida, Albuquerque *et al.* (2018) entrevistaram 09 corredores amadores de ambos os sexos, acima de 18 anos. A categoria “influência de amigos/terceiros” foi o motivo mais narrado pelos participantes do estudo. Esse resultado retrata uma abordagem na qual os indivíduos buscam a iniciação na corrida de rua devido a outras pessoas, fortalecendo a ideia da socialização que esta atividade física pode proporcionar. Neste sentido, com base nos relatos dos entrevistados, percebe-se que a corrida de rua possui um papel fundamental para o indivíduo no que diz respeito ao cumprimento de metas e aumento da motivação, funcionando também como redes sociais de relacionamento, o que proporciona aos seus membros conhecer pessoas de interesses comuns, níveis culturais e sociais semelhantes, bem como possibilita unir os benefícios dessa atividade física com a ampliação do círculo de amizade.

Por sua vez, Box *et al.* (2019) buscaram saber os fatores motivacionais relatados por indivíduos praticantes ativos de HIFT (*High Intensity Functional Training* – Treinamento Funcional de Alta Intensidade). Os achados sugerem que motivos intrínsecos (por exemplo, prazer, revitalização, desafio) são um forte motivador para sujeitos que estão começando na prática, porém, com o passar do tempo, os praticantes tendem a se motivar cada vez mais. Além disso, entende-se que motivos interpessoais (comportamentos de relacionamento) também aumentam com o tempo de participação. Portanto, os autores encontraram que variáveis intrínsecas e de relacionamento promovem a adesão ao HIFT resultando em benefícios para a saúde física e mental.

A satisfação destas três necessidades psicológicas básicas resulta na motivação intrínseca, assim como no bem-estar e a vitalidade. Promover a autonomia, competência e relacionamento além de propiciar um comportamento autodeterminado favorece a efetividade, a resiliência e condições psicológicas saudáveis ao longo do tempo (RYAN; DECI, 2017). Estas necessidades são influenciadas tanto intrinsecamente quanto extrinsecamente e devem ser satisfeitas continuamente, tendo em vista que quanto mais motivada intrinsecamente, maior será o bem-estar psicológico e a persistência (RYAN; DECI, 2000b).

Outro resultado a ser discutido é aquele que mostra que a Regulação Interna na prática regular de ginástica em academia é explicada pela Autoestima Confiança, Autoestima Hesitação e pelo prazer. Além de ser um importante construto da psicologia do esporte, a autoestima também parece influenciar as reações das pessoas a resultados valiosos. Pessoas com autoestima elevada (Autoestima Confiança - AEC) tendem a fazer mais atribuições de interesse próprio para resultados de desempenho (BLAINE; CROCKER, 1993) e sofrem menos estresse emocional quando falham do que pessoas com baixa autoestima (Autoestima Hesitação - AEH) (BROWN; DUTTON, 1995).

Uma possível explicação é que essas tendências resultem em como os dois grupos de autoestima pensam diferente sobre suas habilidades e atributos específicos. Pessoas com AEC geralmente pensam que possuem alta capacidade e esperam ter um bom desempenho ao realizar uma tarefa. Essas percepções podem guiar suas reações ao fracasso. Afinal, se a pessoa pensa que tem alta capacidade, é possível supor que o sucesso é devido à capacidade, mas o fracasso não (BLAINE; CROCKER, 1993; MARSH, 1986; MILLER; ROSS, 1975).

Atribuições de interesse próprio, por sua vez, poderiam explicar por que as pessoas com AEC sofrem menos estresse emocional quando falham do que as pessoas com AEH. Pessoas com AEC não presumem que o fracasso é resultado de baixa capacidade, então eles não se sentem decepcionados consigo mesmos quando falham (DUTTON; BROWN, 1997).

Com base no que foi dito e nos resultados obtidos, pode-se dizer que, por um lado, a AEH é um preditor negativo da Regulação Interna, indicando que pessoas inseguras e receosas nas suas avaliações sobre si mesmas tendem a ser menos reguladas internamente. Por outro lado, a AEC e o prazer são preditores diretos da Regulação Interna, indicando que sujeitos que acreditam em si e confiam em suas habilidades se sentem: mais capazes de alcançar seus objetivos; prazer e; tendem a ter maiores níveis de regulação interna. Sendo assim, portanto, mais intrinsecamente motivados.

Ruel e sua Teoria da Motivação e Representação de Si-Mesmo (1987⁷; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), já mencionados nesta tese, permitem entendermos ainda mais o resultado encontrado. O autor enfatiza que a

⁷ Ruel, P.H. Motivation et représentation de soi. *Revue des sciences de l'éducation*, Montreal, v. 13, p. 239-260, 1987.

qualidade da representação que o sujeito tem de si mesmo pode explicar o estopim da ação motivacional. É assim que, diante de uma percepção positiva, iniciam-se atitudes afirmativas, colocando em evidência a possibilidade de êxito na realização do objetivo-alvo. Pode-se dizer, então, que se a avaliação pessoal do sujeito em relação à tarefa a ser realizada melhora, conseqüentemente ele se sente mais motivado. Em contrapartida, apreciações desfavoráveis do indivíduo sobre ele mesmo e sobre os outros inibem a eclosão de uma ação comportamental positiva, ou ainda, diminuem a intensidade da motivação.

Por fim e ao encontro do que foi exposto, o teste geral do modelo explicativo da motivação para a prática regular de ginástica em academia com o uso das equações estruturais, permitem avaliar o modelo como um todo. Os resultados obtidos ($\chi^2/gf = 1,38$; GFI = 0,988 AGFI = 0,957, RMS = 0,035) indicam que os dados colhidos ajustam-se bem ao modelo. Os resultados obtidos com esse modelo são similares aos encontrados em estudos que avaliaram a validade do Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca (MHMIE) proposto por Vallerand (1997) (FERNÁNDEZ *et al.* 2004, STANDAGE, *et al.*, 2003). Também são comparáveis aos obtidos com outros modelos que avaliaram aspectos específicos do MHMIE (GILLET *et al.*, 2010) bem como aos obtidos com outros modelos que avaliaram aspectos específicos da TAD (VALLERAND, REID, 1984). Ainda, são comparáveis ao estudo de Barbosa (2011), que propôs e testou o Modelo Dialético da Motivação Intrínseca e Extrínseca (MDMIE) e encontrou resultados compatíveis com o presente estudo. Este bom ajuste permite assumir a validade de construto do novo Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA).

4.3.5 Considerações Finais

A partir dos resultados obtidos no presente estudo foi possível chegar a algumas conclusões. A primeira é que os motivos à prática regular de ginástica em academia, nomeadamente o controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética, explicam o prazer na atividade física.

A segunda conclusão possível é que a Regulação Interna na prática regular de ginástica em academia é explicada pela Autoestima Confiança, Autoestima

Hesitação e pelo prazer. Por fim, concluiu-se que o novo Modelo Explicativo da Motivação Para a Prática Regular de Ginástica em Academia (MEMPRGA) é válido. Desta forma, resgata-se o que foi originalmente proposto pela Teoria da Autodeterminação, uma teoria orgânico-dialética, em que as pessoas são organismos ativos que possuem a tendência para evoluir, crescer e dominar os desafios do ambiente de maneira a integrar novas experiências e dar sentido a elas. Entretanto, as tendências naturais do desenvolvimento não são automáticas em seu funcionamento, pois precisam ser dirigidas e socialmente alimentadas e suportadas. Desta maneira, a relação dialética entre o organismo ativo e o contexto social é a base de toda a TAD.

Portanto, as necessidades psicológicas básicas precisam ser contempladas para que a integração, o crescimento, o desenvolvimento social e o bem-estar sejam alcançados e o indivíduo esteja intrinsecamente motivado. É válido ressaltar, também, que níveis altos de autodeterminação, por sua vez, costumam indicar um alto índice de permanência na prática, que é o que se busca para o aumento dos benefícios físicos e psíquicos da prática regular de atividades físicas. Salienta-se que todas estas conclusões parciais reforçam a conclusão geral deste estudo.

Embora os achados deste estudo tragam valiosos resultados, existem algumas limitações que devem ser consideradas. A amostra foi selecionada por conveniência, logo, a não aleatoriedade da seleção limita a generalização dos resultados. Outra limitação é o fato de o contexto ser apenas com praticantes de ginástica em academia, sendo interessante estudos futuros avaliarem contextos culturais diferentes bem como com amostras maiores. Outra limitação, ainda, é analisar a escala de Regulação Interna a partir das duas 4 dimensões, da mesma forma que os outros inventários.

Ainda assim, a amostra foi composta por 315 sujeitos, buscando manter a confiabilidade dos resultados obtidos. Embora não sejam plenamente generalizáveis, esses resultados indicam importantes tendências que poderão ser testadas em estudos futuros. As contribuições para o avanço do conhecimento produziram repercussões práticas e teóricas de grande importância para professores, *personal trainers*, treinadores, instrutores de academia que entendem a fundamental relevância de saber os motivos que levam seus alunos a buscarem sua orientação.

4.3.6 Referências

- ABBAD, G.; TORRES, C. V. Regressão múltipla stepwise e hierárquica em Psicologia Organizacional: aplicações, problemas e soluções. **Estudos em Psicologia**, v. 7, n. spe, 2002.
- ADAMI, F.; FERNANDES, T. C.; FRAINER, D. E. S.; *et al.* Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, a. 10, n. 83, 2005. Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd83/imagen.htm>>. Acesso em: 24 outubro, 2020.
- ALBUQUERQUE, D. B.; SILVA, M. L.; MIRANDA, Y. H. B. *et al.* Corrida de rua: uma análise qualitativa os aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n.3, p.88-95, 2018.
- ALMEIDA, G. F. S.; GUSMÃO, M. A. D.; ROCHA, F. C. *et al.* A motivação para a prática do futebol de campo: um estudo com jovens atletas. **RENEF**, [S.l.], v. 9, n. 13, p. 02-12, Abr, 2019. Disponível em: <<http://www.renef.unimontes.br/index.php/renef/article/view/191>>. Acesso em: 24 outubro, 2020.
- ANASTASI, A.; URBINA, S. **Testagem Psicológica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- ARSEGO, N. R.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A. A Motivação à prática regular de atividade física relacionada à saúde em praticantes de ginástica de academia. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 1, 2016.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Vers un modèle explicatif de la cristallisation des préférences professionnelles durant l'adolescence**. Tese (Doutorado). Montreal, Canadá: Universidade de Montreal – Faculdade de Artes e Ciências, Programa de PhD em Psicologia; 2001.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.
- BALBINOTTI, M. A. A. Para se avaliar o que se espera: reflexões acerca da validade dos testes psicológicos. **Aletheia**, Canoas, v. 1, n. 21, p. 43-52, Jun, 2005.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Escala de Regulação Interna no Contexto do Esporte Escolar (ERICEE-24)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2016.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008a.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Auto-estima para Praticantes de Atividades Esportivas**. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montreal, Canadá, 2008b.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A. *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v.16, n. 1, p. 99-106, Jan/Abr, 2011a.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P. *et al.* Estudos fatoriais e de consistência interna da Escala Balbinotti de Motivos à Competitividade no Esporte (EBMCE-18). **Motriz** (impr.), v.17, n.2, p. 318-27, 2011b

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n.1, p.65-73, 2015.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, M. L. L. **Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca**. 2011. 199 f. Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011.

BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M. *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, n. 2, Out, 2017.

BEZERRA, M. S. N.; MOURA, S. K. M. S. F.; RABAY, A. A. N. *et al.* Relação entre motivação e paixão: um estudo em praticantes de Crossfit na cidade de João Pessoa-PB. **Revista Diálogos em Saúde**, v.1, n.2, Jul/Dez, 2018.

BLAINE, B.; CROCKER, J. Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. In BAUMEISTER, R. F. (Ed.), **Self-esteem: The puzzle of low self-regard**. New York: Plenum Press, 1993.

BOX, A. G.; FEITO, Y.; BROWN, C. *et al.* High Intensity Functional Training (HIFT) and competitions: how motives differ by length of participation. **PLoS ONE**, v.14, n.3, 2019.

BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M., *et al.* Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation em Contexte Sportif: l'échelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, v. 26, n. 4, p. 465-489, 1995.

BRIGGS, S. R.; CHEEK, J. M. The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. **Journal of Personality**, v. 54, p. 06-48, 1986.

BROWN, J. D.; DUTTON, K. A. The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.68, p. 712-722, 1995.

BROWN, T. A. **Confirmatory factor analysis for applied research**. 2ª ed. New York: Guilford Publications, 2015.

BURGUESS G, GROGAN S, BURWITZ L. Effects of a 6 weeks aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. **Body Image**, v.3, n.1, p.57-67, 2006.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

CIESLAK, F.; CAVAZZA, J. F.; LAZAROTTO, L. *et al.* Análise da Qualidade de Vida e do Nível de Atividade Física em Universitários. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 2, 2012.

COLE, D. A. Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 55, p 584-594, 1987.

COSTA, V. F.; MOURA, S. K. M. S. F.; LOPES, D. T. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n.1, Jan/Jun, 2018.

CUNHA, J. A. **Psicodiagnóstico-V**. 5ª ed. rev. Porto Alegre: Artes Médicas Sul; 2000.

CUNHA, N.; AMANTE, J.; GOMES, R. Relação entre gênero ao nível da motivação para prática das atividades desportivas. **Mediações**, v. 7, n.1, 2019.

DANTAS, R.; PAZ, G. A.; STRAATMANN, V. S. *et al.* Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.28, n.2, p. 251-256, Abr./Jun., 2015.

DASSA, C. **Analyze multidimensionnelle exploratoire et confirmative**. Montreal, Univesité de Montreal, 1999.

DE BOM, F. C.; MACHADO, R. Os preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação (TAD) para a adesão e aderência à prática de Crossfit: um estudo transversal. **Biomotriz**, Cruz Alta/RS, v. 13, n. 1, p. 18-25, Abr, 2019.

DE LIMA, D. V. M. Desenhos de pesquisa: uma contribuição para autores. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 10, n. 2, 2011.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DISHMAN, R. K.; McIVER, K. L.; DOWDA, M. *et al.* Declining Physical Activity and Motivation from Middle School to High School. **Med Sci Sports Exerc.** v. 50, n. 6, Jun, p. 1206–1215, 2018.

DUTTON, K. A.; BROWN, J. D. Global Self-Esteem and Specific Self-Views as Determinants of People's Reactions to Success and Failure. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 73, n.1, p.139-148, 1997.

FARIA, L. O.; RIBEIRO, T. L.; SOUZA, T. F. *et al.* Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do taekwondo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.41, n.2, p.198-205, 2019.

FERNÁNDEZ, H.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J. P. *et al.* Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 4, n. 1, 2004.

FILHO, A. C. S.; FREIRE, G. L. M.; LIMA, K. E. F. *et al.* Motivação, autoestima e perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 37-45, Jul./Dez, 2019.

FONTANA P. S.; BARBOSA M. L. L.; BALBINOTTI M. A. A., *et al.* Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, p. 387-400, Abr/Jun. 2013.

FRANZ, G. C; NASCIMENTO, D. E. Fatores motivacionais da ginástica de academia em mulheres: um estudo comparativo entre modalidades. **Biomotriz**, v.12, n.1, 36-44, Abr, 2018.

GARCIA, A. P. H.; SCHERER, A. Motivação de mulheres para ginástica em academia - aproximações e distanciamentos entre dois grupos distintos. **Revista de Gestão e Negócios do Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 14-31, Jan./Jun, 2019.

GILLET, N.; VALLERAND, R. J.; AMOURA, S.; BALDES, B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 11, p. 155-161, 2010.

GOÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; PACHECO, C. H. *et al.* Motivos à prática regular de futebol e futsal. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Nov. 27; v.3, n.2, p.07-20, 2015.

JUNIOR, M. P.; JUNIOR, W. C.; SILVEIRA, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 42, p.345-352, Nov/Dez, 2013.

JUNIOR, A. C. T.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, v.8, n.1, p.28-32, 2016.

KIELING, T. Nível de motivação em jovens praticantes de futebol. **Do Corpo: Ciências e Artes**, v.6, n. 1, 2016.

KLERING, R.T. **A técnica funcional do tenista: um estudo sobre os conteúdos do treino de tenistas infanto-juvenis de 11 a 14 anos**. 104 f. 2013. Dissertação (Mestrado). Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2013.

KLINE, R.B. **Principles and practice of structural equation modeling**. 4^a ed. New York: Guilford Publications, 2016.

LEE, H. W.; YOO, J.; CHA, J. Y. *et al.* Effects of winter skiing on stress, heart rate, apprehension, and enjoyment in collegiate students: a single randomized controlled trial. **Journal of Exercise Rehabilitation**, v.15, n. 2, p. 235-241, 2019.

LEWIS, B. A.; WILLIAMS, D. M.; FRAYEH, A. L. *et al.* Self-Efficacy versus Perceived Enjoyment as Predictors of Physical Activity Behavior. **Psychol Health.**, v. 31, n. 4 Apr, p. 456–469, 2016.

LIU, W.; LI, X.; ZENG, N. *et al.* Examining associations among motivation, physical activity and health in chinese college students: A Self-Determination Theory perspective. **Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology**, v. 6, p.1-9, 2017.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

McDONALD, D.; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training**. New York: Springer-Verlag, 1991.

MAGUIRE, T. O.; ROGERS, W. T. Proposed solutions for nonrandomness in educational research. **Canadian Journal of Education**; v. 14, n. 2, p.170-181, 1989.

MANTILLA-TOLOZA, S. C.; GÓMEZ-CONESA, A.; HIDALGO-MONTESINOS, M. D. Physical Activity and Tobacco and Alcohol Use in a Group of University Students. **Rev Salud Pública**, Bogotá, v. 17, n. 5, p.748-758, 2011.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3^o ao 5^o semestre da área da saúde. **Rev. Nutrição**, Campinas. v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARSH, H. W. The self-serving effect (bias?) in academic attributions: Its relation to academic achievement and self-concept. **Journal of Educational Psychology**, v.78, p.190-200, 1986.

MARSH, H. W.; BALLA, J. R.; MCDONALD, R. P. Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: the effect of sample size. **Psychological Bulletin**, v. 103, p. 391-410, 1988.

MILHOMEM, A. C. **Motivação autodeterminada e bem-estar subjetivo em idosos praticantes de exercício físico**. 2019. 83 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, UPorto, Portugal, 2019.

MILLER, D. T.; ROSS, M. Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction?. **Psychological Bulletin**, v. 82, p.213-235, 1975.

MOLANOROUZI, K.; KHOO, S.; MORRIS, T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC Public Health**, v.15, 2015.

MOURA, N. L.; GRILLO, D. E.; MERIDA, M. *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. Ed, Paraná, 2010.

OLIVEIRA, J. P.; NEVES, L. S.; ANACLETO, G. M. C. Análise da produção científica sobre motivação e exercício físico. **Revista Científica UMC**, Edição Especial PIBIC, Out, 2019.

PEIXOTO, E. M.; GRAEBIN, A. C.; BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Evidências de validade interna da escala de regulação interna no esporte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 4, out./dez, 2018.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS**. Lisboa: Edições Silabo, 2014.

PETRY, N. A.; JÚNIOR, M. P. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13, n. 78, p.219-226, Mar./Abril, 2019.

PINTO, M. E. A.; CAMACHO, N. T. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Ciência Amazônica**, Rondônia, v. 1, n. 3, 2018.

PRASAD, L.; VARREY, A.; SISTI, G. Medical students' stress levels and sense of well being after six weeks of yoga and meditation. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, Londres, Special Issue, 2016.

RIBEIRO, C. S. P. **Conhecimento, atitude e prática de exercícios físicos na gravidez**. 2011. 122 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências da Saúde, Unicamp, São Paulo, 2011.

ROST, K. As Competições no Desporto Juvenil. **Revista Treino Desportivo.**, p.3-10, 1997.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C.; LEPES, D., *et al.* Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, Jan, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n.1, p. 68-78, Jan, 2000b.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory**: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press, 2017.

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: Um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos). 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

SAMPEDRO, L. B. R.; ROCHA, J. M.; KLERING, R. T., *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, p. 19-32, Jan/Mar 2014.

SANTOS, A. C. G. **Relação dos níveis de classificação nutricional e de autodeterminação para a prática regular de atividade física: um estudo em escolares de 12 a 15 anos do município de Canoas/RS e Sapucaia/RS**. 2015. 102 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano, Centro Universitário La Salle – UNILASALLE, Canoas, 2015.

SCHWAB, K. **The Fourth Industrial Revolution**, Genova: World Economics Forum. 2016.

SEPULCHRO, B. N.; GONÇALVES, E. C.; FILHO, J. F. Fatores motivacionais que levam a prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 12, n.1, p. 43-51, 2017.

SILVA, C. A. A.; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. V. *et al.* Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 1, 2016.

SIMÕES R. **Corporeidade e Terceira idade**: A marginalização do corpo idoso. Regina. 3.ed. Piracicaba, São Paulo, Unimep, 1998.

STANDAGE, M.; DUDA, J. L.; NTOUMANIS, N. A model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, p. 97-110, 2003.

TAYLOR, G. J.; BAGBY, R. M.; PARKER, J. D. A. The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale: IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 55, p. 277-283, 2003.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2012.

URBINA, S. **Fundamentos da testagem psicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VALENTINI, N. C. Competência e autonomia: desafios para a Educação Física Escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n.5, p. 185-87, 2006.

VALLERAND, R. J.; REID, G. On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: a test of cognitive evaluation theory. **Journal of Sport Psychology**, v. 6, p. 94-102, 1984.

VALLERAND, R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: ZANNA, M. P. (Ed.). **Advances in experimental social psychology**, New York, Academic Press, 1997.

WALKER, K. C.; VALENTINER, L. S.; LANGBERG, H. Motivational factors for initiating, implementing, and maintaining physical activity behavior following a rehabilitation program for patients with type 2 diabetes: a longitudinal, qualitative, interview study. **Patient Preference and Adherence**, v.12, p. 145-152, 2018.

WATKINS, D. The role of confirmatory factor analysis in cross-cultural research. **International Journal of Psychology**, v. 24, p. 685-701, 1989.

YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, Jan./Mar. 2015.

ZAMAI, C. A.; BAVOSO, D.; RODRIGUES, A. A.; BARBOSA, J. A. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas/MS, v. 3, n. 2, p. 13-22, Ago/Dez, 2016.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apresentados os três artigos que contêm os resultados desta tese, cabe destacar algumas considerações a respeito do caminho traçado até a proposição do Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia. O conjunto dos três artigos independentes, mas relacionados, sobre os motivos, os níveis de autoestima e a regulação interna em praticantes regulares de atividades físicas na academia permitiram compreender que a motivação e a autoestima ajudam a explicar a presença de praticantes regulares de ginástica em academia.

Inicialmente, a revisão integrativa realizada no primeiro artigo teve como objetivo verificar o conteúdo publicado na literatura que pudesse trazer um ponto de partida sobre o assunto. Essa revisão possibilitou encontrar elementos importantes acerca da teoria e produção acadêmica na temática. Além disso, permitiu averiguar que pouco havia sido publicado sobre motivos, motivação e o público-alvo deste estudo; por conta disso, as possibilidades de referências foram ampliadas para abranger prática de atividade física em geral, não apenas de ginástica em academia.

O segundo passo na direção do novo modelo foi a validação do inventário de motivos IMPRAFE-54, publicado na Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Seu contexto está pautado em atletas infantojuvenis, porém a base explicativa da motivação em seis fatores é a sustentação teórica para no terceiro artigo.

O terceiro artigo, por sua vez, possibilitou realizar o teste do Modelo Explicativo da Motivação para a Prática Regular de Ginástica em Academia e encontrar uma nova maneira de entender as relações entre os construtos da motivação, da autoestima e da regulação interna. A elaboração do modelo permitiu trazer para a comunidade acadêmica uma forma de compreender melhor o papel que cada variável analisada possui para a motivação, base principal desta tese, sustentada pela Teoria da Autodeterminação e relacionada com a autoestima e a regulação interna.

Como resultado final esta tese contribuiu para o avanço do conhecimento de forma prática e teórica. No que diz respeito à prática, construiu e adaptou instrumentos de medidas de algumas das principais variáveis psicológicas associadas à motivação de praticantes de ginástica em academia, utilizáveis na prática de professores, *personal trainers*, treinadores, instrutores de academia e psicólogos do esporte. Os instrumentos e seus resultados viabilizam atender à

necessidade que pedagogos e psicólogos do esporte têm de basear seus trabalhos em resultados de instrumentos aplicáveis à nossa realidade (válidos e fidedignos), que podem identificar as variáveis relevantes no processo motivacional de seus alunos.

Como pesquisadora, esta tese tem um papel fundamental na minha formação pessoal e profissional. Uma vez que minha atuação se dá nas academias, será possível ampliar os conhecimentos e a forma de trabalho, levando em consideração a importância dos construtos aqui analisados para que eu possa melhor auxiliar meus alunos no alcance de seus objetivos. Outras medidas de avaliação podem ser interessantes num sentido de complementar as informações já obtidas e extrapolar a um contexto maior, porém, cada parte do presente estudo deixa na literatura seu mérito.

Como considerações à prática, espera-se que o professor, através das informações colhidas no presente trabalho, tenha a capacidade de reconhecer a real necessidade do seu aluno e possa incentivá-lo a manter a prática regular de acordo com a sua motivação. O objetivo dos profissionais da área da educação física é tornar a população mais ativa e, conseqüentemente, diminuir os níveis de sedentarismo, por isso a importância de identificar o que faz com que o aluno procure/se desloque até a academia. Perguntar, ouvir, fazer uma anamnese para conhecer os hábitos desse aluno, e a partir daí, criar exercícios/dinâmicas/aulas que o mantenham praticando regularmente, pode ser uma maneira de utilizar a motivação dele a seu favor.

REFERÊNCIAS

- ALLEN, J. B. Measuring social motivational orientations in sport: An examination of the construct validity of the SMOSS. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 3, n. 2, p.147-161, 2005.
- ANASTASI, A.; URBINA, S. **Testagem Psicológica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- ASPINWALL, L. G.; TAYLOR, S. E. Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.64, p. 708-722, 1993.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Vers un modèle explicatif de la cristallisation des préférences professionnelles durant l'adolescence**. Tese (Doutorado). Montreal, Canadá: Universidade de Montreal – Faculdade de Artes e Ciências, Programa de PhD em Psicologia; 2001.
- BALBINOTTI, M. A. A.; SILVA, M. **Inventário de Motivação Aplicado a Atividade Física (IMPRAFE-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.
- BALBINOTTI, M. A. A. Para se avaliar o que se espera: reflexões acerca da validade dos testes psicológicos. **Aletheia**, Canoas, v. 1, n. 21, p. 43-52, Jun. 2005.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação e perspectiva futura no tênis infanto-juvenil. **Revista Brasileira Psicologia do Esporte**, vol.2, n.2, p. 1-20, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar., 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L. A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do

tênis infanto-juvenil. In: BALBINOTTI, C. A. A. (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A.; TÉTREAU, B.; GINGRAS, M. Motivação referente à carreira de alunos de 14 a 18 anos: um estudo exploratório. **PSICO**, Porto Alegre, PUCRS, v. 40, n. 4, p. 478-490, out./dez. 2009.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: Um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.

BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L., *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v. 17 n. 3, p. 384-394, Jul./Set. 2011.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T., *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n.1, p. 65-73, 2015.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A., *et al.* O prazer na prática de atividade física em adolescentes: estudo comparativo dos níveis de motivação entre os sexos. In: XII CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, **Anais**, Porto Alegre/RS: UFRGS, 2008.

BARROS, N. F.; SIEGEL, P.; MOURA, S. M., *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n 4, p. 1305-1314, 2014.

BASSO, C. A.; FERRARI, H. G. Percepção subjetiva de esforço como ferramenta no monitoramento da intensidade de esforço em aulas de ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n. 44, p.149-155, Mar./Abril. 2014.

BATISTA, J. C. F. Discussões sobre a disciplina Ginástica de Academia no curso de Educação Física: possibilidades de encontro. In: GAIO, R.; BATISTA, J. C. (Orgs.). **Ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.

BEDNAR, R.; PETERSON, S. **Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice**. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1995.

BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. C. P. L., *et al.* Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates ® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n 4, Jul/Ago, 2007.

BLAIR, S. N., KOHL, H. W., PAFFENBARGER, Jr. R. S., *et al.* **Physical fitness and allcauses mortality**: a prospective study of health men and women. *JAMA*, 1989.

BLANCHARD, C. M.; MASK, L.; VALLERAND, R. J., *et al.* Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. **Psychology of Sport and Exercise**, v.8, n. 5, p. 854-873, 2007.

BRAUNER, V. L. P. Novos sistemas de aulas de ginástica: procedimentos didáticos (?) na formação dos professores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 211-219, jan. 2007.

BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M., *et al.* Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation em Contexte Sportif: l'échelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, v. 26, n. 4, p. 465-489, 1995.

BROCKNER, J. Low self-esteem and behavioral plasticity: Some implications for personality and social psychology. In: WHEELER, L. (Ed.), **Review of personality and social psychology**, v. 4, p. 237-271, Beverly Hills: Sage, 1984.

BRUNET, J.; SABISTON, C. M. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, p. 99-105, 2011.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19**: a guide for social scientists. New York: Routledge, 2011.

CAPDEVILLA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y Actividade Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. **Revista de Psicologia del Deporte**, Barcelona, v.13, n. 1, p. 55-74, 2004.

CAPINUSSÚ, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e marketing das academias de ginástica**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

CARRON, A. V.; HAUSENBLAS, H. A.; MACK, D. Social influence and exercise: a meta-analysis. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, v. 18, p. 1-16, 1999.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W., *et al.* de. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

CATRACA LIVRE. **Treinamento funcional**. 2018. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/equilibre-se/treinamento-funcional-os-beneficios-e-quem-pode-fazer/>>. Acesso em: 26 set. 2020.

CHOGAHARA, M.; COUSINS, S.O.; WANKE, L. M. Social influences on physical activity in older adults: A Review. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 6, n. 1, p.1-17, 1998.

COELHO FILHO, C. A. A. Competências básicas ao profissional de ginástica em academia. In: COSTA, V. L. M. **Formação profissional universitária em educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, p. 127-160, 1997.

COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 14-24, 2000.

COELHO FILHO, C. A. A.; FRAZÃO, D. P. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.2 p.269-280, abr./jun. 2010.

COSTA, L. P.; FILHO, A. C. B. A. **Perfil preliminar do usuário de ginástica em academia**. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportivas, 1987.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1996.

COSTA, I. T.; SAMULSKI, D. M.; NOCE, F., *et al.* A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 52-61, 2003.

COSTA, E. M. B.; VENÂNCIO, S. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 1, p. 59-74, Mar. 2004.

CUNHA, J. A. **Psicodiagnóstico-V**. 5ª ed. rev. Porto Alegre: Artes Médicas Sul; 2000.

CUNHA, A. C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade?. In: MARCELLINO, N. C. (Org.). **Lúdico, educação e Educação Física**. 2ª ed. Ijuí: Editora Unijuí, p.149-159, 2003.

DE BEM, M. F. L.; PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C., *et al.* Atividade física diária em adolescentes catarinenses: uso da versão brasileira do questionário 3-DPAR. In: XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 23. **Resumos**. São Paulo: Celafiscs, p. 133, 2000.

DE ROSE JR, D.; TRICOLI, V. Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. In: DE ROSE JR, D.; TRICOLI, V. (orgs.). **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, p. 1-14, 2005.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

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

DECI, E. L.; LA GUARDIA, J. G.; MOLLER, A. C., *et al.* On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 32, n.3, p. 313-327, 2006.

DE ROSE JR., D.; KORSAKAS, P. O processo de competição e o ensino do desporto. In: TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 251-261, 2006.

DEVIDE, F. P. O discurso de proprietárias de academias sobre a prática de natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social. **Movimento**, 6 (2):26-36, p.34, 2000/1.

DIENER, E.; DIENER, M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. **Journal of Personality & Social Psychology**, v.68, p.653-663, 1995.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: Its impact on public health**. Champaign IL: Human Kinetics, 1988.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

EIDELWEIN, B.; NUNES, M. S. Esporte na Educação Física escolar e sua importância na sociabilização. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 147, ago. 2010. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd147/esporte-na-educacao-fisica-escolar.htm>>.
Acesso em: 18 jul. 2020.

FELIX, K. D.; VALDUGA, L. V. A. Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos. **Revista de Saúde**, Brasília, v. 7, n. 1, Jan /Jul, 2020.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 16, n.1, p. 18-23, Jan/Fev, 2010.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v. 11 n. 2 p. 107-112, mai./ago. 2005.

FIORIN-FUGLSANG, C. M.; PAOLIELLO E. As possíveis relações entre a ginástica geral e o lazer. In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

FLECK, J. S.; KRAEMER, J. W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre, 2006.

FLORINDO, A. A.; LATORRE, M. R. D. O.; TANAKA, T., *et al.* Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol. 4, n. 2, 2001.

FONTANA, P. S. **A motivação na ginástica rítmica**: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. 2010. 193 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

FONTANA P. S.; BARBOSA M. L. L.; BALBINOTTI M. A. A., *et al.* Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, p. 387-400, Abr/Jun. 2013.

FRANKS, B. What is stress? **Quest**, v. 46, n. 1, p. 1-7, 1994.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 1, p. 1-11, Jan/Abr. 2009.

GAYA, A.; TORRES, L. O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polêmicos. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G (Orgs.). **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, p. 57-74, 2004.

GERALDES, A. A. R. **Ginástica localizada**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

GILL, D. L.; WILLIAMS, L. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. (3th Ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2008.

GOLD, D.; WEISS, M. Advances in pediatric sports sciences. Champaign: **Human Kinetics**, v. 2, 1987.

GOLDENBERG, M. Dominação masculina e saúde: usos do corpo em jovens das camadas médias urbanas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n.1, jan/mar, 2005.

GOMES, S. S.; COIMBRA, D. R.; GARCIA, F., *et al.* Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2007.

GOMES, I. R.; CHAGAS, R. A.; MASCARENHAS, F. A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso Body Systems. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 04, p. 169-189, out/dez, 2010.

GOULD, D.; EKLUND, R.C.; JACKSON, S. Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 64, p. 83-93, 1992.

GYMPASS. Disponível em: <<https://news.gympass.com/fazer-aulas-de-jump/>>. Acesso em 27 set. 2020.

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

HANSEN, R.; VAZ, A. F. “Sarados” e “gostasas” entre alguns *outros*: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 133-152, jan/abr. 2006.

HEILBORN, M. L. Corpo, sexualidade e gênero. In: DORA, D. D. (Org.). **Feminino e Masculino**: igualdade e diferença na Justiça. Porto Alegre: Sulina, 1997.

JUNIOR, M. P.; JUNIOR, W. C.; SILVEIRA, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7, n. 42, p. 345-352, Nov/Dez. 2013.

JUTH, V.; SMYTH, J. M.; SANTUZZI, A. M. How Do You Feel? : Self-esteem predicts affect, stress, social interaction, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. **Journal of Health Psychology**, v. 13, n. 7, p. 884-894, 2008.

KANGOO JUMPS. **Kangoo Jumps®**. Disponível em: <<http://www.kangoojumps.com.br/>>. Acesso em: 25 set. 2020.

LES MILLS. Disponível em: <<https://www.lesmills.com/br/>>. Acesso em 27 set. 2020.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S., *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan/mar, 2010.

LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. 2011. Dissertação (Mestrado). Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Florianópolis, 2011.

MAGUIRE, T. O.; ROGERS, W. T. Proposed solutions for nonrandomness in educational research. **Canadian Journal of Education**; v. 14, n. 2, p.170-181, 1989.

MALAFIA, F. L.; BUGLIA, S. Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. **Revista do DERC**, v.25, n.1, p.14-18, 2019

MALCARNE, V. L.; HANSDOTTIR, I.; GREENBERGS, H. L., *et al.* Appearance self-esteem in systemic sclerosis. **Cognitive Therapy and Research**, v. 23, n. 2, p.197–208, 1999.

MALTA, Paulo. **Step training aeróbico e localizado**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

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

MARCIA PEE, Studio de Danças. **Ritmos para mulheres**. 2013a. Disponível em: <<http://www.studiomarciapee.com.br/item/ritmos-para-mulheres/>>. Acesso em: 24 jul. 2015.

MARCIA PEE, Studio de Danças. **Aula de Pilates**. 2013b. Disponível em: <<http://www.studiomarciapee.com.br/item/aula-de-pilates/>>. Acesso em: 24 jul. 2015.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física**. 2ª ed. São Paulo: CIA Brasil Editora, 1980.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, v.10, 1997. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.

MARQUES, A. T.; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, v. 13 n. 1, p. 83-102, jan/jun, 1999.

MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2001.

MARTÍN-ALBO, J.; NÚÑEZ, J.; NAVARRO, J., *et al.* The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. **The Spanish Journal of Psychology**, 10(2), p. 458-467, 2007.

MASS, S. The Olympic. **AIPS Magazine – International Sports Press Association**. p. 74-76, jul. 2007.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 8(2), p.67-72, 2006.

McAULEY, E.; ELAYSKY, S.; MOTL, R. W., *et al.* Physical Activity, Self-Efficacy, and Self-Esteem: Longitudinal Relationships in Older Adults. **Journal of Gerontology B Psychological Sciences Social Sciences**, 60, p.268-275, 2005.

McDONALD, D.; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training**. New York: Springer-Verlag, 1991.

MELLO, M. T.; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 6, n. 4, Jul/Ago, 2000.

MEURER S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de

exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MEURER S. T.; BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B., *et al.* Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, p.683-95, 2012.

MINELLI, D. S.; NASCIMENTO, G. Y.; VIEIRA, L. F., *et al.* O estilo motivacional de professores de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 598-609, jul./set, 2010.

MOK, N. W.; YEUNG, E. W.; CHO, J. C., *et al.* Core muscle activity during suspension exercises. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, p. 189–194, 2015.

MURCIA, J. A. M.; BLANCO, M. L. S. R.; GALINDO, C. M., *et al.* Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 3, p. 140-146, Mai/Jun, 2007.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 8, n.2, p. 14-24, 1992a.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 3, p. 14-22, 1992b.

NETTO E. S.; NOVAES, J. **Ginástica de academia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. 6ª Ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2011.

NORONHA, D. R. S. **A ginástica promove a integração social?**. Trabalho de Conclusão de Curso. UEP. Bauru, 2007.

NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

NOVAES, J. S.; NOVAES, S. R. S. Alunos novos na ginástica localizada. **Revista Sprint**, n. 70, p. 24-30, 1994.

NOVAES, J. S. A ginástica de academia brasileira analisada segundo os postulados da estética de Schiller, Vieira de Mello e Maffesoli. **Motus Corporis**, Rio de Janeiro, v.6, n.1, p.38-60, 1999.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n.3, p.45-58, 1998.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

NUTTIN, J. **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France, 1980a.

NUTTIN, J. **Motivation et perspective d'avenir**. Louvain: Presses Universitaires de Louvain, 1980b.

OLIVEIRA, A. P.; ASSIS, M.; LACERDA, Y., *et al.* Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 01, p. 31-51, Jan./Mar. 2010.

OLIVEIRA, D. C.; MARRONI, P. C. T. Ginástica geral: funcional ou contrafuncional?. **Conexões**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 162-178, Dez. 2012.

OLIVEIRA, M. S.; NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, Dez. 2012.

OLIVEIRA, R. F.; OLIVEIRA, P. D.; SZEZERBATY, S. K. F., *et al.* Efeito do exercício de corrida com e sem a utilização do equipamento Kangoo Jumps, no controle postural: estudo de caso. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, v. 12, p. 364-376, 2014.

PEDRO, A. B. A. **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em juiz de fora**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2009.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS**. Lisboa: Edições Silabo, 2014.

PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 4, n. 1, p. 7-16, 2002.

PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M. C., *et al.* Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 1, p. 51-56, jan/mar, 2004.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.114, n.6, São Paulo, Jun, 2020.

RHODES, N.; WOOD, W. Self-esteem and intelligence affect influenceability: The mediating role of message reception. **Psychological Bulletin**, v.111, 156-171, 1992.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O., *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4 n. 3, p. 11-16, 2008.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR.** 2003. Dissertação (Mestrado), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image.** Princeton: Princeton University Press, 1965.

ROSENBERG, M.; SCHOOLER, C.; SCHOENBACH, C. *et al.* Global self-esteem and specific self-esteem: diferente concepts, diferente outcomes. **American Sociological Review**, v. 60, p.141-156, 1995.

RUBIO, K. Do Olimpo ao pós-olimpismo: elementos para reflexão do esporte atual. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo, v. 16, n. 2, p. 130-143, 2002.

RUFINO, V. S.; SOARES, L. F. S.; SANTOS, D. L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Revista Kinesis**, Universidade Federal de Santa Maria, n.22, p. 57-68, 2000.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C. Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, v. 16, n.3, p. 124, 1993.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, January, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n.1, p. 68-78, jan. 2000b.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Active Human Nature: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign. **Human Kinetics**, p. 1-19, 2007.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C.; LEPES, D., *et al.* Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; LA GUARDIA, J. G.; SOLKY-BUTZEL, J., *et al.* On the interpersonal regulation of emotions: emotional reliance across gender, relationships and culture. **Personal Relationships**, v. 12, p. 146-163, 2005.

SABINO, C. Musculação: Expansão e manutenção da masculinidade. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Os Novos Desejos**: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro: Record, 2000.

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: Um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos). 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

SAMPEDRO, L. B. R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar**. 2012. 138 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

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

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1992a.

SAMULSKI, D. M. Motivação no treinamento escolar. In: MONTANDON, I. **Educação física e esporte**: nas escolas de 1º e 2º graus. Coleção Pedagógica, vol. 2. Belo Horizonte – Rio de Janeiro: Villa Rica, 1992b.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, M. A. A. **Manual de ginástica de academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SANTOS, P. J.; MAIA, J. Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, v.2, p.253-268, 2003.

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

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v.15, n.3, p.395-403, set./dez, 2010.

SCHMITT, D.; ALLIK, J. Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, 89, p.623-642, 2005

SENE, R. F.; GARBELLOTO, T.; GAYA, A., *et al.* Modalidades esportivas e fatores motivacionais que levam pessoas da terceira idade a prática de exercício físico. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 156, Mai.

2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/fatores-motivacionais-da-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 19 jul. 2020.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas, Florianópolis: Autores Associados, UFSC, 2001a.

SILVA, A. M. Corpo e diversidade cultural. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 87-98, set. 2001b.

SILVA, A. M. A. C. Reconnectando a sociabilidade on-line e off-line: trajetórias, formações de grupos e poder em canais geográficos na Internet Relay Chat (IRC). In: GONZÁLES, F. J. Sociabilidade e práticas corporais: leitura de uma relação. In: STIGGER, M. P.; GONZÁLES, F. J.; SILVEIRA, R. **O Esporte na Cidade**: Estudos sobre sociabilidades esportivas em espaços urbanos. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R., *et al.* Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, vol. 13, n.1, 2008.

SILVA, R. B.; MATIAS, T. S.; VIANA, M. S., *et al.* Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, vol. 8, n. 22, p. 8-21, 2012.

SONSTROEM, R. J.; MORGAN, W. P. Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v.21, n3, p. 329-337, 1989.

SPENCE, J. C.; MCGANNON, K.; POON, P. The effect of exercise on global self-esteem: a quantitative review. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.27, p. 311-334, 2005.

STERNLICHT, E.; FRISCH, F.; SUMIDA, K. D. Zumba® Fitness workouts: are they an appropriate alternative to running or cycling?. **Sport Sciences for Health**, v. 9, p. 155-159, 2013.

STEELE, C. M.; SPENCER, S. J.; LYNCH, M. Self-image resilience and dissonance: The role of affirmational resources. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 64, p.885-896, 1993.

STONE, R. F.; VOSER, R. C.; MORAES, J. C. *et al.* Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12, n.78, p.819-823, Nov./Dez, 2018.

SUPER, D. E. A theory of vocational development. **American Psychologist**, Washington, v. 8, p. 185-190, 1953.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.11, n.4, p.7-12, 2003.

TEIXEIRA, R. G.; BALBINOTTI, C. A. A. Análise dos fatores motivacionais para a prática do voleibol em adolescentes de clubes especializados e de programas sociais da prefeitura de Porto Alegre. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 14, n. 141, fev. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd141/fatores-motivacionais-para-a-pratica-do-voleibol.htm>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2012

TOLEDO, E.; PIRES, F. R. Sorria! Marketing e consumo dos programas de ginástica de academia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 29, n. 3, p. 41-56, maio 2008.

TOLEDO, A. F. BOLSA DE MULHER. **Kangoo Jumps**. <<http://www.bolsademulher.com/corpo/kangoo-jumps-emagrece-ate-800-kcal-por-aula-e-extermina-celulite>>. Acesso em: 22 jul. 2015.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9 n. 1 p.40-42, 2001.

TRX. **TRX Suspension Training®**. 2020. Disponível em: <<https://www.trxtraining.com/>>. Acesso em: 26 set. 2020.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1980.

VALENTINI, N. C.; RUDISILL, M. E.; GOODWAY, J. D. Incorporating a mastery climate into Physical Education: it's developmentally appropriate!. **Journal Physical Education, Recreation, and Dance**, Reston, v. 70, n. 7, p. 28-32, September, 1999a.

VALENTINI, N. C.; RUDISILL, M. E.; GOODWAY, J. D. Mastery climate: children in charge of their own learning. **Teaching Elementary Physical Education**, Champaign, v. 10, p. 6-10, 1999b.

VALENTINI, N. C.; PIFFERO, C. M.; BERLEZE, A., *et al.* Considerações sobre o desenvolvimento e a aprendizagem motora em crianças. In: BALBINOTTI, C. A. A. (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

VALLERAND, R. J.; BISSONETTE, R. Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. **Journal of Personality**, n. 60, p. 599-620, 1992.

VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign: **Human Kinetics**, p. 1-19, 2007.

VARELA, G. P.; SANTOS, R. Z. Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça-SC. **Revista Contexto & Saúde**, vol. 19, n. 36, Jan./Jun, 2019.

VASCONCELOS, E. G. Modelo psiconeuroendocrinológico de stress. **Psicologia e Odontologia**, v. 1, fasc. 1, p. 25-47, 1992.

VEJA. **Revista VEJA**. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/idade/exclusivo/081003/entrevista_mills.html>. Acesso em: 27 set. 2020.

VIA CAMPUS. Disponível em: <<https://academiaviacampus.com.br/saude/por-que-fazer-aula-de-abdominal/>>. Acesso em 27 set. 2020.

VLACHOPOULOS, S. P.; MICHAILEDIOU, S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v.103, p. 179-201, 2006.

VOIGT, L. **Ginástica localizada: métodos e sistemas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H. Understanding young people's motivation toward exercise. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign. **Human Kinetics**, p. 23-33, 2007.

WANKEL, L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 24, n. 2, p. 151-169, 1993.

WEIGL, W. Corpo em evidência: os padrões de beleza mudam. Das academias da antiguidade às modelos atuais, conheça a busca pelo físico ideal. **Aventuras na História**. p. 48-53, Mai. 2014. Disponível em: <<http://historia.abril.com.br/>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

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

WENETZ, I. Anatomia da academia: cultura comercial e disciplina do corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 245-259, set/dez, 2007.

YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, Jan./Mar. 2015.

ZAAR, A.; BALBINOTTI, M. A. A. Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000 metros do Troféu Brasil de atletismo. **Educación Física y Deporte Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 152, Jan. 2011. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd152/dimensoes-motivacionais-dos-atletas-corredores.htm> >. Acesso em: 23 jul. 2020.

ZUMBA. **ZUMBA® FITNESS**. Disponível em: <<https://www.zumba.com/pt-BR/pages/class>>. Acesso em: 25 setl. 2020.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), de uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre objetivos, procedimentos, instrumento de coleta, riscos e benefícios, descritos abaixo, se concordar em fazer parte da pesquisa 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 Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo telefone (51)3308-3738.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do projeto: “Motivação à prática regular de atividades físicas: um modelo explicativo com praticantes de ginástica em academia”.

Professor responsável pela pesquisa: Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Pesquisador: Nigia Ramalho Arsego

Instituição a que pertence a pesquisa: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

Telefone para contato: (51) 3308-5883

Contato do Comitê de Ética da UFRGS: (51) 3308-3738.

A pesquisa tem por objetivo investigar, junto aos praticantes de musculação e ginástica em academia, quais os motivos que os levam a essa prática. A pesquisa faz parte da tese de doutorado da Prof^a. Nigia Ramalho Arsego do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Solicitamos que responda a três instrumentos, que contêm questões com base nos motivos, na autoestima e na regulação interna para a prática regular de atividades físicas. O tempo estimado para respondê-los é de aproximadamente 25 min. Sua participação é muito importante para que possamos obter informações relevantes para a produção do conhecimento na área da ginástica em academia.

Se decidir participar, será agendada uma data e horário, nas dependências da academia, para assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e para responder aos instrumentos. 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. Todos os dados que serão utilizados na pesquisa só serão coletados após a aprovação do projeto no Comitê de Ética da UFRGS. Suas respostas nos instrumentos serão tratadas em conjunto com as demais, sem identificação e de forma geral.

Eventuais riscos que podem acontecer em sua participação na pesquisa estão relacionados ao conteúdo dos itens dos instrumentos e no modo de abordagem, podendo causar constrangimentos, desconforto emocional e psicológico. Por isso, foram adotadas estratégias na sua minimização ou extinção, tais como: as questões não são de caráter invasivo ou de intimidade do aluno, não são avaliativas ou de julgamento, o conteúdo foi avaliado por especialistas da área quanto sua clareza, adequação e pertinência na pesquisa. A aplicação poderá ser individual ou em grupos, terá orientações no preenchimento, esclarecimentos sobre o conteúdo dos itens, deixando claro sobre os objetivos da pesquisa. Não haverá pressões ou discriminações no preenchimento dos instrumentos que possam causar intimidações, constrangimentos, medo, ansiedade ou receio. Os benefícios de sua participação na pesquisa são indiretos, permite entender quais os motivos que levam os alunos a praticarem regularmente atividades físicas na academia, possibilitando a realização de novas investigações que viabilizam uma compreensão maior do fenômeno da motivação e sua influência na autoestima e na regulação interna.

Todos os alunos, que participarem do estudo serão informados dos resultados e terão acesso a tese de doutorado pelo site do LUME/UFRGS: <http://www.lume.ufrgs.br/>. Os responsáveis estarão à disposição para sanar qualquer dúvida relativa aos procedimentos

da pesquisa através dos e-mails e telefones: hellonika@gmail.com / (51)98182-4254, carlos.balbinotti@ufrgs.br / (51)99999-4957 ou pessoalmente durante as avaliações.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____,
abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa cujo objetivo é “investigar, junto aos praticantes de musculação e ginástica em academia, quais os motivos que os levam a essa prática”. 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 dos pesquisadores: _____

APÊNDICE B – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Solicitação de autorização para estudo com alunos da academia

Título do projeto: “Motivação à prática regular de atividades físicas: um modelo explicativo com praticantes de ginástica em academia”.

Professor responsável pela pesquisa: Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti – (51) 99999-4957

Telefone para contato: (51) 3308-5883.

Pesquisador: Nigia Ramalho Arsego – (51) 98182-4254.

Instituição a que pertence a pesquisa: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

Contato do Comitê de Ética da UFRGS: (51) 3308-3738.

Vimos, por meio deste, solicitar a autorização para realizar um estudo com alunos de sua instituição. A pesquisa tem por objetivo investigar, junto aos praticantes de musculação e ginástica em academia, quais os motivos que os levam a essa prática. A pesquisa faz parte da tese de doutorado da Prof^a. Nigia Ramalho Arsego do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Os alunos serão convidados a responder 3 questionários que conterão questões com base nos motivos, na autoestima e na regulação interna para a prática regular de atividades físicas. Os questionários serão aplicados nas dependências da academia no horário que os alunos estiverem disponíveis. Para responder cada questionário é utilizada uma escala do tipo *Likert* graduada em cinco pontos, que vai de (1) “Isso me motiva pouquíssimo” a (5) “Isso me motiva muitíssimo”.

Os alunos serão, então, contatados. Eles serão claramente informados dos objetivos da pesquisa e de que sua contribuição ao estudo será voluntária e que terão o direito de não participar dos testes em qualquer momento das coletas. No momento do preenchimento dos inventários, os alunos que concordarem em participar deverão assinar o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE). Todos os procedimentos de coleta só terão início após a aprovação do projeto no Comitê de Ética da UFRGS. A identidade dos participantes e das instituições não será revelada, os dados coletados são somente para fins de pesquisa acadêmica e sua divulgação em eventos científicos e publicação em meios eletrônicos ou impresso ocorrerá sob seu conhecimento e autorização. Os riscos para os sujeitos que participarão desta pesquisa são similares àqueles que o indivíduo tem em sua vida cotidiana. A contribuição está em permitir entender quais os motivos que levam os alunos a praticarem regularmente atividades físicas na academia.

Eu _____, ocupante do cargo de _____ da Academia _____, em Porto Alegre – RS, 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 a realização da pesquisa com alunos da academia em qualquer momento.

Declaro que recebi uma cópia da presente solicitação de autorização.

Nome:

Porto Alegre, _____ de _____ de 2018.

ANEXO A - INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS (IMPRAF-132)

Data: ____/____/____

Sexo: () F () M

Idade: _____

Escolaridade: () 1° () 1°C () 2° () 2°C () Superior () Sup. Completo () Pós-graduação

Há quanto tempo pratica atividades físicas em academia? _____

Qual(is) atividade(s) pratica: () musculação () ginástica

Qual(is) modalidade(s): _____ Quantas vezes por semana? _____

Este instrumento visa conhecer melhor o grupo de motivos que o faz praticar atividades físicas e/ou esportivas, regularmente. Os itens abaixo podem (ou não) representar os seus próprios motivos. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa seus próprios motivos para praticares suas atividades físicas ou esportivas, regulares. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

(1) – Isto me motiva **POUQUÍSSIMO**;

(2) – Isto me motiva **POUCO**;

(3) – Isto me motiva **“MODERADAMENTE”** (“não sei ao certo” ou “tenho dúvida”);

(4) – Isto me motiva **MUITO**;

(5) – Isto me motiva **MUITÍSSIMO**.

Pratico regularmente atividades físicas na academia para:

1	001. () aliviar minhas tensões mentais 002. () manter minha condição física 003. () estar com os amigos 004. () vencer as desafios que participo 005. () manter uma boa aparência física 006. () me sentir melhor	6	031. () me sentir aliviado das pressões da família 032. () crescer com saúde 033. () conversar com outras pessoas 034. () superar meus limites 035. () conhecer melhor meu próprio corpo 036. () me sentir à vontade comigo mesmo
2	007. () me sentir relaxado após a atividade 008. () manter o corpo em forma 009. () fazer novos amigos 010. () melhorar minhas habilidades 011. () emagrecer 012. () me sentir satisfeito comigo mesmo	7	037. () gastar energia 038. () aumentar minha força 039. () estar junto a outras pessoas 040. () melhorar meus índices físicos 041. () me sentir admirado pelos outros 042. () descontraír
3	013. () sair das pressões do cotidiano 014. () manter minha saúde 015. () ver meus amigos 016. () atingir meus objetivos 017. () manter meu corpo em forma 018. () meu próprio prazer	8	043. () realizar as atividades do dia a dia sem estresse 044. () ter índices saudáveis de aptidão física 045. () passar tempo com meus colegas 046. () ter a possibilidade de ganhar prestígio 047. () ficar com o corpo bonito 048. () adquirir gosto pelo exercício
4	019. () me sentir mais calmo 020. () evitar a obesidade 021. () poder ter mais respeito pelos outros 022. () ser reconhecido como um bom praticante 023. () as roupas ficarem melhores em mim 024. () me sentir mais satisfeito comigo mesmo	9	049. () poder esquecer dos problemas 050. () realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades 051. () me reunir com meus amigos 052. () aumentar meu status social 053. () ficar com o corpo mais definido 054. () ter uma sensação de bem-estar geral
5	025. () ter uma válvula de escape 026. () responder a uma necessidade médica 027. () não ficar em casa 028. () receber elogios 029. () desenvolver a musculatura 030. () me sentir mais contente	10	055. () me sentir mais leve 056. () levar a vida com mais alegria 057. () participar de novos grupos de amigos 058. () poder ser melhor que os colegas de atividade 059. () chamar a atenção das pessoas que me olham 060. () pois é importante para mim

Considere e escala abaixo:

- (1) – Isto me motiva **POUQUÍSSIMO**;
 (2) – Isto me motiva **POUCO**;
 (3) – Isto me motiva **“MODERADAMENTE”** (“não sei ao certo” ou “tenho dúvida”);
 (4) – Isto me motiva **MUITO**;
 (5) – Isto me motiva **MUITÍSSIMO**.

Pratico regularmente atividades físicas na academia para:

11	061. () diminuir o estresse mental 062. () não ficar doente 063. () poder praticar atividades com meus colegas 064. () desenvolver habilidades 065. () melhorar minha postura 066. () me sentir mais alegre	17	097. () ter uma sensação de repouso 098. () por indicação médica 099. () participar melhor das atividades 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () me sentir livre
12	067. () sair da agitação do dia a dia 068. () fortalecer meu corpo 069. () me sentir mais integrado com meus colegas 070. () aprender novas habilidades 071. () me sentir bonito 072. () me sentir mais autoconfiante	18	103. () ficar mais tranquilo 104. () manter baixo o meu colesterol 105. () me sentir respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () ter um corpo harmonioso 108. () ter a sensação de autorrealização
13	073. () descansar 074. () melhorar minha saúde 075. () fazer parte de um grupo de amigos 076. () ser o melhor na minha atividade 077. () não engordar 078. () me distrair	19	109. () ficar mais sossegado 110. () viver mais 111. () encontrar pessoas com mesmos interesses 112. () poder competir com os outros 113. () me tornar mais atraente 114. () me sentir mais autossuficiente
14	079. () diminuir a irritação 080. () ter uma boa qualidade de vida 081. () me sentir aprovado pelos meus colegas 082. () poder elevar meu nível de performance 083. () atrair a atenção 084. () me sentir bem	20	115. () diminuir a angústia pessoal 116. () ficar livre de doenças 117. () aumentar meu contato social 118. () ganhar prêmios 119. () ter um corpo em boa forma física 120. () atingir meus ideais
15	085. () diminuir minha ansiedade 086. () estar bem comigo mesmo 087. () me sentir integrado com meus amigos 088. () ter mais prestígio 089. () ser considerado mais bonito 090. () me sentir mais completo enquanto pessoa	21	121. () diminuir minha impaciência 122. () melhorar minha condição cardiovascular 123. () mostrar que essa atividade é importante para mim 124. () poder enfrentar novos desafios 125. () motivar outras pessoas a fazerem o mesmo 126. () me sentir competente
16	091. () poder controlar melhor meus nervos 092. () sentir menos cansaço físico 093. () ser aceito pelos meus colegas 094. () obter premiações 095. () ter um corpo proporcional 096. () satisfazer uma necessidade pessoal	22	127. () me sentir mais calmo 128. () manter o corpo em forma 129. () me reunir com meus amigos 130. () melhorar minhas habilidades 131. () me sentir admirado pelos outros 132. () meu próprio prazer

**ANEXO B - INVENTÁRIO BALBINOTTI DE ORIENTAÇÃO À AUTOESTIMA DE
FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA
(EBOA²_{CH-12})**

Indique, conforme a escala abaixo, o quanto estás de acordo (ou desacordo) com as afirmações apresentadas.

- (1) – Discordo Fortemente**
- (2) – Discordo**
- (3) – Mais ou Menos (não sei dizer – tenho dúvida – às vezes)**
- (4) – Concordo**
- (5) – Concordo Fortemente**

- 1 () Sou capaz de obter bons rendimentos nas atividades que pratico.
- 2 () Sou um praticante com pouco a se orgulhar.
- 3 () Sou um praticante de valor, como qualquer outro.
- 4 () Sou capaz de ser tão bom quanto os melhores colegas da minha atividade.
- 5 () Independente do que eu faça, não consigo melhorar minha performance na academia.
- 6 () Minhas habilidades como aluno da academia deixam a desejar.
- 7 () Sou um praticante com boas qualidades técnicas.
- 8 () Não me sinto satisfeito com meu desempenho na academia.
- 9 () Me sinto satisfeito com minha performance na academia.
- 10 () Tenho confiança em minhas habilidades como praticante.
- 11 () Sinto que, como praticante, não sirvo para nada.
- 12 () Não me sinto capaz de ser tão bom quanto os melhores colegas de atividade.

ANEXO C - ESCALA BALBINOTTI DE REGULAÇÃO INTERNA NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA (ERICEE-24)

Entende-se por regulação interna, as atitudes que representam comportamentos autônomos, estáveis e duradouros. Neste instrumento, encontram-se afirmações que descrevem vários tipos de respostas para comportamentos intrinsecamente regulados de praticantes de atividades físicas e esportivas. Indique, conforme a escala abaixo, o quanto estás de acordo (ou desacordo) com as afirmações apresentadas. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais você concorda com ela, ou seja, melhor ela representa sua própria opinião. Não há respostas certas ou erradas. ***A melhor resposta é aquela que melhor representa sua própria opinião.*** Não deixe respostas em branco.

Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Mais ou menos (3)	Concordo (4)	Concordo Fortemente (5)
----------------------------	-----------------	----------------------	-----------------	----------------------------

Eu pratico minha atividade física...

01. () Por me sentir entusiasmado quando descobro novas formas de realizar atividades físicas;
02. () Pelo interesse que sinto em aprofundar meus conhecimentos sobre a atividade que pratico;
03. () Pela alegria que eu sinto quando consigo executar um movimento considerado difícil;
04. () Pelo prazer que me dá quando percebo que estou com melhor rendimento;

05. () Pelo prazer que me dá em conhecê-la cada vez melhor;
06. () Por sentir que essa atividade faz parte de minha vida;
07. () Pela empolgação que sinto ao executar com sucesso certos movimentos difíceis;
08. () Pelo entusiasmo que me dá quando eu me sinto bem, praticando;

09. () Pelo prazer que sinto quando faço um treino novo que dá certo;
10. () Pela sensação de bem estar que tenho, depois de ter feito um bom treino;
11. () Pela determinação que tenho em executar movimentos difíceis;
12. () Pela alegria que sinto quando estou praticando;

13. () Pela satisfação em aprender outras formas de me desenvolver na atividade que pratico;
14. () Por compreender que, sem a atividade física, eu não me sentiria feliz;
15. () Pelo entusiasmo que sinto quando executo movimentos que nunca havia feito antes;
16. () Pela diversão que a atividade oferece;

17. () Pela satisfação que sinto, quando descobro novos métodos de treino;
18. () Pela sensação de prazer que eu sinto quando estou aprendendo novos movimentos;
19. () Pela alegria que eu sinto quando consigo fazer regularmente um treino considerado difícil;
20. () Pela alegria que sinto o resto do dia;

21. () Pela satisfação em descobrir novas formas de melhorar meu rendimento;
22. () Pelo prazer que sinto quando faço certos movimentos difíceis;
23. () Por entender que a prática de minha atividade física me deixa contente;
24. () Pela sensação de prazer que eu sinto quando finalizo um treino;