

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MULHERES EM ACADEMIAS NA CIDADE DE MATIPÓ – MG.

Amanda Galdino de Oliveira ¹

Francismária Mendes de Souza ²

Kelly Aparecida do Nascimento³

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira ⁴

Sérvulo Francklin de Oliveira⁵

Rodrigo Siqueira Câmara⁶

André Salustiano Bispo ⁷

salustianobispo@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da saúde.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar quais são os fatores motivacionais que levam as mulheres a procurarem o exercício físico em academias na cidade de Matipó – MG. Foi avaliada uma amostra de 30 mulheres na faixa etária de 20 a 50 anos, que frequentam as academias de musculação. Foi aplicado um questionário com perguntas relacionadas à motivação para realizar atividade física em academias. Os resultados demonstraram que 77% já frequentaram outras academias e os fatores de maior interesse em relação à prática de exercícios físicos foram melhorar a saúde (67,0%), qualidade de vida (64,0%), estético (60,0%), sair do sedentarismo (54,0%) e bem-estar físico (54,0%). Os pontos positivos quanto às escolhas por determinada academia as opções foram, a qualidade dos professores (56,0%), o bom atendimento (56,0%), a aparelhagem em boas condições (53,0%), e ambiente agradável (60,0%).

¹ Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

² Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNEC. Graduada em Pedagogia – UNEC. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Graduação em Educação Física pela UFV. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade pela UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁶ Graduação em Psicologia pela UFSJ. Mestrado em Psicologia pela UFSJ. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁷ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

Os pontos positivos das academias que foram indicados são o atendimento (46,0%), professores (30,0%), ambiente agradável (20,0%) e os aparelhos utilizados (20,0%). Diante do exposto, verifica-se que os motivos que levam as mulheres a prática de exercício físico em academias são diversos, logo, é indispensável que os professores de educação física e proprietários se adequem às necessidades do mercado.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Academia, Motivação.

1. INTRODUÇÃO

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida, proporcionando um grande aumento de público nas academias. A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde e melhoria na qualidade de vida. As academias se tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral (SABA, 2001).

O Brasil está entre um dos maiores mercados fitness do mundo (SEBRAE, 2017), sendo que o aumento deste mercado, especialmente a prática da musculação, ocorreu a partir da década de 90, passando a ser procurada por indivíduos diversos, tais como, mulheres, idosos, crianças e adolescentes. Atualmente a musculação está sendo uma das atividades físicas mais procuradas no mundo.

Através desse aumento e da procura pelo mercado fitness, está cada vez mais claro os fatores motivacionais principais que levam as pessoas a entrar em academias. Liz e Andrade (2016) citam como principais motivos de adesão à musculação a busca pela melhoria da saúde, fortalecimento muscular, estético e melhora na disposição.

A motivação é uma força motriz interna que se modifica a cada momento, que se manifesta individualmente, assim, se refere a um estado interno que pode resultar de uma necessidade, segundo as teorias mais tradicionais. A motivação pode ser considerada também como ativador ou despertador, de um comportamento, geralmente dirigido para a satisfação da necessidade instigadora. Desse modo, os motivos que surgem para satisfazer necessidades básicas relacionadas com a sobrevivência e a obtenção de satisfação física e psicossocial, são geralmente chamados de impulsos (DAVIDOFF, 2004).

Com isso o profissional de Educação Física, tem o papel fundamental de conhecer os fatores para construção de meios que motivem seus alunos a procurarem a prática do exercício físico, colaborando assim com o seu processo ensino-

aprendizagem relacionado à motivação. Além disso, esses aspectos se mostram muito importantes para que os alunos consigam seus objetivos e se mantenham motivados com maior frequência (SILVA *et al.*, 2016).

Considerando a proposta deste trabalho, optou-se por de privilegiar uma abordagem mais densa dos resultados e discussões, de modo a incluir os aspectos principais da fundamentação teórica do estudo paralelamente aos resultados.

Esse estudo tem como diferencial a proposta de relacionar os resultados obtidos sobre a motivação com as características individuais das pessoas que praticam exercício físico em academias, tais como sexo e idade. Assim, objetiva-se investigar quais os fatores motivacionais levam as mulheres a procurarem o exercício físico em academias na cidade de Matipó – MG.

Estudos como este são importantes, pois o profissional de Educação Física poderá estruturar suas práticas de acordo com os objetivos individuais dos clientes. Além disso, sabe-se que a atividade física possui relação direta com a melhora da qualidade de vida, desde que sejam respeitados os princípios do treinamento esportivo, dentre eles, o da individualidade biológica (FERREIRA *et al.*, 2019).

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva com objetivo de apresentar resultados e medir informações, reunir e analisar os dados coletados. Richardson *et al.* (1999) afirmam que a pesquisa quantitativa se caracteriza pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas, por meio de técnicas estatísticas. A abordagem quantitativa é, frequentemente, utilizada nos estudos descritivos, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, revelando as características de um fenômeno.

A pesquisa descritiva, para Marconi e Lakatos (1999), procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coletar dados, como questionário e a observação sistemática, sendo o questionário a técnica mais utilizada por conseguir capturar e descrever a situação no momento da pesquisa.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do

referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

O presente estudo investigou uma amostra de 30 mulheres, selecionadas aleatoriamente, na faixa etária de 20 a 50 anos, que frequentam as academias de musculação e ginástica na cidade de Matipó – MG, após orientações sobre os objetivos do estudo e a concordância em participar voluntariamente da pesquisa. Como instrumento de coleta dos dados utilizou-se um questionário com perguntas relacionadas à motivação em realizar exercícios físicos em academias, que foi aplicado no mês de junho e julho de 2019. Para análise dos dados foram utilizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um estudo que até o momento conta apenas com resultados preliminares. Uma discussão mais abrangente de todos os dados será realizada no trabalho de conclusão de curso finalizado.

A análise dos dados aconteceu a partir da plataforma Microsoft Excel, e serão apresentados através de gráficos em forma de médias percentuais. A tabela 1 apresenta as características das mulheres que frequentam as academias no município investigado.

Tabela 1: Características das mulheres que frequentam academias na cidade de Matipó-MG

Características	%
Faixa etária	
18 a 20 anos	26,0
21 a 30 anos	57,0
31 a 40 anos	12,0
41 a 50 anos	4,0
Maior 51 anos	1,0
Frequentou academias?	
Sim	77,0
Não	23,0
Durante quanto tempo?	
1 mês	13,0
2 a 6 meses	34,0
6 a 12 meses	23,0
Mais de 01 ano	30,0
Há quanto tempo frequenta a academia atual?	
1 mês	20,0

2 a 6 meses	40,0
6 a 12 meses	30,0
Mais de 01 ano	10,0

Fonte: elaborado pelos autores

Verifica-se que a maioria da amostra possui faixa etária de 21 a 30 anos (57,0%). A faixa etária do presente estudo é semelhante ao estudo de Prado e Liberal (2008) que pesquisou mulheres com idade de 20 a 40 anos, cujo objetivo foi identificar os diferentes motivos que levam mulheres a procurarem por treinamento personalizado. Os autores identificaram que os motivos foram condicionamento físico, saúde, amigos e status.

De acordo com os resultados, 77% do público pesquisado já frequentaram academias anteriormente. Sobre esse aspecto entende-se como sendo “a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos, como parte da rotina dos indivíduos” (SABA, 2001, p. 39). Em contrapartida, 23,0% das não haviam frequentado outras academias anteriormente e, em conformidade com Péres (2010) em seu estudo que apontou a “falta de tempo” como sendo o principal fator que motiva a desistência, o que corrobora com os estudos de Silva Lopes e Chiapeta (2010).

Sobre quanto tempo as mulheres frequentam a academia atual, houve maiores prevalências de 2 a 6 meses (40,0%) e de 6 a 12 meses (30,0%). Saba (2001) cita que o indivíduo precisa realizar a atividade física algumas vezes na semana, pois se não for atingido um mínimo de atividade física a condição do praticante sazonal se assemelha à condição corporal do sedentário. Contudo, Saba (2003) chama atenção para um grande percentual de desistência, pois metade das pessoas que iniciam programas de atividade física abandona a sua prática após um período de seis meses a um ano.

A figura 1 apresenta os motivos que expressam o interesse das mulheres por ter iniciado a prática de exercícios físicos em academias.

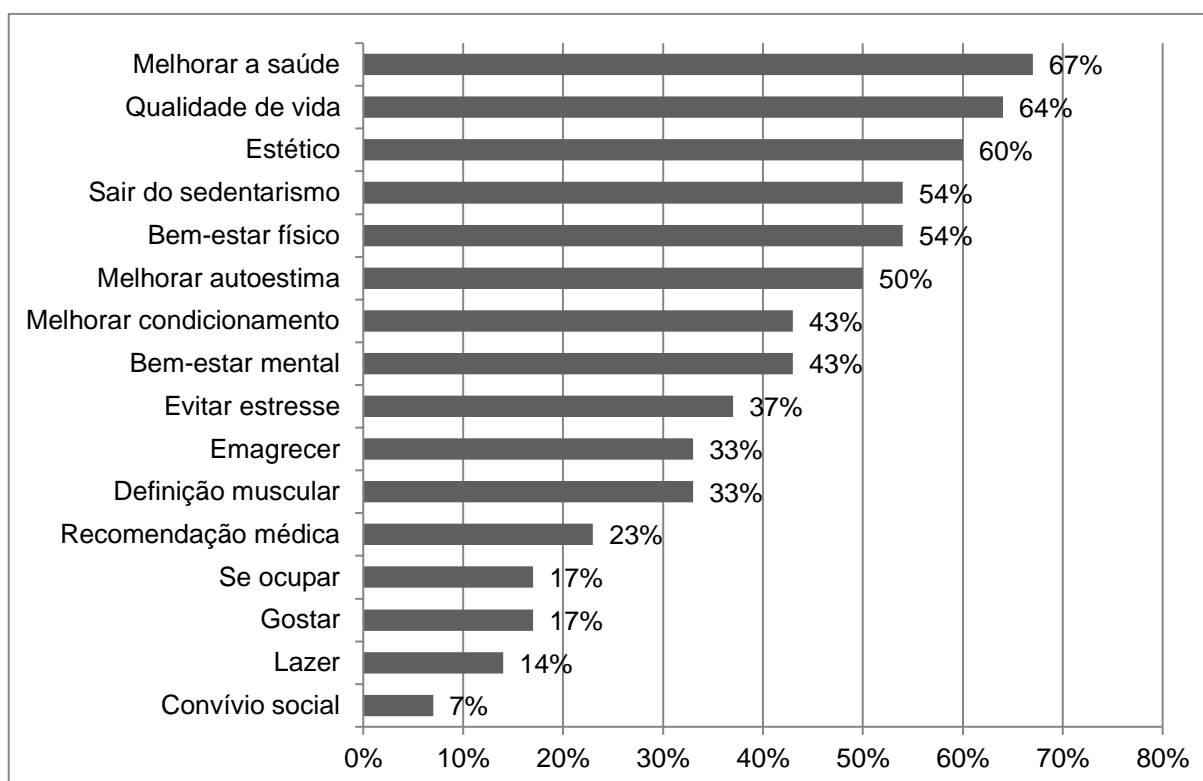


Figura 1: Motivos que expressam o interesse das mulheres por ter iniciado a prática de exercícios físicos em academias da cidade de Matipó – MG.

No que diz respeito aos fatores que expressam o interesse dos indivíduos por ter iniciado a prática de exercícios físicos, encontrou-se: melhorar a saúde, qualidade de vida, estética, sair do sedentarismo e bem-estar físico. As atividades físicas estão diretamente ligadas a uma promoção de saúde, e são um fator relevante para o ingresso em academias. Nos dias atuais, a busca por corpos de acordo com os padrões de beleza atuais, tem se mostrado como um fator realmente importante na busca por espaços de atividade física, mostrando que a estética figura entre os principais fatores. (ARAUJO *et al.*, 2007; MENEGUZZI e VOSER, 2011; ALLENDORF e VOSER, 2012).

Já as outras opções não se mostram tão relevantes aos entrevistados, tais como, convívio social, lazer, se ocupar e por gostar. Segundo Weinberg e Gould (2001), a maneira como a pessoa explica ou atribui seu desempenho, afeta suas expectativas e reações emocionais, que, por sua vez, influenciam a futura motivação ou a realização de determinada tarefa ou atividade.

Na figura 2 estão apresentados os motivos pelos quais as mulheres aderem à prática de exercícios físicos, segundo os dados da pesquisa.

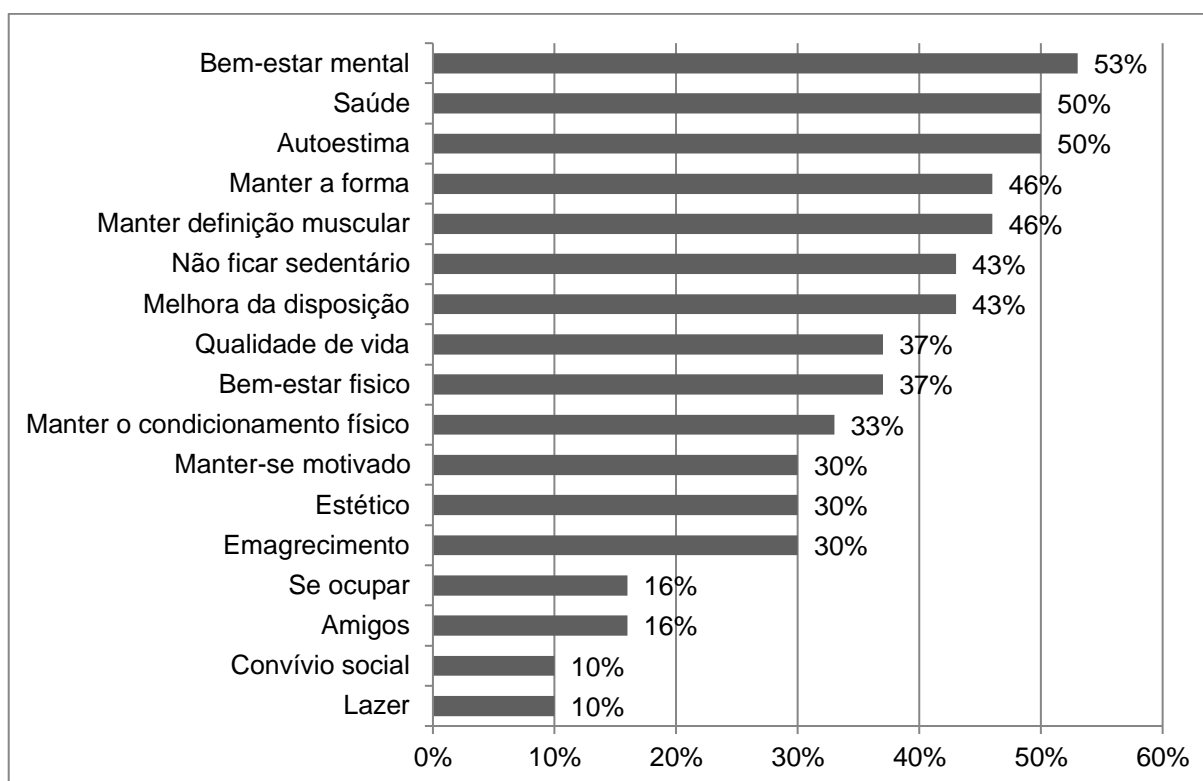


Figura 2: Motivos pelos quais as mulheres permanecem fazendo exercícios físicos em academias da cidade de Matipó – MG.

As opções bem-estar mental, saúde, autoestima e manter a forma indicaram maiores prevalências. Na pesquisa de Balbinotti e Capozzoli (2008), o fator motivacional mais citado foi a saúde. Seja por necessidade ou prevenção, a prática de exercícios físicos atualmente vem tomando um caráter que visa, cada vez mais, melhores condições de saúde, resultando numa melhor qualidade de vida para seus praticantes, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos (WEINBERG e GOULD, 2001).

As outras opções, com menores percentuais foram convívio social, amigos, lazer e se ocupar. Para Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da intenção de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), o que pode implicar em diferenças nas escolhas das mulheres avaliadas.

Na figura 3 estão apresentados os itens fundamentais que determinam a escolha de uma academia pelas mulheres, segundo os dados da pesquisa.

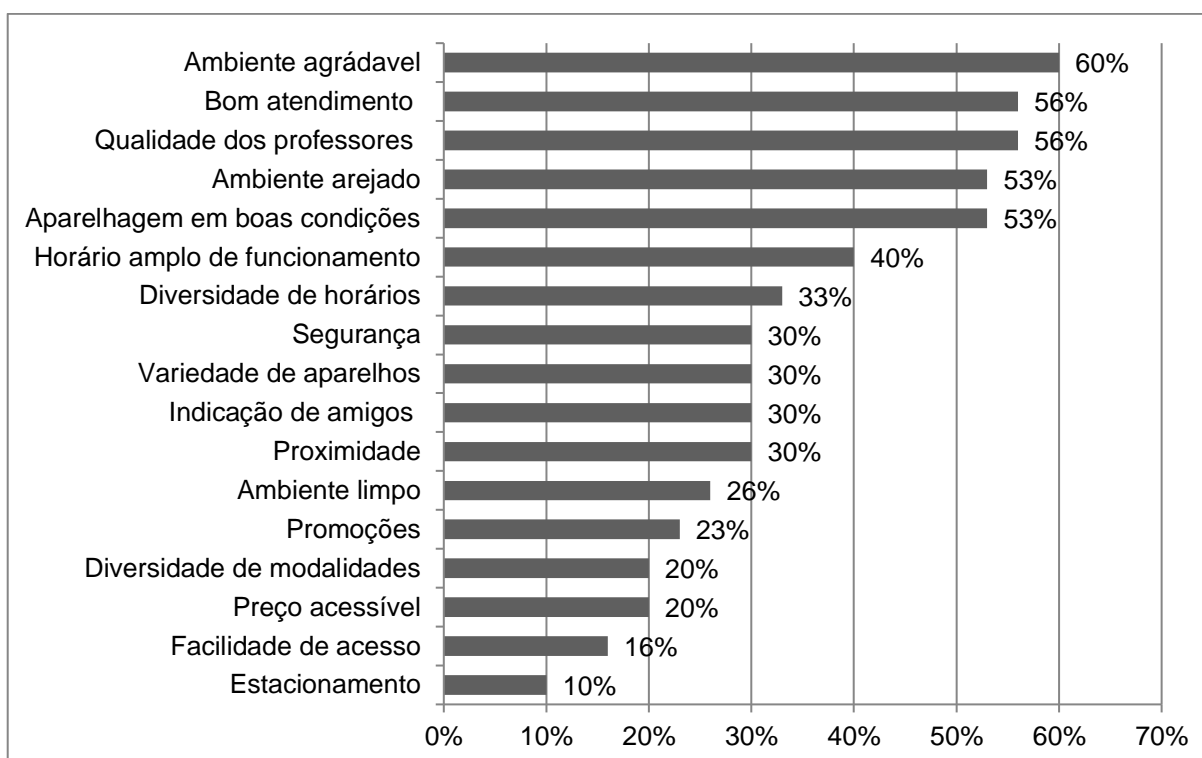


Figura 3: Itens fundamentais considerados pelas mulheres na escolha de determinada academia na cidade de Matipó – MG.

As mulheres avaliadas escolheram uma academia pelo ambiente agradável, bom atendimento, qualidade dos professores, ambiente arejado e aparelhagem em boas condições. No estudo de Braga e Dalke (2009) destacou-se a qualificação profissional como principal fator determinante na procura e escolha de academias. Por outro lado, Rojas (2003) constatou em seu estudo que os indivíduos procuram as academias influenciadas pela infraestrutura, sendo este um elemento preponderante na escolha. Estes estudos estão, portanto, em consonância com os resultados obtidos por esta pesquisa.

A figura 4 descreve os pontos positivos das academias que as mulheres frequentam.

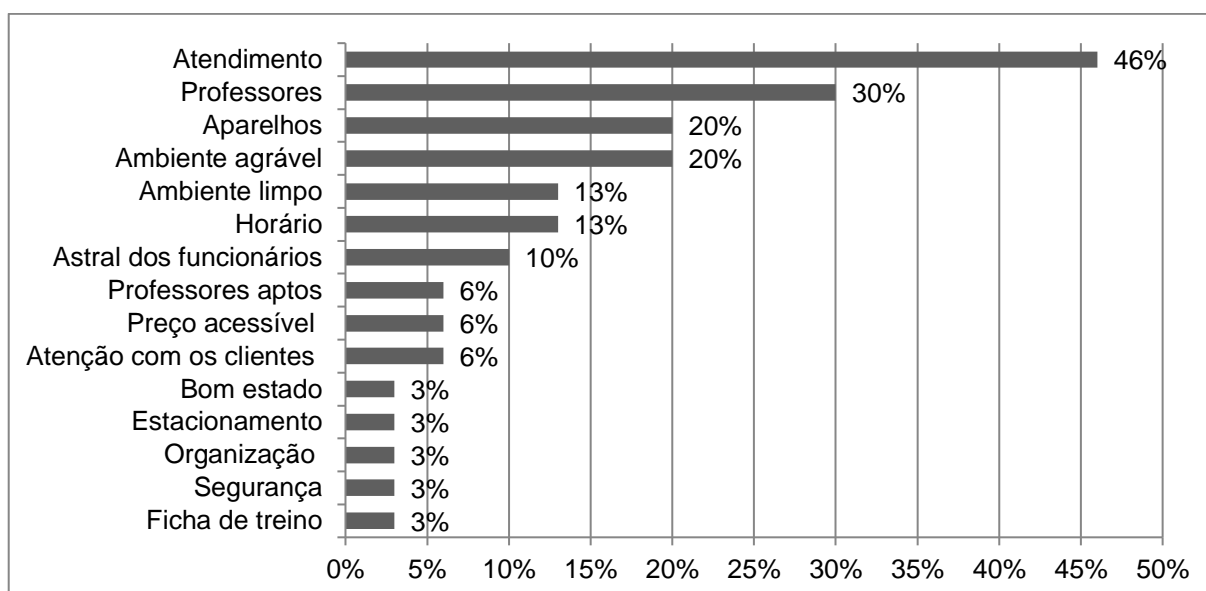


Figura 4: Pontos positivos das academias que as mulheres frequentam na cidade de Matipó – MG.

Os pontos positivos, elencados pelas mulheres avaliadas, em relação às academias que frequentam são o atendimento, professores, aparelhos utilizados e ambiente agradável. Prado e Liberal (2008) afirmam que o aluno precisa de motivação constante para conseguir manter-se por um período maior em treinamento, assim, é importante que professores de educação física e proprietários de academias procurem manter os pontos considerados positivos, e adequar/melhorar os pontos com menores prevalências.

A figura 5 apresenta fatores que precisam ser melhorados nas academias que frequentas, a fim de atender as expectativas.

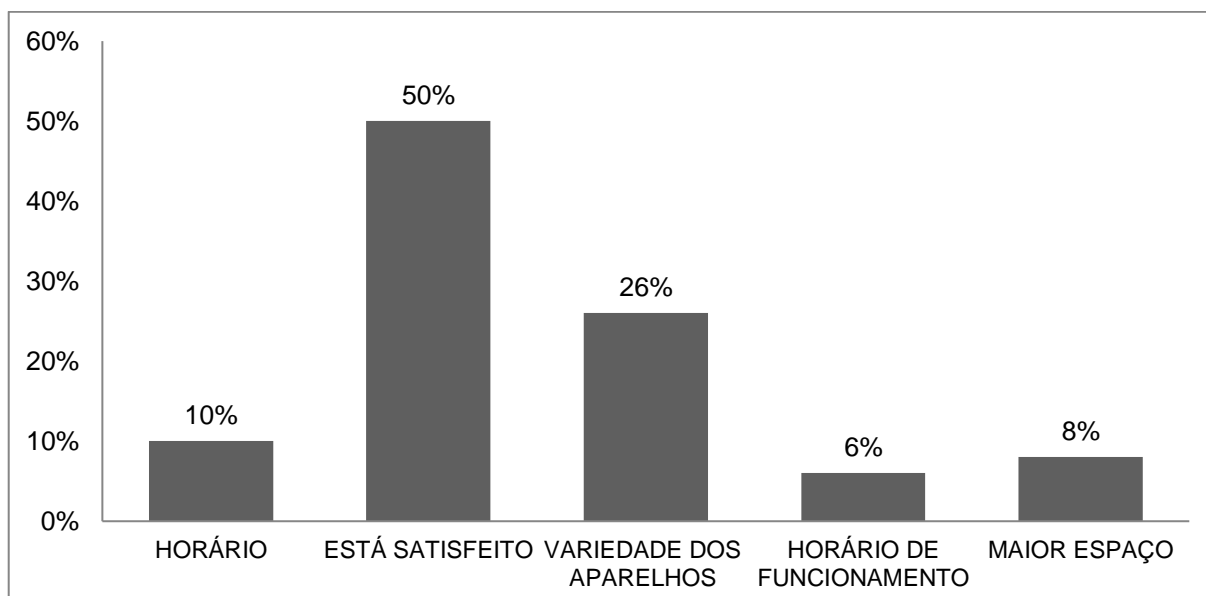


Figura 5: Fatores que devem ser melhorados nas academias que as mulheres frequentam na cidade de Matipó – MG, para atender as expectativas delas.

De acordo com os resultados obtidos os indivíduos em grande parte estão satisfeitos com o ambiente (50,0%) e, em menor escala, com a variedade dos aparelhos (26,0%). Vários fatores responsáveis pela aderência aos exercícios físicos oferecidos nas academias, tais como, a figura do professor, a estrutura oferecida para a prática, o ambiente, a higiene, as pessoas que a frequentam, a localização, entre outros. Todos eles, porém, dependem que a pessoa incorpore o exercício físico como um estilo de vida, ligando-se a ele de forma permanente, ou pelo menos duradoura, criando condições para que a prática da atividade proposta seja continuada de forma prazerosa e produtiva (SABA, 2008).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a proposta de investigar quais são os fatores motivacionais que levam as mulheres a procurarem o exercício físico em academias na cidade de Matipó – MG foi possível verificar que a faixa etária com maior predominância é de 21 a 30 anos, representando 57% da amostra. Sendo que dessa amostra, 77% já frequentaram outras academias. E que atualmente o período de tempo frequentando a academia atual é de 2 a 6 meses e de 6 a 12 meses.

Os fatores que expressam maior interesse sobre a prática de exercícios físicos foram melhorar a saúde, qualidade de vida, estético, sair do sedentarismo e bem-estar físico. E que os motivos de permanecem fazendo exercícios físicos, são o bem-estar mental, saúde, autoestima, além de manter a forma.

Quanto às escolhas por determinada academia os resultados foram: a qualidade dos professores, o bom atendimento, a aparelhagem em boas condições e ambiente arejado. Os pontos positivos das academias identificados foram: o atendimento, professores, ambiente agradável e os aparelhos utilizados. Por fim, de acordo com os resultados obtidos, os indivíduos pesquisados em grande parte estão satisfeitos, com o ambiente, e em escala menor, com a variedade dos aparelhos disponíveis para sua utilização.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF; D. B; VOSER; R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos á academia. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, ano 17, nº170, jul.2012.

ARAÚJO; A. S. *et al.* Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, ano 12, n115, dez. 2007.

BALBINOTTI; M. A. A; CAPOZZOLI; C. J. **Motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BRAGA, R. K; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Revista Digital – Buenos Aires**, ano 13, n.130, março 2009.

DAVIDOFF; L. **Introdução a Psicologia.** 3.ed. São Paulo: Pearson Malron Books, 2004.

FERREIRA; M. E. R; *et al.* Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. **Revista Saúde e Meio Ambiente –RESMA**, Três Lagoas, v. 8, n.1, pp. 52-62, janeiro/julho. 2019.

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

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 1999.

MENEGUZZI; R. G; VOSER; R. C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, ano 16. n162, nov. 2011.

PÉRES; R. L. **Fatores de aderência a programas de exercício físico em academias de São José/SC.** Orientador: Mario Luiz Couto Barroso. Monografia do Curso de Educação Física Bacharelado. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, junho, 2010.

PRADO, A. O. V; LIBERAL, R. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.2, n.11, p.564-577. Set/Out. 2008.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa social: Métodos e técnicas.** São Paulo: Manole, 2001.

ROJAS; P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR.** Orientador: Markus V. Nahas. Dissertação de Mestrado Apresentada ao Programa de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC, 2003.

SABA; F. **Aderência Á Prática de Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.

SABA, Fábio. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-estar**. São Paulo: Takano Editora, 2003.

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

SEBRAE. 6º Fórum SEBRAE Mercado Fitness. **Soluções personalizadas para o Fitness**. Shopping Nova América. 24 de novembro, 2017. Disponível em: <https://m.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/RJ/Anexos/6%20F%C3%B3rum%20Sebrae%20Mercado%20Fitness.pdf>. Acesso em: 11/09/19

SILVA LOPES, V. M. B.; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica de Ubá/MG. **Revista Digital, Buenos Aires**, v. 15, n. 143, abr. 2010.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.