

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fernanda Cabral Pires

**FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA:
uma comparação entre homens e mulheres**

Porto Alegre

2015

Fernanda Cabral Pires

**FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA:
uma comparação entre homens e mulheres**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Escola de Educação Física
da Universidade Federal do Rio Grande do
Sul, como requisito parcial para a obtenção
do título de bacharela em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Martha Maria Ratenieks Roessler

Porto Alegre

2015

RESUMO

O presente estudo trata das dimensões motivacionais nas aulas de ginástica coletiva de uma academia de Porto Alegre. O objetivo geral deste estudo é verificar sobre seis dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) quais os fatores motivacionais que levaram mulheres e homens a frequentarem esse tipo de aulas e se existia correlação entre os resultados obtidos. O estudo procurou analisar se existem diferenças significativas entre as medidas das dimensões motivacionais avaliadas pelo IMPRAFE-132, segundo as variáveis: sexo, idade e turno das aulas. Foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2010). As respostas dos itens do IMPRAFE-132 foram respondidas em uma escala de Tipo Likert, graduadas em sete pontos, variando de “Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física ou regular ou esporte” (1) a “É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte” (7). O IMPRAFE-132 foi aplicado em 30 sujeitos, sendo 15 mulheres e 15 homens, da academia Cia Athletica de Porto Alegre-RS que participam de aulas coletivas de ginástica. Concluiu-se que em todas as dimensões os homens mostraram motivação menor que as mulheres. Fazendo uma comparação entre os gêneros não houve diferença estatisticamente significativa, exceto no fator saúde. Para os dois grupos a dimensão Saúde aparece em primeiro lugar, seguido de prazer.

Palavras-chave: Motivação, ginástica de academia, aula coletiva.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REVISÃO DE LITERATURA	8
2.1 HISTÓRIA DA GINÁSTICA DE ACADEMIA.....	8
2.2 MOTIVAÇÃO.....	9
2.3 TIPOS DE MOTIVAÇÃO	10
2.3.1 Motivação Intrínseca	10
2.3.2 Motivação Extrínseca	11
2.3.3 Amotivação.....	12
2.4 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO	12
2.5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS	13
2.5.1 Controle de Estresse.....	15
2.5.2 Saúde	16
2.5.3 Sociabilidade	17
2.5.4 Competitividade.....	18
2.5.5 Estética.....	19
2.5.6 Prazer.....	20
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	22
3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA	22
3.2 PROCEDIMENTOS ÉTICOS	22
3.3 PROTOCOLO	22
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	23
5 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS.....	31
ANEXO A - MODELO DO QUESTIONÁRIO	Erro! Indicador não definido.
ANEXO B - TERMO DE CONCORDÂNCIA LIVRE E ESCLARECIDO	38
ANEXO C - TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO	40

1 INTRODUÇÃO

Hoje em dia, é possível observar-se como a prática da atividade física vem ganhando destaque na mídia e em consequência disso, na sociedade, evidenciando assim a importância de uma prática regular. Essa evidência vem, quase sempre, associada à saúde, porém a prática de atividade física, ultimamente, está bastante voltada para a estética, além de outros fatores.

As condições atuais de vida aliadas ao progresso da ciência contribuem para o controle das doenças responsáveis pela mortalidade, bem como para o incremento da expectativa de vida do indivíduo (MATSUDO *et al.*, *apud* TAGLIARI, 2006).

Com o passar da idade, as pessoas vão se tornando menos ativas, diminuindo sua capacidade física e conseqüentemente, há um decréscimo na prática de atividades físicas, aumentando o número de doenças crônicas, o processo de envelhecimento e o desuso de funções fisiológicas.

Mesmo que as pessoas tenham noção da importância da atividade física, tanto para o corpo, saúde e mente por algum motivo a duração na frequência nessas atividades, ainda é pequena. A rotatividade de alunos dentro das academias é bastante alta e, na maioria das vezes, por motivos desconhecidos.

O objetivo principal desta pesquisa foi explorar algumas das razões motivacionais em praticantes de ginástica de uma academia de Porto Alegre, nas mais diversas faixas etárias nas três diferentes fases do desenvolvimento humano. Para responder esta questão, utilizou-se um instrumento (IMPRAFE-132), desenvolvido por Balbinotti (2010) que analisa alguns motivos (fatores dimensionais) que levam esses indivíduos à prática regular das atividades físicas. Tendo como objetivos específicos: 1) Descrever os fatores motivacionais que levaram os praticantes a frequentarem aulas coletivas de ginástica; 2) Identificar se houve alguma correlação nos dados obtidos entre os gêneros.

O presente estudo analisou dentre as seis dimensões motivacionais (controle de estresse, saúde, sociabilidade, estética e prazer) aquelas que melhor caracterizam os alunos praticantes de ginástica coletiva da academia

Cia Athletica de Porto Alegre. Foram entrevistados 30 sujeitos (15 mulheres X 15 homens) com idade entre 20 e 66 anos. Foi utilizado o instrumento IMPRAFE-132 desenvolvido por Balbinotti (2010), que foram respondidas em uma escala de Tipo Likert, graduadas em sete pontos, variando de “Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física ou regular ou esporte” (1) a “É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte” (7). Para análise dos dados obtidos na coleta, foi utilizado o Independent Samples t Test.

Os resultados apontaram que as dimensões motivacionais foram menores nos homens em todos os fatores. Comparando-se os gêneros não houve diferença estatisticamente significativa, exceto no fator saúde. Para os dois grupos a dimensão Saúde aparece em primeiro lugar, seguido de prazer.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRIA DA GINÁSTICA DE ACADEMIA

No nosso cotidiano, a palavra ginástica é utilizada para designar um conjunto de exercícios físicos que tem por finalidade a manutenção ou o aperfeiçoamento físico. Em algumas situações, a palavra ginástica aparece acompanhada a outra, dando-lhe um sentido particular. Fala-se em ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica postural, ginástica localizada, ginástica artística, entre outras (MENESES, 2014).

De acordo com Langlade e Languede (*apud* ARSEGO, 2012) o Renascimento é o período histórico que marca a origem de um olhar diferenciado para o exercício físico, especialmente para a ginástica. Entre 1810 e 1820 os exercícios físicos foram vistos de outro modo, através de um trabalho totalmente diferente proposto em alguns ginásios de Londres, Paris, Berne e Berlim.

Segundo levantamento feito por Saba (*apud* TAGLIARI, 2006) “No Brasil república, a introdução de muitas modalidades como o basquete, o vôlei e a ginástica calistênica, foram instituídas pela Associação Cristã de Moços (ACM) a partir de sua fundação em 1893”. Na década de 1930, principalmente o futebol se torna um fenômeno nacional e a ginástica começa a se popularizar, sendo vinculado um programa de rádio chamado “A Hora da Ginástica”. Durante o regime militar, a iniciativa privada assumiu um lugar de destaque no desenvolvimento da prática do exercício físico.

Segundo Neto e Novaes (*apud* TAGLIARI, 2006), a primeira academia de ginástica surgiu em meados de 1930 no Rio de Janeiro à Rua Duvivier em Copacabana, sob a responsabilidade da Prof^a Gretch Hillefeld, que se fundamentava no método de ginástica analítica, com adaptações às necessidades e características do povo brasileiro.

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a ginástica de academia até adquirir o formato atual. Nos anos 1960 e 1970 foi a calistenia. Nos anos 1980 a ginástica aeróbica (alto e baixo impacto), seguidos nos anos 1990 pelo *steptraining*. Como os primeiros professores de ginástica de academia no Brasil eram estrangeiros, por muito tempo a tendência foi que

os primeiros trabalhos sofressem influências européias da ginástica rítmica de Dalcroze, do balé e da dança moderna (PAOLE, *apud* TAGLIARI, 2006).

A década de 1970 foi um período em que milhares de pessoas no Brasil e no mundo iniciaram a prática do exercício físico. Nos anos 80, os exercícios aeróbicos, já consagrados através da caminhada e corrida, seriam então feitos nas academias de ginástica, que eram consideradas “templos de culto ao corpo”, em forma de ginástica aeróbica denominada na época de “*aerobic dance*”. Em São Paulo, as academias *Marathon*, *Olímpia Park*, *Training Club*, *Companhia Atlética* e *Runner*, foram os principais “templos de culto ao corpo” dos anos 80 e os meios de comunicação passaram a dar maior importância a esse fenômeno. Junto da ginástica aeróbica reaparece a musculação como uma “velha/nova forma de exercitar o corpo” e foram estes os principais exercícios praticados em academias nos anos 90 (GUISELINI, *apud* TAGLIARI, 2006).

Um levantamento feito na região da Grande São Paulo por Saba (*apud* TAGLIARI, 2006) demonstra que dentre as atividades praticadas em salas de ginástica, a ginástica localizada (GL) é a segunda mais praticada por mulheres. A modalidade se popularizou e hoje podemos dizer que a GL é procurada por alunos que buscam realizar exercícios de fortalecimento muscular localizado e, desta forma, alcançar benefícios e melhora da aptidão física.

As academias de ginástica têm promovido a saída dos exercícios com peso da sala de musculação para dentro da sala de ginástica criando um conceito de exercícios resistidos com música e em grupo e, assim, aprimorando seus programas de treinamento (aulas de ginástica), tendo em vista a melhora da aptidão física (O’CONNOR e LAMB, *apud* TAGLIARI, 2006).

Malta (*apud* KUNZLER, 2013) afirma que muitas pessoas buscam as academias de ginástica como forma de socialização, para descarregar seu estresse gerado pelo dia a dia ou até mesmo para fins estéticos ou de saúde.

2.2 MOTIVAÇÃO

O termo motivação pode ser relacionado com a palavra motivo no qual algum impulso, razão ou circunstância que leva a pessoa a agir de alguma forma para atingir seus objetivos seja pessoais ou profissionais (MAGILL, *apud*

SILVA, 2014). A pesquisa sobre motivação no esporte, durante muito tempo, foi realizada apenas no esporte competitivo e de alto rendimento (SCALON; BECKER; BRAUNER, *apud* SILVA, 2014).

Segundo Samulski (*apud* SAMPEDRO, 2012) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Para o autor, esses fatores são os reguladores da motivação e podem ter grande influência no nível de desenvolvimento esportivo dos indivíduos.

No final do século XX notou-se uma maior preocupação entre médicos sobre a evasão nos processos de reabilitação baseados em exercícios físicos. Este fator, aliado as constatações de que um estilo de vida ativo protege contra diversos transtornos, desencadeou interesse nos responsáveis da saúde pública.

É notável o aumento sobre os estudos voltados à motivação e aderência ao exercício em relação a um estilo de vida global saudável, para reduzir o sedentarismo. São inúmeros os aspectos, mostrados em estudos, dos benefícios associados à prática regular de exercício físico. A permanência na atividade física, ou início, se dá principalmente pela motivação gerada no indivíduo, onde muitos estão vinculados, ao bem-estar mental, socialização, personalidade do sujeito, de incentivos de natureza social, econômica e cultural, entre outros. Esses aspectos podem ser de contexto pessoal do sujeito (internos), assim como fatores de contexto situacional do indivíduo (externos).

2.3 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

2.3.1 Motivação Intrínseca

A manifestação natural da motivação é entendida como energia, persistência na realização de tarefas e busca de metas. Isto é definido como aspectos da ativação e intenção dos indivíduos para a busca de algo, ou seja, intenção de agir. Por exemplo, as pessoas podem estar motivadas porque elas valorizam uma atividade e estão bastante envolvidas com ela (DECI; RYAN,

apud SILVA, 2014). Estes autores defendem que a necessidade intrínseca está associada a fatores psicológicos como alegria e bem estar.

A tarefa realizada deve compor particularidades psicológicas de autonomia, competência e relação vinculada; imprescindíveis na realização da tarefa. Estas particularidades quanto mais se destacarem, mais significativa será a motivação intrínseca relacionada com a prática de alguma tarefa realizada pelo sujeito no âmbito da Educação Física agregado na procura de práticas desportivas (FERNANDES, *apud* SILVA, 2014).

O professor também é fator determinante para aumentar ou diminuir a motivação dos alunos, de modo que a abordagem utilizada torne o ambiente positivo e favorável para que se realizem as tarefas.

Deci e Ryan (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) propuseram três divisões no termo “motivação intrínseca”: motivação intrínseca para saber, que pode ser explicada como executar uma atividade para satisfazer uma experiência enquanto se aprende a atividade; motivação intrínseca para executar, que ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e motivação intrínseca para a experiência, que ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para viver situações estimulantes. A manifestação da motivação intrínseca ocorre sem a necessidade de recompensas externas para a execução das tarefas.

2.3.2 Motivação Extrínseca

A Motivação Extrínseca é entendida como a autorregulação da motivação. Isto é definido como um tipo de motivação onde os indivíduos podem sentir-se motivados para uma ação impulsionada por um interesse/envolvimento na atividade, por um suborno, por causa de excelência na atividade ou por desejarem ser considerados destaques no meio social. Por exemplo: os indivíduos podem estar motivados porque eles serão gratificados (ou castigados) pessoal ou socialmente. Isso mostra a busca dos indivíduos por comportamentos de interesses e valores, por razões externas de cunho cultural ou por reações internas (RYAN; CONNELL, *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) aos seus próprios comportamentos.

A retirada do incentivo externo, tendo em vista a falta de entusiasmo e divertimento na tarefa, sugere que essas ações externas suprimidas diretamente, influenciam na diminuição da motivação pela falta de motivos intrínsecos (BIDDLE *et al.*, *apud* SILVA, 2014).

2.3.3 Amotivação

É quando o indivíduo não tem propósito que justifique realmente a execução da tarefa. Na visão destes sujeitos a atividade não irá proporcionar nenhuma utilidade, ou o cumprimento da tarefa não será feito de maneira aceitável para si mesmo (BRIÉRE *et al.*, *apud* SILVA, 2014). Como podemos ver na figura 1.

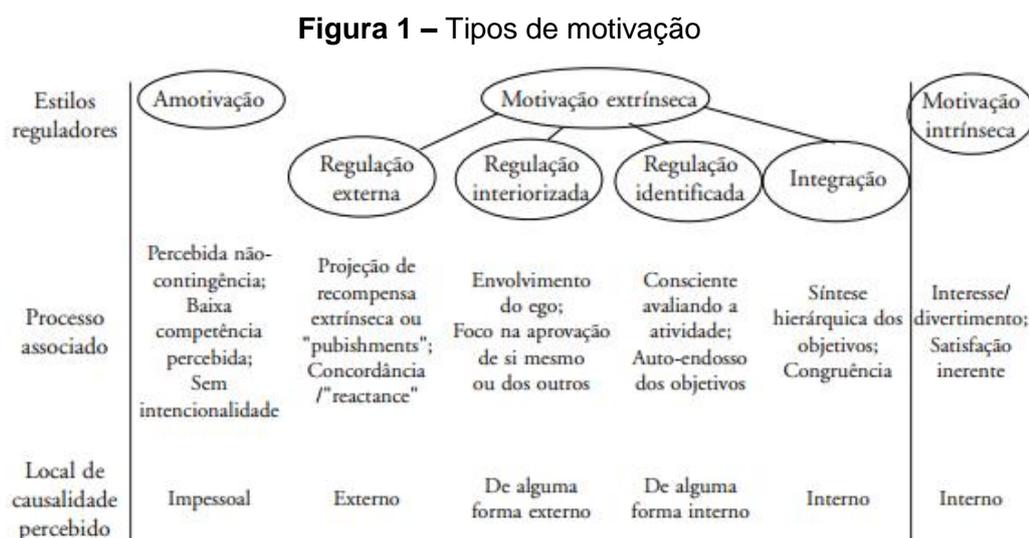


FIGURA 1 - Taxonomia da motivação humana.

Fonte: Ryan e Decy, *apud* Balbinotti *et al.*, 2008.

2.4 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Internacionalmente chamada por *Self-Determination Theory*, a Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido estudada principalmente por Deci e Ryan (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008), que são os proponentes para os estudos desta, que há mais de trinta anos publicaram títulos relativos sobre ela.

Anos mais tarde, autores como Fortier, Vallerand, Brière, e Provencher (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) afirmaram que esta teoria, consolidada por Deci e Ryan (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008), constitui um importante avanço nas pesquisas sobre motivação humana. Segundo esses autores, este avanço ocorreu porque, entre outros aspectos, a TAD não avalia, de forma isolada, as motivações humanas. Ela postula, entre outros, que os comportamentos podem ser influenciados tanto pela motivação intrínseca, quanto pela motivação extrínseca ou, ainda, pela falta de motivação (amotivação).

A TAD representa um significativo e consolidado aporte teórico para o estudo de fatores motivacionais, além de representar uma importante ferramenta no conhecimento de auto-regulação dos comportamentos nos indivíduos, estruturando um design de envolvimento pessoal, relativo à execução de suas tarefas (DECI; RYAN, *apud* ARSEGO, 2012).

A TAD define que três necessidades psicológicas inatas do indivíduo são fundamentais na melhora da autodeterminação e conseqüente aumentonos níveis motivacionais: competência, autonomia e de relacionamento (RYAN; DECI, *apud* SILVA, 2014). Se isso ocorrer, o indivíduo aumenta a sua motivação, mas se não ocorrer o indivíduo diminui a sua motivação, diminuindo assim a sua iniciativa e seu bem-estar. Porém, essa teoria reconhece que as pessoas podem apresentar orientações passivas, alienadas ou descontentes. Desse modo, ao invés de apenas enfatizar as causas da motivação intrínseca, a TAD tem se concentrado também nos fatores ambiental e intrapessoal que podem minar a tendência natural de os indivíduos crescerem em direção autorregulação (RYAN; DECI, *apud* RIBEIRO, 2013). Para a TAD, as diferenças entre as orientações motivacionais resultam da interação entre a natureza inerentemente ativa das pessoas e os ambientes sociais que apóiam ou impedem a propensão inata dos indivíduos ao desenvolvimento saudável e à autorregulação (RYAN; DECI, *apud* RIBEIRO, 2013).

2.5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS

Apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos (PATE *et al.*, *apud* BALBINOTTI, 2015), estas podem não ser os únicos nem os mais importantes

aspectos das dimensões (ou fatores) motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas regulares e sistemáticas, por vezes, de elevada intensidade e duração (GAYA e CARDOSO, *apud* BALBINOTTI, 2015)

A manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, de acordo com Balbinotti (*apud* BALBINOTTI et al., 2015), a partir de seis dimensões distintas, mas relacionáveis: 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). Como pode ser analisado na Tabela 1.

Tabela 1 – Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas

Dimensão	Descrição
Controle de Estresse	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como maneira de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana. Gould et al. (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse.
Saúde	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para a manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. 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.
Sociabilidade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould et al. (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, pelos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante maneira de desenvolver outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertencimento a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado a um grupo pode ser um agente motivador importante.
Competitividade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há esporte sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
Estética	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como meio para obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla et al. (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
Prazer	Dimensão relacionada à sensação de bem estar, de diversão e à satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade, assim como a necessidade e a importância acordadas pelo sujeito. O prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no esporte.

Fonte: Balbinotti *apud* Balbinotti et al., 2015.

2.5.1 Controle de Estresse

A dimensão Controle de Estresse indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como uma forma de controlar a sua própria ansiedade e o seu próprio estresse (FRANKS, *apud* SAMPEDRO, 2012). Segundo este autor, 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 afetar a motivação das pessoas em atividades específicas.

Observa-se na literatura que com a prática de atividades físicas há redução nos níveis de ansiedade, o aumento da estabilidade emocional, a auto-afirmação, o bem-estar satisfatório e a eficiência no trabalho e nos estudos, naqueles que tem alguma prática física. Outros estudos afirmam que o exercício físico regular reduz os níveis de depressão e raiva bem como fatores de estresse psicossociais do indivíduo (BERGER; MACINMAN; BLUMENTHAL *et al.*; CREWS; LANDERS; KING *et al.*; SINYOR *et al.*, *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) resultando, de certa forma, no aumento na qualidade de vida dos praticantes.

Alguns estudos, desenvolvidos em academias de ginástica, relacionam o aumento das práticas de atividades físicas no geral com a redução dos níveis de estresse (PIRES *et al.*; NUNOMURA *et al.*; KING *et al.*, *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008). Isso se justifica porque a reação de estresse prepara o corpo para a ação física.

Bolsanello e Bolsanello (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) também constataram que, quando um programa de exercício é iniciado, nota-se que a maioria dos sintomas associados às tensões de natureza psicológica tende a desaparecer. Da mesma forma, certos autores (STEIN; MOTA; MCAULEY *et al.*; GUEDES; GUEDES; SAMULSKI; LUSTOSA, *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) também encontraram influências favoráveis da atividade física nos aspectos psicológicos e de bem-estar mental.

Percebe-se que os efeitos da atividade física regular são positivos na diminuição do estresse ansiedade, conseqüentemente torna-se um aliado eficaz para neutralizar e combater tais comportamentos. E ainda, aliado a bem-estar psicológico, físicos e sociais.

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.* (*apud* SAMPEDRO, 2012) 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. Quase metade dos adolescentes estava em estado de estresse prejudicial à saúde. O maior percentual de adolescentes com estresse foi encontrado entre as meninas. Forte associação significativa foi encontrada entre estresse e gênero. Ficou evidenciado que conforme aumenta o nível de esforço em atividades físicas, diminui o nível de estresse prejudicial à saúde.

Outro estudo, que foi realizado (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, *apud* SAMPEDRO, 2012) 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.

2.5.2 Saúde

O termo saúde está diretamente relacionado a qualidade de vida de cada sujeito. A explicação de qualidade de vida segundo Rittner (*apud* Silva, 2014) que abordam a evolução das qualidades humanas e mostram a responsabilidade em melhorar as circunstâncias do indivíduo.

Acredita-se, então, que saúde e qualidade de vida estão ligadas ao direcionamento da prática de atividade física, de maneira que o sujeito passa a desenvolver condicionamento físico. Com certeza, a promoção de saúde é fator determinante para aqueles que exercem tais práticas. É o que confirma Rolla (*apud* SILVA, 2014) as condições relevantes na atividade física para a manutenção e estímulo na qualidade de vida tem motivado a população na busca da prática.

Nesta dimensão se analisa o nível de relevância que o indivíduo mostra, explorando a atividade física, de uma forma a prevenir doenças devido ao sedentarismo. Com relação a processos fisiológicos e biomecânicos os

benefícios entre atividade física e saúde são amplamente conhecidos, afirma-se que existe uma correlação entre esses dois fatores (NUNOMURA; TEIXEIRA e CARUSO, *apud* SILVA, 2014).

Pode-se perceber nas academias de ginástica a preocupação com os benefícios que a prática da atividade física pode trazer à saúde. Nestes espaços a dimensão saúde possui elevado grau de importância (CUNHA; GAUCHARD *et al.*; MACALUSO; DE VITO, *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008).

Estudos epidemiológicos e experimentais evidenciam uma relação positiva entre a atividade física e a diminuição da mortalidade. Eles indicam que a atividade física é um fator que evita os riscos de enfermidade cardiovasculares, perfil dos lipídeos plasmáticos, tem efeito positivo na manutenção da densidade óssea, na redução das dores lombares e oferece melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias crônicas. Segundo estes mesmos estudos, “ser ativo” é tão importante para a saúde quanto manter uma alimentação equilibrada, não fumar ou não usar álcool e outras drogas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, *apud* SAMPEDRO, 2012)

2.5.3 Sociabilidade

A dimensão relacionada à sociabilidade indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como forma de integração e desenvolvimento de suas relações com os pares e do bem-estar. Isto favorece o desenvolvimento ideal dos propósitos naturais físico-desportivos (RYAN; DECI, *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008). Essa dimensão é um dos fatores motivacionais 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.

Motivos como desafio pessoal e sociabilidade tendem a ser classificados como comportamentos autônomos (ex.: “Eu quero me exercitar para estar com meus amigos”); portanto, contribuem positivamente para a participação em atividades físicas e esportivas em longo prazo (INGLEDEW; MARKLAND, *apud* SAMPEDRO, 2012).

Cunha (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) identifica relações de interesses sociais entre os frequentadores de academias. A partir do que apresenta o

autor, as academias passam a ser, além de uma referência para a prática física, um espaço de convivência social que reafirma o status social e financeiro de seus participantes, muito além dos conteúdos físico-desportivos.

Saba (*apud* BALBINOTTI, *et al.*, 2008) corrobora os autores citados, ao esclarecer que não se pode deixar de considerar o padrão sócio-econômico e educacional dos praticantes e relacionar ao ambiente frequentado. As academias, então, passam a ser espaços considerados como “ponto de encontro dos amigos e espaço para a convivência social”. Neste contexto, Castro (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) sugere que os grupos de praticantes buscam fazer amigos, parceiros afetivos, etc. e por fim nutrem-se de uma sensação de prazer e bem-estar, gerada pela atividade física regular, que paradoxalmente, coloca-se como obrigação, gerando culpa quando não se pratica.

2.5.4 Competitividade

Este fator, na prática desportiva, está atrelado à procura de melhores resultados, desempenho, performance na busca de superar algum desafio imposto por outra pessoa ou ao grupo. Essa ferramenta avalia como a prática desportiva está vinculada ao vencer, trazendo sensações ligadas à superioridade e destaque na prática física. A situação desafiadora da competição estimula sentimentos opostos nos sujeitos de modo que, dessa maneira, enfrente situações desafiadoras (DE ROSE JR., *apud* SILVA, 2014).

A competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou, orientada ao objetivo. Pessoas com orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória da competição. Pessoas com orientação ao objetivo possuem foco no padrão de desempenho pessoal (WEINBERG; GOULD, *apud* SAMPEDRO, 2012).

Vansteenkiste e Deci (*apud* SAMPEDRO, 2012) referem-se a quatro descobertas importantes, a partir da importância dada à competição, por parte da sociedade atual e correspondente relação com a motivação intrínseca: a) os praticantes a quem foi referido para vencerem o adversário, demonstraram menores níveis de motivação intrínseca do que os praticantes a quem foi dito para tentarem fazer o seu melhor; b) quando os participantes venceram uma

competição inserida num contexto interpessoal controlador, revelou níveis motivacionais intrínsecos mais baixos, do que os participantes que venceram uma competição, sem pressão para vencer o adversário; c) os participantes que perderam uma competição demonstraram menores níveis de motivação intrínseca, quando comparados aos vencedores, pelo que a informação acerca da sua competência numa situação de vitória, tende a aumentar a sua motivação intrínseca; e d) quando os indivíduos participaram numa competição em que era oferecida uma recompensa monetária, a média do nível da motivação intrínseca dos participantes foi menor, contrastando com aqueles que não competiram por uma recompensa monetária.

Percebe-se, entretanto, uma carência de estudos relatando a dimensão competitividade no ambiente de academias de ginástica. Isto pode se justificar pela dimensão competição estar mais associada ao desempenho alcançado pelo próprio indivíduo do que em suas relações com os pares. Todavia, cabe destacar que a seleção de um indivíduo que demonstre uma habilidade diferenciada não pode representar exclusão das atividades esportivas para aqueles que não as tem, como referem Gaya e Torres (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008).

Apesar desta lacuna nos estudos com relação à competitividade, percebe-se que esta dimensão possa estar presente nas academias de ginástica em situações como participação dos alunos em maratonas e outros eventos esportivos promovidos na cidade.

2.5.5 Estética

Nessa dimensão o indivíduo pratica atividade física em busca de um corpo perfeito, que na maioria das vezes é exigido pelo grupo que frequenta, ou pela imposição da mídia. Conforme estudo de Ricciardelli *et al.* (*apud* Silva, 2014) verificaram que os fatores socioculturais influentes atingem meninos e meninas de maneiras diferentes. Muitas vezes, os jovens, muitas vezes do sexo feminino buscam de maneira forçada um padrão de beleza, podendo ocasionar frustração e negação da própria auto-imagem, por muitas vezes ser inatingível na maioria dos casos.

Ocorre também um direcionamento mercantilista, no qual, a mídia repassa a sociedade uma ideologia de modelo corporal através dos meios de comunicação (televisão, jornal, cinema e outras publicidades) valorizando musculaturas torneadas, modelos esbeltas, suplementos milagrosos e academias que são mais beneficiadas através do lucro com essa realidade social (CUNHA, *apud* SILVA, 2014).

Vivemos na era da imagem, onde valem pelo que aparentamos ser. A sociedade impõe padrões de estética e de beleza que devem ser seguidos, imitados e/ou copiados a qualquer preço (CRISTINO *et al.*, *apud* SAMPEDRO, 2012).

Santos e Knijnik (*apud* SAMPEDRO, 2012) realizaram 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 aferir os possíveis motivos de desistência e empecilhos para a manutenção desta. Os resultados demonstraram que há uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal e que estas seriam as razões iniciais à prática de atividades esportivas

2.5.6 Prazer

Esta dimensão motivacional está intimamente relacionada à motivação intrínseca. Quando intrinsecamente motivado/motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo desafio, pelo prazer, pela satisfação e por sua própria vontade, resultando num comportamento caracterizado pela autodeterminação. É neste sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, *apud* SAMPEDRO, 2012).

Este fator está diretamente ligado à motivação intrínseca composto por elementos justamente de acordo com as propostas sugeridas pelas atividades físicas como o bem-estar e o próprio prazer; assim promovendo a competência e a autonomia ao indivíduo estando de acordo com o TAD tornando-o autodeterminado (DECY; RYAN, *apud* SILVA, 2014).

Os professores têm um papel de extrema importância neste quesito, de maneira que são eles os responsáveis em propor práticas compostas por desafio e, ao mesmo tempo, prazer resultando num aumento da motivação intrínseca.

Mazo, Beneditti e Maurer (*apud* SAMPEDRO, 2012) desenvolveram um estudo para identificar e compreender os fatores motivacionais para a adesão de idosos iniciantes em um programa de exercícios físicos. O prazer pela prática, representando a possibilidade de bem-estar e satisfação obtida a partir da participação em exercícios físicos, juntamente com saúde e sociabilidade foram os fatores mais apontados pelos idosos do presente estudo. Em outro estudo realizado na cidade de Belo Horizonte (MG) com idosos o prazer pela prática também foi apontado como um motivo para ingressarem em um programa de exercícios físicos (LINS; CORBUCCI, *apud* SAMPEDRO, 2012).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo descrevo brevemente os métodos usados para o estudo, que foram divididos nos seguintes itens:

3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta por indivíduos que frequentaram a academia Companhia Athletica de Porto Alegre, de ambos os sexos com idade entre 20 e 66 anos. Todos estão matriculados na academia, porém a frequência de treino de cada indivíduo é bastante diversificada. A amostra foi composta por 30 indivíduos (15mulheres e 15 homens).

3.2 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Todos os sujeitos da amostra receberam e assinaram um Termo de Esclarecimento e Livre Consentimento para a realização do questionário, que foi de participação voluntária.

3.3 PROTOCOLO

Este é um estudo de caráter quantitativo com uma amostra por conveniência, devido às facilidades de acesso à população. A coleta de dados foi realizada em duas etapas:

1ª Etapa: Foi utilizado um questionário IMPRAFE- 132 de Balbinotti (2010) que avalia seis dimensões motivacionais (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer). As respostas dos itens do IMPRAFE-132 foram respondidas em uma escala de Tipo Likert, graduadas em sete pontos, variando de “Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte” (1) a “É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte” (7).

2ª Etapa: Os resultados foram submetidos a um tratamento estatístico através do teste Independent Samples t Test.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A tabela 2 nos mostra as médias estatísticas para cada dimensão motivacional. A respeito do desvio padrão, o fator controle de estresse é aquele que aponta maior dispersão ($dp=26,52$) e o fator saúde menor dispersão ($16,64$). Os valores mínimos e máximos indicam a amplitude de variação, quanto maior o resultado, da diferença entre o maior e menor valor, maior é a variação.

Tabela 2 – Valores médios com os desvios padrão para cada dimensão motivacional dos sujeitos.

		Statistics					
		Fator.controle. Stress	Fator.Saúde	Fator. Sociabilidade	Fator. Competitivida de	Fator.Estética	Fator.Prazer
N	Valid	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0
	Mean	82,1667	112,0667	64,1667	61,9000	82,0000	92,8667
	Std. Deviation	26,52531	16,64007	24,08904	24,16516	19,26763	23,42668
	Minimum	33,00	74,00	21,00	30,00	45,00	44,00
	Maximum	144,00	146,00	125,00	138,00	137,00	144,00

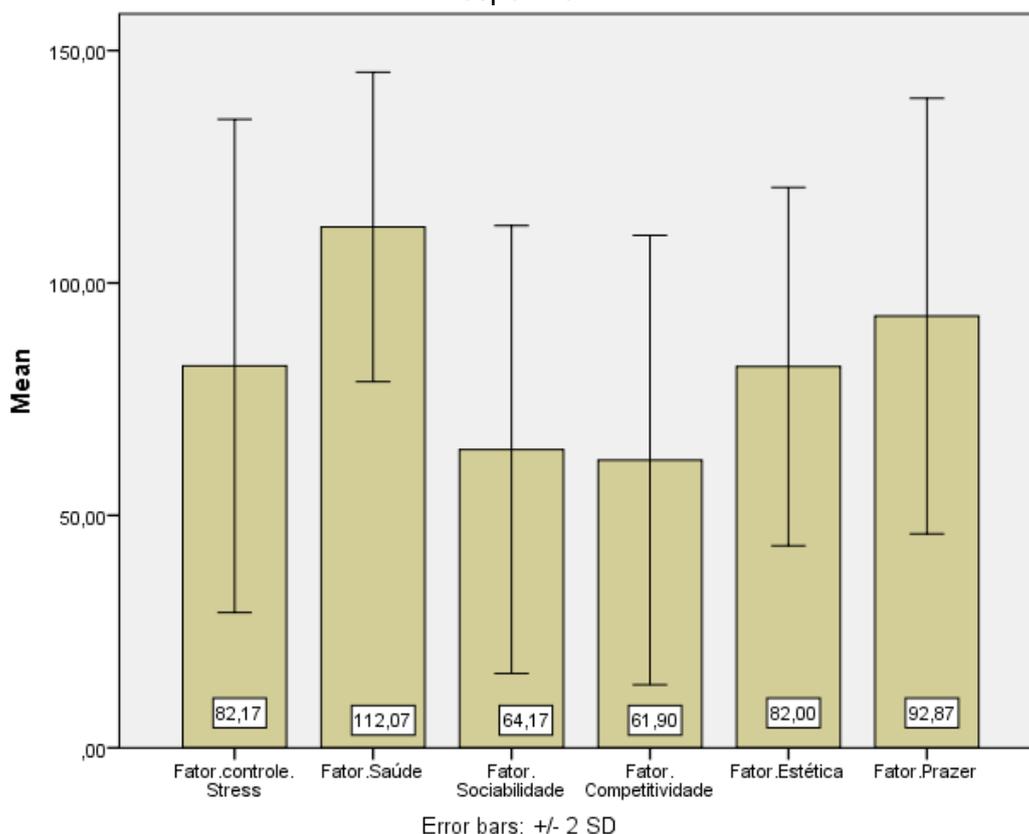
Fonte: Dados da autora.

Analisando a tabela acima se pode ver o fator Saúde sendo o mais motivador para os indivíduos. Foi possível fazer uma analogia com outros estudos presentes na literatura.

Conforme estudo de Pacheco (*apud* SILVA, 2012) consta que a maior média entre as dimensões verificadas foi saúde, o estudo utilizou o instrumento IMPRAFE-132, que contou com 40 praticantes de jiu-jitsu de ambos os sexos.

Outro estudo que apontou a dimensão saúde como destaque, foi o de Salcedo (*apud* SILVA, 2012) mostrando maior média dentre as variáveis, utilizando também o instrumento IMPRAFE-132 de Balbinotti (2010). Com uma amostra de 30 participantes, de ambos os sexos praticantes de treinamentos personalizados, entre 23 e 60 anos.

Figura 2 – Perfil geral da amostra nas dimensões motivacionais para a prática esportiva



Fonte: Dados da autora.

Analisando a figura 2 pode-se observar que para os alunos praticantes de ginástica coletiva da Cia Athletica de Porto Alegre, as dimensões que mais motivam os alunos, seguindo a hierarquia de importância são: Saúde em primeiro lugar (112,07), seguido de Prazer (92,87), em terceiro Controle de Estresse (82,17), Sociabilidade (64,17) e por último Competitividade (61,90).

As dimensões Saúde, Prazer e Controle de Estresse se destacaram com maior grau de importância para que os sujeitos se motivassem nas aulas coletivas.

Encontramos semelhanças entre nossos resultados e os citados nos estudos de Rocha (*apud* SILVA, 2014) e Silva (2014). O fator prazer também obteve a mesma posição no resultado, ficando na segunda posição.

A dimensão controle de estresse, que ficou na terceira posição, teve este mesmo resultado no estudo de Silva (2014). Ele sugere que esta dimensão recebe destaque porque, já está comprovado, que o exercício físico

auxilia na manutenção do estresse do dia a dia. Como na amostra dele, a do presente estudo foi composta, principalmente, por participantes de meia idade.

Tabela 3 -Valores médios e desvio padrão para cada dimensão motivacional dos sujeitos, comparando homens e mulheres

Group Statistics						
	sexo1	N	Média	Desvio padrão	Erro padrão da média	Sig. (2-tailed)
Fator.controle.Stress	F	15	90,4000	23,14180	5,97519	,009
	M	15	73,9333	27,86823	7,19555	,041
Fator.Saúde	F	15	118,2000	16,02320	4,13717	,041
	M	15	105,9333	15,36911	3,96829	,174
Fator.Sociabilidade	F	15	70,2000	27,01904	6,97629	,175
	M	15	58,1333	19,84895	5,12498	,004
Fator.Competitividade	F	15	61,9333	23,88803	6,16786	,004
	M	15	61,8667	25,27807	6,52677	,104
Fator.Estética	F	15	87,7333	19,70666	5,08824	,104
	M	15	76,2667	17,61277	4,54760	,049
Fator.Prazer	F	15	101,2000	22,74454	5,87262	,049
	M	15	84,5333	21,69551	5,60176	

Fonte: Dados da autora.

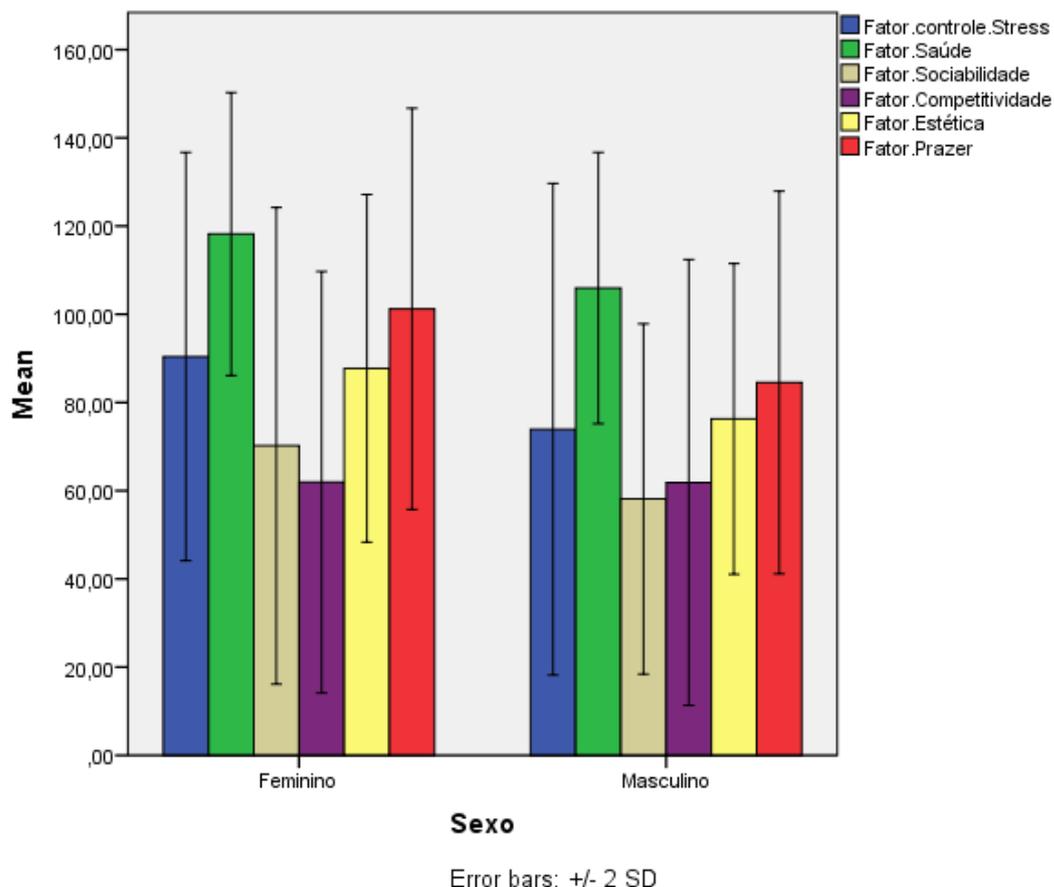
Como mostra a tabela acima, pode-se analisar cada dimensão motivacional com a média de importância de cada fator, além de podermos fazer uma comparação entre os gêneros. A tabela também foi composta pelo alfa ($p=0,05$) adotado pelo pesquisador, onde todos os valores menores que este, são considerados de caráter significativo.

Neste caso, apenas o fator saúde apresentou diferenças estatisticamente significativa entre os sexos, as mulheres apresentaram índices médios mais elevados do que os homens ($p=0,041$).

Em todas as dimensões os homens mostraram motivação menor que as mulheres. Sendo confirmada essa análise na prática, onde vemos nas academias as aulas de ginástica formadas por um grande número de mulheres e baixa procura pelos homens. Pode ser pelo fato destas aulas serem, em grande parte, vinculadas à música e, muitas delas, coreografadas. Acredito que isso gere um preconceito entre os homens, ainda mais no sul do país, devido a nossa cultura conservadora, parecendo que o homem sempre tem que provar ser o mais másculo e forte.

Ainda como no presente estudo, Balbinotti *et al.* (2008) apresentam um dado interessante de que as mulheres distorcem a curva de distribuição geral de dados da amostra, na dimensão saúde. É um resultado intrigante, pois, a princípio, não se imaginaria que no fator saúde, o fato de ser mulher fosse marcante para aderir à prática regular de atividade física.

Figura 3 – Comparação do perfil da amostra, entre os gêneros, sobre os fatores motivacionais



Fonte: Dados da autora.

Analisando os dados da amostra por sexo, podemos afirmar que para as mulheres as dimensões motivacionais seguem a seguinte ordem: em primeiro lugar Saúde, seguido por Prazer, terceiro Controle de Estresse, depois Estética, Sociabilidade e por fim Competitividade.

Para os homens estes fatores seguiram a seguinte ordem: primeiro Saúde, Prazer, seguido de Estética, depois Controle de Estresse, Competitividade e Sociabilidade.

De acordo com Marcellino (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) a dimensão Sociabilidade apresenta um evidente grau de importância nas academias de ginástica tanto para os homens como para as mulheres. Afirmação esta, que contraria os resultados desta pesquisa, onde o fator Sociabilidade ficou em quinto lugar para as mulheres e último para os homens.

Um dado surpreendente foi o fator Competitividade que se acreditava ser um dos primordiais para o sexo masculino, porém não há diferença significativa onde as mulheres ficaram com uma média de 61,93 e os homens 61,86. Porém, quando comparada às outras dimensões a Competitividade para o sexo feminino fica em último lugar e para o masculino em penúltimo. Indicando que para ambos os sexos esse fator não se configura como o mais importante para praticar esporte, é uma característica da amostra investigada e do contexto que ela faz parte.

Porém, o homem sempre pareceu ter que se mostrando melhor e mais forte em qualquer atividade que faça, desde muito tempo atrás, por esse motivo acreditou-se que essa dimensão seria um grau de importância maior para eles.

Num estudo feito por Balbinotti *et al.* (2008) com uma amostra de 300 indivíduos, mostrou que mulheres demonstram médias aritméticas maiores nas dimensões: Controle de Estresse, Saúde e Estética. Já, os homens apresentaram médias maiores nas dimensões: Sociabilidade, Competitividade e Prazer.

Tabela 4 – Tabela de correlação entre os fatores motivacionais e a idade dos sujeitos

Correlations

		Fator.controle. Stress	Fator.Saúde	Fator. Sociabilidade	Fator. Competitivida de	Fator.Estética	Fator.Prazer	idade
Fator.controle.Stress	Pearson Correlation	1	,485**	,581**	,414*	,440	,739**	-,122
	Sig. (2-tailed)		,007	,001	,023	,015	,000	,520
	N	30	30	30	30	30	30	30
Fator.Saúde	Pearson Correlation	,485**	1	,463	,454	,678**	,637**	,102
	Sig. (2-tailed)	,007		,010	,012	,000	,000	,593
	N	30	30	30	30	30	30	30
Fator.Sociabilidade	Pearson Correlation	,581**	,463	1	,638**	,447	,719**	,139
	Sig. (2-tailed)	,001	,010		,000	,013	,000	,462
	N	30	30	30	30	30	30	30
Fator.Competitividade	Pearson Correlation	,414*	,454	,638**	1	,616**	,513**	,278
	Sig. (2-tailed)	,023	,012	,000		,000	,004	,137
	N	30	30	30	30	30	30	30
Fator.Estética	Pearson Correlation	,440	,678**	,447	,616**	1	,598**	-,026
	Sig. (2-tailed)	,015	,000	,013	,000		,000	,890
	N	30	30	30	30	30	30	30
Fator.Prazer	Pearson Correlation	,739**	,637**	,719**	,513**	,598**	1	-,205
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,004	,000		,278
	N	30	30	30	30	30	30	30
idade	Pearson Correlation	-,122	,102	,139	,278	-,026	-,205	1
	Sig. (2-tailed)	,520	,593	,462	,137	,890	,278	
	N	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Dados da autora.

Foi realizado um teste de correlação (correlação produto momento de Pearson) entre a idade dos sujeitos dessa amostra e os seis fatores motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Os resultados encontrados revelaram que não houve associação da idade com qualquer um dos fatores motivacionais. Mesmo estratificando por sexo.

Silva (2014) afirma que quanto a influência e a interação entre a idade e o nível competitivo não foram encontrados efeitos, interações e diferenças significantes sobre as dimensões motivacionais. A amostra foi composta por 68 sujeitos, entre 18 e 55 anos, de um projeto de extensão de Basquetebol da UFRGS.

No estudo feito por Balbinotti *et al.* 2008 com 300 participantes utilizando o instrumento IMPRAFE-126 (BALBINOTTI, 2008) ele destaca que o grupo de idade de 18 a 20 anos foi o que apresentou maiores médias em praticamente todas as dimensões motivacionais, exceção Saúde, sendo o grupo com menor média nominal. As diferenças nos resultados de Balbinotti e Capozzoli

comparados a deste estudo podem ser explicados pelo fato, desta amostra ser composta principalmente por jovens adultos.

Marcelino (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2008) conclui que a saúde é o fator motivacional mais importante para os jovens adultos praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica

Outros resultados importantes achados por Balbinotti *et al.* (2008) foram referentes às dimensões Competitividade, que não é um fator motivacional para jovens adultos de 21 a 40 anos, e Sociabilidade que se torna menos importante ao longo dos anos. Fatores esses que também explicam não terem sido achadas diferenças no quesito idade no presente estudo, motivo esse da amostra ser composta principalmente por jovens adultos

5 CONCLUSÃO

Eu trabalho há quatro anos com aulas de ginástica coletiva em academia, já trabalhei em algumas academias e com diferentes tipos de aulas como: spinning, jump, running class, circuito metabólico, ginástica localizada, abdominal e alongamento. No início, tive dificuldades para começar, pois aqui na faculdade não há nenhuma cadeira que aborde sobre o assunto, de como montar aulas, como periodizar esse tipo de aula ou sobre musicalidade dentro de cada modalidade. Mas isso fui aprendendo com a prática e fazendo cursos, porém uma coisa que sempre me chamou atenção era a procura muito maior de mulheres, do que de homens por essas práticas.

Por este motivo resolvi estudar este tema, no intuito de entender porque as aulas coletivas de ginástica de academia são tão frequentadas por mulheres e nem tanto por homens. Queria descobrir os fatores motivacionais mais importantes para ambos os sexos e utilizá-los na minha prática e vida profissional.

Como esperado, todos os fatores motivacionais foram menores para os homens do que para as mulheres, explicando o que é visto na prática. O que mais surpreendeu foi a mesma ordem de importância do primeiro e o segundo fator motivacional, saúde e prazer, para ambos os sexos. Acreditou-se que o fator competitividade seria um dos mais importantes para os homens, podendo estar aí o motivo deles não frequentarem essas aulas. Muitas delas não trabalham esse lado competitivo e quando está na periodização da academia, aula de competição, os alunos não gostam.

É importante a realização de novos estudos na área, no intuito de verificar os resultados obtidos sobre as dimensões motivacionais, com diferentes públicos e contexto.

REFERÊNCIAS

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à Prática Regular de Atividade Física na academia de ginástica: uma revisão de literatura.** Monografia – Curso Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

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

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide – **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física**, 2010.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, n. 37, v. 1, p. 65-73, 2015.

KUNZLER, Franciely Bellé. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de aulas de ginástica em grupo x personal trainer: uma revisão de literatura.** 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2013.

MENESES, Renata Arbo. **Ginástica de academia no Brasil : uma história de vida da professora Mônica Tagliari.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2014.

RIBEIRO, Giann Mendes. **Autodeterminação para aprender nas aulas de violão a distância online: uma perspectiva contemporânea da motivação.** Tese (doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Música, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha. **Motivação à de atividades físicas e esportivas na educação física escolar: um estudo com adolescentes do ensino médio de escolas públicas estaduais da cidade de Porto Alegre - RS.** Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

SILVA, Kaue Kamau. **Fatores motivacionais para a prática esportiva: um estudo com participantes do projeto de extensão “basquetebol oportunizando sua prática” da ESEF/UFRGS.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

TAGLIARI, Mônica. **Alterações Morfofuncionais decorrentes de diferentes treinamentos com ginástica localizada em mulheres na faixa etária dos 20-35 anos.** Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

ANEXO A - MODELO DO QUESTIONÁRIO

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS (IMPRAFE-132)

Nome:

Idade:

Sexo: ()F ()M

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivações que o faz realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas e/ou esportivas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar uma atividade física regular ou um esporte**. Note que, quanto maior o valor associada a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

(1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte

(2) – Isto me motiva pouquíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(3) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

1	001. () liberar tensões mentais 002. () manter a forma física 003. () estar com os amigos 004. () vencer competições 005. () manter bom aspecto 006. () me sentir melhor	6	031. () aliviar pressões da família 032. () crescer com saúde 033. () conversar com outras pessoas 034. () superar meus limites 035. () ficar forte
----------	---	----------	--

			036. () me sentir à vontade
2	007. () relaxar 008. () manter o corpo em forma 009. () fazer novos amigos 010. () melhorar minhas habilidades 011. () emagrecer 012. () obter satisfação	7	037. () gastar energia 038. () aumentar minha força 039. () estar com outras pessoas 040. () melhorar meus índices físicos 041. () ser admirado pelos outros 042. () descontraír
3	013. () sair do cotidiano 014. () manter a saúde 015. () encontrar amigos 016. () atingir meus objetivos 017. () manter o corpo em forma 018. () meu próprio prazer	8	043. () realizar atividades do dia a dia, sem stress 044. () ter índices saudáveis de aptidão física 045. () ter a oportunidade de rir 046. () ter a possibilidade de ganhar dinheiro 047. () ficar com o corpo bonito 048. () adquirir gosto pelo exercício
4	019. () acalmar-me 020. () evitar a obesidade 021. () ter respeito pelos outros 022. () ser reconhecido 023. () ter um bom aspecto 024. () sentir-me mais satisfeito comigo mesmo	9	049. () esquecer dos problemas 050. () realizar tarefas do dia a dia sem dificuldades 051. () reunir meus amigos 052. () ter mais status social 053. () ficar com o corpo definido 054. () ter a sensação de bem estar
5	025. () ter uma válvula de escape 026. () diminuir o peso 027. () não ficar em casa 028. () receber homenagens 029. () desenvolver a	10	055. () descontraír 056. () levar a vida com mais alegria 057. () participar de novos grupos de amizade 058. () ganhar dos adversários

	musculatura 030. () contentar-me		059. () chamar a atenção das pessoas 060. () livrar-me de preocupações
--	--------------------------------------	--	---

Considere a escala abaixo:

(1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte

(2) – Isto me motiva pouquíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(3) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

11	061. () tirar o stress mental 062. () não ficar doente 063. () divertir-me 064. () desenvolver habilidades 065. () ter um corpo definido 066. () sentir-me mais alegre	17	097. () ter sensação de repouso 098. () ficar mais forte 099. () participar nas aulas de educação física 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () ocupar meu tempo livre
-----------	---	-----------	--

12	067. () sair da agitação do dia a dia 068. () adquirir saúde 069. () brincar com os amigos 070. () aprender novas habilidades 071. () sentir-me bonito 072. () divertir-me	18	103. () ficar mais tranquilo 104. () ter a sensação de auto- realização 105. () ser respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () desenvolver o meu corpo 108. () entreter-me
-----------	---	-----------	---

13	073. () descansar 074. () melhorar a saúde 075. () fazer parte de um grupo de amigos 076. () ser campeão no esporte 077. () ser admirado 078. () distrair-me	19	109. () ficar sossegado 110. () viver mais 111. () ir a escolinhas de esporte 112. () competir com os outros 113. () tornar-me atraente 114. () alcançar meus objetivos
-----------	---	-----------	--

14	079. () diminuir a irritação 080. () manter um bom aspecto físico 081. () ser reconhecido entre meus amigos 082. () ser o melhor no esporte 083. () atrair a atenção 084. () me sentir bem	20	115. () diminuir a angústia pessoal 116. () ficar livre de doenças 117. () ir para a igreja ou culto religioso 118. () ganhar prêmios 119. () ter um corpo em boa forma física 120. () atingir meus ideais
-----------	---	-----------	---

15	085. () diminuir a ansiedade 086. () estar bem comigo mesmo 087. () sentir-me integrado com meus amigos 088. () ter prestígio 089. () ser considerado mais bonito 090. () realizar-me	21	121. () acalmar-me 122. () manter o corpo em forma 123. () encontrar amigos 124. () melhorar minhas habilidades 125. () ser admirado pelos outros 126. () meu próprio prazer
-----------	--	-----------	---

16	091. () sair do stress da família 092. () evitar o cansaço 093. () ir para a escola 094. () ter retorno financeiro 095. () não engordar 096. () poder viajar com meus companheiros	22	127. () satisfazer uma necessidade pessoal 128. () melhorar minha condição cardiovascular 129. () mostrar aos meus amigos o que é importante pra mim 130. () enfrentar novos desafios 131. () motivar outras pessoas fazerem o mesmo 132. () me sentir copetente
----	--	-----------	---

©BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide – Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física, 2010.

ANEXO B: TERMO DE CONCORDÂNCIA LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONCORDÂNCIA LIVRE E ESCLARECIDO

Vimos, por meio deste, solicitar a concordância para realizar um estudo com os alunos da academia Cia Athletica de Porto Alegre, na faixa etária entre 18 e 60 anos que freqüentam as aulas coletivas da academia. O estudo tem por objetivo geral: “Comparar aspectos motivacionais que levam homens e mulheres à praticarem essas aulas”.

Os participantes preencherão dois questionários, o tempo estimado pra preencher o questionário é de aproximadamente 20 minutos. A pesquisa faz parte do trabalho de conclusão de curso da estudante Fernanda Cabral Pires (51 91077131) e tem como orientadora a Prof^ª Martha Roessler (51 97143200).

A estudante garante a instituição e aos participantes da pesquisa:

O preenchimento dos questionários não provoca nenhum risco ou desconforto físico, moral e psicológico aos participantes. Da mesma forma, não traz risco ou dano de qualquer ordem à instituição.

- As informações e os resultados do estudo podem contribuir para entender as principais dimensões motivacionais associadas à ginástica coletiva em academias, colaborando para a permanência dos alunos nas aulas e auxiliando nas práticas pedagógicas dos professores.
- A estudante Fernanda Cabral Pires estará acompanhando e prestando assistência durante o preenchimento dos questionários, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida, pelo telefone acima indicado ou pelo email: fernanda.cabralpires@hotmail.com.
- Os participantes ou a instituição tem liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra nenhum prejuízo aos mesmos.
- Não haverá nenhum tipo de remuneração pela participação no estudo.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Serão feitas duas vias deste termo de consentimento, uma via ficará com os pesquisadores e a outra com a instituição participante do estudo.

A assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à participação de sua instituição nessa pesquisa e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

Assinatura do participante

ANEXO C: TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO

TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO

Vimos, por meio deste, solicitar a concordância para realizar um estudo com os alunos da academia Cia Athletica de Porto Alegre, na faixa etária entre 20 e 66 anos que freqüentam as aulas coletivas da academia. O estudo tem por objetivo geral: “Comparar aspectos motivacionais que levam homens e mulheres à praticarem essas aulas”.

Os participantes preencherão dois questionários, o tempo estimado pra preencher o questionário é de aproximadamente 20 minutos. A pesquisa faz parte do trabalho de conclusão de curso da estudante Fernanda Cabral Pires (51 91077131) e tem como orientadora a Prof^a Martha Maria Ratenieks Roessler (51 97143200).

A estudante garante a instituição e aos participantes da pesquisa:

O preenchimento dos questionários não provoca nenhum risco ou desconforto físico, moral e psicológico aos participantes. Da mesma forma, não traz risco ou dano de qualquer ordem à instituição.

- As informações e os resultados do estudo podem contribuir para entender as principais dimensões motivacionais associadas à ginástica coletiva em academias, colaborando para a permanência dos alunos nas aulas e auxiliando nas práticas pedagógicas dos professores.
- A estudante Fernanda Cabral Pires estará acompanhando e prestando assistência durante o preenchimento dos questionários, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida, pelo telefone acima indicado ou pelo email: fernanda.cabralpires@hotmail.com.
- Os participantes ou a instituição tem liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra nenhum prejuízo aos mesmos.
- Não haverá nenhum tipo de remuneração pela participação no estudo.

- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos. Serão feitas duas vias deste termo de consentimento, uma via ficará com os pesquisadores e a outra com a instituição participante do estudo. A assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à participação de sua instituição nessa pesquisa e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

Nome ou assinatura do Responsável pela Instituição Participante da Pesquisa

Assinatura da Professora Orientadora Martha Maria Ratenieks Roessler

Assinatura da estudante Fernanda Cabral Pires