

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

Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do
Condomínio Alphaville em Porto Alegre

Douglas Brandão Duarte

PORTO ALEGRE

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do
Condomínio Alphaville em Porto Alegre

Douglas Brandão Duarte

Monografia apresentada à Escola de
Educação Física, Fisioterapia e Dança da
Universidade Federal do Rio Grande do
Sul como requisito parcial para obtenção
do grau de Bacharelado em Educação
Física

Orientador: Marcelo Cardoso

Porto Alegre

2019

Douglas Brandão Duarte

Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do
Condomínio Alphaville em Porto Alegre

Conceito final: _____

Aprovado em ___ de _____ de _____

Banca Examinadora

Avaliador.....- Instituição

Orientador: Prof.Dr.Marcelo Cardoso – UFRGS

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus por me dar força, sabedoria e paciência por me oportunizar esta conquista em minha vida.

A minha mãe e minha namorada que sempre estiveram ao meu lado, com paciência e me ajudando a chegar onde estou.

À UFRGS pelo conhecimento e por proporcionar todos os recursos para que eu estivesse concluído esta graduação.

Ao meu orientador Marcelo Cardoso, pelo apoio, incentivo, paciência e contribuição profissional em todos os momentos da realização deste trabalho.

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

E por último, a todos que colaboraram para o êxito deste trabalho.

RESUMO

O presente estudo busca explorar aspectos que estão associados às dimensões motivacionais para a prática regular de atividades físicas na academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre. Participaram desta pesquisa 78 adultos na faixa etária de 18 a 70 anos de ambos os sexos (homens 38; 48,7 %; mulheres 40; 51,3 %) que praticam regularmente atividades físicas na academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre. O instrumento utilizado foi um questionário que consiste em um Inventário de Motivação para a prática de atividade física IMPRAFE -54 proposto por Balbinotti e Barbosa (2006) no qual objetiva avaliar as seis dimensões motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O questionário é composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um, utilizando uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Os dados foram analisados no software SPSS V.20 e o nível de significância mantido em 0,05. Os perfis nos fatores de motivação de mulheres e homens são muito semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a saúde ($35,90 \pm 3,49$) e o prazer ($33,19 \pm 5,42$). As mulheres apresentaram índices médios maiores que os homens na maioria dos fatores de motivação, com exceção do fator competitividade, que foi um pouco mais elevado para os homens ($11,68 \pm 5,24$; $12,61 \pm 6,88$). Os resultados evidenciam que as dimensões motivacionais Saúde e Prazer são as que mais motivam os praticantes de atividade física em academia. Conclui-se que o perfil dos praticantes de atividade física na academia do Condomínio Alphaville difere de outros estudos semelhantes e para o professor esta é uma informação relevante para que ele use estratégias em suas aulas fazendo com que os alunos alcancem seus objetivos, aumentando sua frequência e permanência nos treinamentos.

Palavras chave: Motivação; Academia; Atividade Física;

ABSTRACT

The present study seeks to explore aspects that are associated with motivational dimensions for the regular practice of physical activities in the Academy of the Alphaville Porto Alegre condominium. 78 adults aged 18 to 70 years of both sexes participated in this research (men 38; 48.7%; women 40; 51.3%) Who regularly practice physical activities in the Academy of the Alphaville Porto Alegre condominium. The instrument used was a questionnaire consisting of a motivation inventory for the physical activity practice IMPRAFE-54 proposed by Balbinotti and Barbosa (2006) in which it aims to evaluate the six motivational dimensions: Stress control, health, Sociability, competitiveness, aesthetics and pleasure. The questionnaire consists of 54 items separated into 9 blocks grouped into 6 items each, using a bidirectional scale, Likert-type, graduated in five points, going from "This motivates me very little" (1) to "This motivates me very much" (5). The data were analyzed in the software SPSS V. 20 and the level of significance was maintained in 0.05. The profiles in the factors of motivation of women and men are very similar, stand out with greater importance for the practice of physical activity in the Health Academy ($35,90 \pm 3,49$) and pleasure ($33,19 \pm 5,42$). Women had higher mean indices than men in most motivation factors, except for the competitiveness factor, which was slightly higher for men ($11,68 \pm 5,24$; $12,61 \pm 6,88$). The results show that the motivational dimensions of health and pleasure are the ones that motivate the practitioners of physical activity in academia. It is concluded that the profile of practitioners of physical activity in the Academy of the Alphaville condominium differs from other similar studies and for the teacher this is relevant information for him to use strategies in his classes to make students reach their Increasing their frequency and permanence in training.

Keywords: Motivation; Academy Physical activity;

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 Conceitos de Motivação	13
2.2 Teoria da Autodeterminação	15
2.3 Tipos de Motivação	16
2.3.1 Motivação Intrínseca.....	16
2.3.2 Motivação Extrínseca	18
2.3.3 Amotivação.....	20
2.4 Dimensões Motivacionais.....	21
2.4.1 Controle de Estresse.....	23
2.4.2 Saúde	24
2.4.3 Sociabilidade	26
2.4.4 Competitividade	28
2.4.5 Estética	29
2.4.6 Prazer	32
3 MATERIAL E MÉTODOS	34
Cálculo Amostral	34
Instrumento.....	35
Procedimentos de coleta de dados.....	37
Procedimentos Éticos.....	37
Tratamento estatístico dos dados.....	38
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSÃO DOS RESULTADOS	39
5 CONCLUSÕES	66
6 REFERENCIAS	68
APÊNDICE A.....	79
INSTRUMENTO DE COLETA.....	79
ANEXO A –AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	81
ANEXO B –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	82

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos 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; GULLETE; BLUMENTHAL, 1996 SANTOS; KNIJNIK, 2005 MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000; GUEDES; GUEDES; BARBOSA; OLIVEIRA, 2001; ROCHA, 2008; CASTRO *et al.*, 2010). 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. 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). A comprovação disso é verificada pela 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 tem absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura de 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).

O papel do professor de Educação Física em academias visa o planejamento, estruturação e gestão das atividades físicas e esportivas e isto também é trabalhado dentro de academia de condomínios residenciais. A missão do profissional é viabilizar o acesso às atividades físicas e esportivas com atendimento especializado nas áreas de condicionamento físico, saúde e lazer. Tudo isso com o conforto e a segurança de estarem a um passo de suas casas.

Com a vida agitada dos dias atuais, nada mais cômodo e prático do que ter uma academia na área de lazer do condomínio. As salas de ginástica em condomínios tem sido um espaço cada vez mais utilizado pelos moradores. Hoje, as pessoas buscam qualidade de vida aliada ao conforto e administração do tempo.

Dessa forma, pode-se ter um professor de Educação Física para dentro do próprio condomínio e usufruir de uma academia montada com toda infraestrutura necessária para cuidar do corpo. Além de administrar melhor o tempo entre se exercitar e poder chegar pontualmente ao trabalho, essa facilidade ainda permite que o morador não precise enfrentar o trânsito e a falta de vagas nas academias. A facilidade, conforto e comodidade são grandes benefícios. Não tendo que dirigir e nem pegar o carro, com isso, não se tem preguiça, além de ser mais prático, o morador tem mais segurança e motivação. Também é uma forma de conhecer seus vizinhos, sociabilizar e fazer novas amizades.

Nessa perspectiva, os professores que atuam em academias de ginástica são o elo entre o próprio local de prática de exercícios físicos e o objetivo desse indivíduo, por isso, é necessário que eles levem em consideração quais os motivos que despertam o interesse do indivíduo por uma determinada atividade. É essencial que o professor tenha consciência de que a qualidade da aula não é suficiente para manter o aluno motivado, e é fundamental que haja uma aproximação entre o aluno e o professor, visto que o aluno deve ser considerado um elemento importante nas aulas e não apenas mais um número dentro da academia o que realmente motiva as pessoas a frequentar academia varia muito entre os autores (MARCELLINO, 2013), podendo oscilar entre controlar o stress e emagrecer, utilizar da atividade física como lazer, e essa gama de possibilidades torna ainda mais importante o trabalho do professor.

Ter um professor de Educação Física e uma academia bem perto é um incentivo para quem pretende praticar um esporte e sempre arranja desculpas, e um conforto para aqueles que têm pouco tempo, pois o deslocamento é rápido e sem custos, além de poder desfrutar dos benefícios que a atividade física proporciona. Basta o condômino andar alguns metros para chegar à academia. Exercitar-se numa academia longe de casa é o principal motivo para que as pessoas desistam de frequentá-la. Ou seja, muitos gostariam de frequentar uma academia, mas o tempo gasto com locomoção torna esse desejo inviável. Tendo um professor de educação física que o motive e o instrua da melhor maneira possível é ainda melhor. O condômino terá sempre atenção integral do professor, treinos especializados para o objetivo que ele desejar, além da total segurança de estar sendo acompanhado por um profissional qualificado e capacitado.

Com a supervisão do professor de Educação Física, o aluno estará tranquilo em frequentar a academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre sabendo que terá total segurança na prescrição de exercícios, nos movimentos feitos tanto nos aparelhos como com os pesos livres e que principalmente os aparelhos estarão ajustados para seu maior conforto e ergonomia.

Identificar as dimensões motivacionais 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 alunos, atletas e de praticantes regulares de atividades físicas e esportivas (BALBINOTTI, 2010).

A atividade física tem sido muito valorizada atualmente, por diversos fatores que interferem na qualidade de vida, como o stress com questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação, entre outros. Esses fatores fazem com que as pessoas busquem alternativas capazes de minimizar tais danos (TAHARA e SILVA, 2003).

A rotatividade nas academias e nos programas de exercícios físicos mostra a importância de pesquisar os motivos que levam as pessoas a não continuarem a praticar atividade. Apesar do grande número de informações acerca dos benefícios do exercício físico sobre a manutenção da saúde, é comprovado que ele gera benefícios como melhorias cardiorrespiratórias e neuromusculares, a longo prazo e com regularidade (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Dessa forma definiram-se os seguintes objetivos da investigação:

Objetivo geral:

Descrever e analisar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres a aderirem e permanecerem realizando atividades físicas em uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre.

Objetivos específicos:

Verificar a influência do sexo, idade, prática esportiva, do tempo e da frequência da prática na academia, sobre os fatores motivacionais;

Verificar se há diferenças na atribuição de importância aos fatores motivacionais quando comparados por sexo, prática esportiva, grupos de idade, tempo e frequência da prática na academia.

Justificativa

Entender por completo os motivos que levam uma pessoa a procurar e também a permanecer em um programa de treinamento físico é uma tarefa que requer certa atenção ao analisarmos o comportamento dos seus praticantes, pois os conceitos de motivo e de motivação, apesar de estarem quase sempre atuando em conjunto, tratam de perspectivas diferentes e não raramente são confundidos.

Assim que compreendermos tais diferenciações este estudo torna-se importante à medida que, um claro entendimento dos motivos específicos que leva um indivíduo a procurar o treinamento físico, possa ser utilizado pelos profissionais de educação física no seu planejamento de aulas, na captação de novos alunos de treinamento personalizado, na permanência destes alunos em seus programas de treinamento, enfim, em uma melhor utilização do espaço de treinamento em favor dos educadores físicos.

Outro detalhe que chama a atenção é para o fato de que o treinamento em academia de condomínio vem crescendo constantemente e que um estudo neste local de atuação irá contribuir para que o profissional saiba de que forma possa atuar e realizar seu trabalho com estes alunos, fazendo-o desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação, ou mesmo em caráter mais prático, auxiliar os futuros profissionais de Educação Física que atuarem em academias de condomínio a conhecer melhor o perfil dos praticantes e através disso elaborar um planejamento estratégico baseado em seus anseios perante a prática da atividade física.

O trabalho foi dividido em dois momentos. Primeiramente foi realizada a revisão de literatura apresentando os conceitos de motivação e a teoria da motivação que orienta este trabalho, a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000a). Destacam-se nesta teoria a motivação intrínseca, extrínseca e a amotivação, e são relacionadas com as dimensões motivacionais à prática regular de atividades físicas. Juntamente com isso, são

apresentadas as dimensões motivacionais relacionadas à prática de Atividades Físicas e/ou Esportiva.

A segunda parte do trabalho trata da Metodologia utilizada neste estudo, onde serão apresentados os sujeitos da investigação, o instrumento de coleta, os procedimentos que serão adotados e a apresentação dos resultados. E, por fim, serão apresentadas a discussão dos resultados e as conclusões do trabalho.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Conceitos de Motivação

A partir do comportamento das pessoas em diferentes ocasiões, as capacidades, essenciais ao homem, identificam-se como ações, atitudes e comportamentos com maior ou menor grau de motivação em sua execução. Assim, Carvalho (1996) conceituou motivação como um processo pessoal, interno, fundamentalmente energético, que determina a direção e a intensidade do comportamento individual. Conseqüentemente, não há aprendizagem sem motivação.

Na mesma direção, Bergamim (1990) entende que a motivação é um impulso que vem de dentro, algo como uma força interior, que leva as pessoas a agirem de certas formas, onde a probabilidade de que uma pessoa siga uma orientação de ação desejável está diretamente ligada à força de um desejo. Murray (1983) refere que um motivo é um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa. Esse motivo não é diretamente observado, mas inferido do seu comportamento. Brody (1983) analisa o processo de direção de um motivo, constatando que a motivação é um termo amplo, que inclui necessidades, impulsos, desejos, interesses, finalidades, atitudes e vontades de um indivíduo. Portanto, um fator interno que aciona o comportamento pode ser caracterizado como um “motivo”.

Outros autores, como por exemplo, Tapia (2001) e Rappaport (2001), falam que a motivação inclui, até mesmo, um desejo consciente de obter algo, de se conseguir um objetivo ou um prêmio. Nesta perspectiva, um motivo divide-se em dois importantes elementos: o primeiro deles é o impulso, que se refere ao processo interno que estimula uma pessoa à ação; enquanto o segundo é o elemento externo, que é influenciado pelo ambiente externo, como por exemplo: o clima motivacional.

A motivação, segundo Cratty (1984), é o processo que leva as pessoas a uma ação ou à inércia em diversas situações, sendo ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou persistir na atividade por longo período de tempo. Para Tresca e De Rose (2000, p. 09), a “motivação é um fator psicológico que está relacionado à atividade física, seja no aspecto da aprendizagem ou do desempenho”. A aprendizagem tem

uma função dinamizadora estabelecida no processo motivacional e os motivos vão ao encontro das informações recebidas na direção do comportamento.

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; GAYA; CARDOSO, 1998; JUCHEM *et al.*, 2007; ZAAR; BALBINOTTI, 2011; MEURER *et al.*, 2012; RIBEIRO *et al.*, 2012)

A relação entre motivação e aprendizagem é recíproca, um indivíduo pode aprender em consequência de sua motivação ou motivar-se a partir da possibilidade de aprender mais, uma vez que a motivação é importante para que haja aprendizagem, devido a sua importância na manutenção e intensidade do comportamento (MAGILL, 1984).

A motivação refere-se a um estado que resulta de determinada necessidade, e ativa um comportamento dirigido ao cumprimento dessa necessidade ativante (DAVIDOFF, 2001), sendo ela uma força interior ou um impulso que leva o indivíduo a realizar determinada atividade (MAGILL, 2001).

A motivação para a prática esportiva depende da relação entre a personalidade do indivíduo e fatores externos como o meio ambiente, relações sociais, facilidade de execução das tarefas, influências externas, etc.(SAMULSKI, 2002). É extremamente importante que o profissional que irá trabalhar com atividades físicas em qualquer ambiente, sobretudo no ambiente escolar, conheça os motivos que levam os alunos a procurar a prática de atividades física, pois isso favorecerá o processo ensino-aprendizagem, uma vez que esse está diretamente relacionado com a motivação (BERLEZE, VIEIRA; KREBS, 2002), sendo de fundamental importância para os profissionais de educação física (PAIM, 2001).

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).

2.2 Teoria da Autodeterminação

Internacionalmente chamada por Self-Determination Theory, a Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido estudada principalmente por Deci e Ryan (1985; apud BALBINOTTI *et al.*, 2008), que são os proponentes para os estudos desta, que há mais de trinta anos publicaram títulos relativos sobre ela.

Segundo a Teoria da Autodeterminação, o comportamento humano parece ser diretamente, incentivado por três necessidades psicológicas universais: autonomia, relação social e capacidade, que são fundamentais para o desenvolvimento social e também do bem-estar (DECI; RYAN, 2000a).

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; SILVA *et al.*, 2012; YAMAJI *et al.*, 2015). 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, postula 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 *et al.*, 2015). 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 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 *et al.*, 2015).

2.3 Tipos de Motivação

2.3.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca é a forma mais desejada, pois proporciona o desenvolvimento da autonomia e da personalidade (BRUTT, 1979; CRATTY, 1984). Os motivos intrínsecos para aprender não estão submetidos a prêmios externos. O prêmio está na solução, no encontrar uma saída para superar as próprias limitações, descobrindo algo proveitoso que se possa considerar. Em seus estudos, Coria Sabini (1986) ressalta que a motivação humana, sobretudo as relacionadas com a aprendizagem, não encontra explicações suficientes dentro das recompensas extrínsecas que possam iniciar e manter algumas de suas atividades.

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, 1985 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 2005, 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 (1985 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.

As teorias da motivação de Maslow (1966, 1970) e Murray (1971), cumpriram um importante papel para a produção de conhecimentos sobre essa temática nos últimos anos. Segundo relatos de Bergamin (1997), a teoria de Maslow obteve grande popularidade e perdura até os dias de hoje, pois esta teoria surgiu agrupando diferentes níveis de necessidades humanas:

[...] (1) as necessidades fisiológicas que dizem respeito à sobrevivência do organismo; (2) necessidades de segurança, que buscam encontrar um ambiente livre de ameaças; (3) necessidades sociais voltadas à aceitação e amizade no grupo; (4) necessidades de estima direcionadas à busca de uma autoimagem positiva e (5) necessidade de auto-realização, principalmente orientada para o desenvolvimento integral da potencialidade individual (BERGAMINI, 1997, p. 71).

A motivação intrínseca é, muitas vezes, inerente ao próprio aluno, entretanto pode ser influenciada pelas ações de outras pessoas, sobretudo professores (GUIMARÃES, 2004), uma vez que o professor é o maior agente transformador do clima em sala de aula podendo tornar o ambiente favorável ou não ao desenvolvimento de atividades (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Quando esse reforço motivacional é positivo, pode ser fortalecida a motivação intrínseca e a adesão às atividades realizadas (VALENTINI, 2006), uma vez que a sala de aula pode vir a tornar-se um ambiente de vínculos seguros, uma vez que

haja uma interação entre professor e aluno, o que favorece um grande aumento da motivação intrínseca (GUIMARÃES, 2004).

O envolvimento do professor é decisivo para o engajamento dos alunos nas atividades (OSTERMAN, 2000). As palavras do professor, assim como a sua postura perante a turma e as suas atitudes dentro e fora da sala de aula, são demasiadamente importantes para os alunos, pois elas os levam a crer que as conquistas foram obtidas pelos alunos e que eles mesmos são os responsáveis pelo seu sucesso nas atividades (VALENTIM, 2006).

Resumindo, os indivíduos intrinsecamente motivados são aqueles que por si só conseguem realizar determinada atividade, tendo capacidade suficiente para realizá-la, controlando suas ações e proporcionando a si próprios prazer e desfrute para com as mesmas. Essa motivação pode ser acentuada se a pessoa possuir autocontrole, autodeterminação e autonomia para realizar a tarefa sugerida.

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, 2007 apud BALBINOTTI *et al.*, 2008) aos seus próprios comportamentos.

Deci e Ryan (1985) definiram que, agindo sobre os comportamentos humanos através do estilo motivacional extrínseco da regulação integrada, da regulação identificada, da regulação de introjeção e da regulação externa, as energias externas ao indivíduo seriam resultados da motivação extrínseca. Os autores se referem à regulação integrada como uma forma autodeterminada, considerando ser um comportamento motivado extrinsecamente, uma vez que realizado com vista à concretização de objetivos pessoais; jamais pelo próprio prazer advindo do envolvimento nesta atividade.

Para os autores à regulação identificada, consiste na aceitação de determinados comportamentos realizados por terceiros, os quais possam tornar-se importantes para as pessoas. Na regulação de introjeção, os autores afirmam que, nesse caso, os estilos de regulação são tão explícitos e a regulação é mais afetiva do que cognitiva, principalmente quando as pressões exercidas por pessoas queridas para a participação em determinada atividade começam a se interiorizar. Já na regulação externa, Decy e Ryan (1985) a descrevem como sendo a mais básica da motivação extrínseca. Este estilo regulatório consiste na imposição de advertências por parte de outra pessoa. O comportamento é controlado por recompensas e ameaças.

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 motivação extrínseca 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 a passarem a integrá-lo. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrinsecamente se tornarão autodeterminadas. (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007; YAMAJI *et al.*, 2015).

De maneira geral, a principal característica da motivação extrínseca, em todos os seus níveis, é que ela relaciona-se com razões fora da atividade, como integração a determinado grupo social, reconhecimento, evitar um castigo ou receber uma premiação, não realizando as atividades buscando apenas o prazer que elas podem lhes proporcionar.

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 1995, p. 465 *et al.*, apud SILVA, 2014).

A amotivação é caracterizada pelo indivíduo que não tem a intenção de agir e, portanto, é provável que a atividade seja confusa e seguida por sentimentos de receio, desânimo ou frustração (DECI; RYAN, 1991; RYAN; DECI, 2000a). Ryan e Deci (2000a) também citam a Amotivação como construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física.

A amotivação caracteriza-se pela falta de intenção do sujeito em realizar algo, sendo essa atitude desorganizada, ou acompanhada por sentimentos de medo ou frustração (DECI; RYAN, 1991; DECI; RYAN 2000a), uma vez que o indivíduo não se sente capaz de realizar determinada atividade (BANDURA, 1986), ou não consegue esperar as consequências do resultado desejado (SELIGMAN, 1975).

Em consequência disso, o sujeito poderá perder o controle e o motivo para a continuação da prática da atividade em questão pelas seguintes razões: não ponderar sobre uma atividade física considerada importante; não se sentir competente para realizá-la; ou até mesmo por não esperar resultado almejado (BANDURA, 1986; RYAN, 1995; RYAN; DECI, 2000b; SELIGMAN, 1975).

Pelletier *et al.* (2000), percebe a amotivação como os resultados da ação que não são percebidos pelo indivíduo que a realiza. Os indivíduos com amotivação podem desenvolver sentimentos de baixa autoestima e desânimo e, ainda assim, manterem o controle externo. Ntoumanis (2005), diante disso, relaciona o abandono da prática das atividades físicas nas aulas de educação física pelos estudantes com o simples fato de que os estudantes não gostam ou não aceitam participar de

algumas atividades. As principais razões estão relacionadas às percepções de incapacidade das ações ou intenções em realizar determinadas tarefas propostas.

2.4 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, 1998) A manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, de acordo com Balbinotti (2006, apud BALBINOTTI *et al.*, 2015, p. 65), 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

Tabela 1 Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004)	
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 *et al.*, 2015

Diversos pesquisadores vêm investigando a motivação em relação à definição, à mensuração e à aplicação deste componente tanto para o dia-a-dia, quanto para a prática da atividade esportiva e para situações aplicáveis na educação física. Como exemplo, podemos citar Gaya e Cardoso (2004), que avaliaram a motivação de jovens diante da prática desportiva através de fatores motivacionais relacionados à saúde, ao lazer, à amizade e à competência desportiva. Também podemos falar de Rossetto e Ciriaco (2004), que em sua pesquisa sobre o jogo e a motivação nas aulas, utilizaram um questionário de medidas de opinião como instrumento de coleta. No entanto, podemos dizer que até os dias de hoje existem muitas controvérsias relacionadas com fatores e teorias sobre o desenvolvimento da motivação do indivíduo para com uma atividade física ou uma prática esportiva. A seguir, serão apresentadas algumas das dimensões motivacionais que frequentemente são encontradas nas pesquisas sobre o tema (BALBINOTTI; SILVA, 2003; RYAN *et al.*, 1997; WANG; WIESE-BJORNSTAL, 1996; WEINBERG *et al.*, 2000).

2.4.1 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, 1994, p. 1-7 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.

De acordo com o modelo constitutivo do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (BALBINOTTI, 2004), 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). Neste 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. Consequentemente, o incremento dos efeitos positivos da atividade física regular se torna uma forma eficaz para neutralizá-lo.

O estresse, ao manifestar-se no organismo, pode trazer consigo inúmeros problemas, podendo provocar vasoconstrição periférica, afetar o sistema imunológico, provocar perda de memória, mal estar geral, hipertensão, ulcera gástrica, infarto, depressão, desânimo e cansaço (CAROMANO *et al.*, 2003; KELLER *et al.*, 2005; NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

Ao praticar atividade física o corpo libera uma substância denominada beta endorfina, que relaxa o corpo e o preserva perante a dor, proporcionando prazer e despertando uma sensação de euforia e bem estar. Além desses benefícios, essa substância melhora a memória, o humor, faz com que haja um aumento a resistência, aumenta a disposição física e mental, melhora o sistema imunológico, bloqueia as lesões dos vasos sanguíneos e diminui as dores (MCARDLE, KATCH; KATCH, 1998).

2.4.2 Saúde

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). O termo saúde está diretamente relacionado à qualidade de vida de cada sujeito. A explicação de qualidade de vida segundo Rittner (1994 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 (2004 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.

A preocupação com a saúde é um dos fatores que pode estar associado à procura de atividades físicas como forma de se aumentar a qualidade de vida. Os benefícios à saúde pública obtidos pela prática de atividades físicas são enormes quando levamos em consideração o alto grau de sedentarismo da população em geral (ACSM, 2003).

Para Nascimento *et al.* (2004, p.27), o conceito de saúde não está mais associado apenas “à ausência de doenças”; mas sim ao estado em que o indivíduo se encontra, considerando os aspectos físicos, psicológicos e socioculturais. Neste sentido, o conceito de saúde deixou de ser restrito à medicina e passou a ser considerado como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e do comportamento (GRAÇA; BENTO, 2003; MOTA, 2004).

Esta complexidade forma uma síntese de saúde, citada por Briceño-León (2000):

[...] síntese de uma multiplicidade de processos, do que acontece com a biologia do corpo, com o ambiente que nos rodeia, com as relações sociais, com a política e a economia internacional. A saúde é um índice de bem estar, talvez o mais importante a ser alcançado por uma população. É uma amostra palpável do desenvolvimento social alcançado por uma sociedade e uma condição essencial para a continuidade desse mesmo desenvolvimento (BRICEÑO-LEON, 2000, p. 15).

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 2001, apud SAMPEDRO, 2012)

2.4.3 Sociabilidade

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.

São diversos os motivos que levam os indivíduos a buscar atividades físicas, e a sociabilidade é, com certeza, um dos mais relevantes. Já na infância, as crianças que conseguem ter um relacionamento positivo com os demais companheiros de atividades, no caso das atividades físicas, acabam tendo um maior grau de envolvimento com as atividades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Na adolescência a necessidade de pertencer a um grupo aumenta significativamente. Isso favorece a prática de atividades físicas, visto que essas servem como uma importante forma de convívio social (GALLAHUE; OZMUN, 2003), uma vez que as atividades físicas são consideradas como um excelente meio de convivência social (TUBINO, 2005).

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.

Saba (2001 apud BALBINOTTI, *et al.*, 2008, p. 63) corrobora os autores citados, ao esclarecer que não se pode deixar de considerar o padrão socioeconômico 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 (2010, p. 23 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.

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 pessoas 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.

2.4.4 Competitividade

Existem indivíduos que se propõem a participar de determinada atividade pelo contexto competitivo que essa está inserida, buscando adversários de nível parecido com a intenção de tentar superá-los (WEINBERG; GOULD, 2001). Competir significa enfrentar situações desafiadoras que provoquem sentimentos antagônicos nos indivíduos (DE ROSE JR, 2002).

A competição está presente em nossa sociedade e faz parte da vida de todos que buscam uma melhora de seu rendimento em qualquer atividade que se proponha a desempenhar. Nos esportes não é diferente, uma vez que a competição estaria presente na maioria deles, pois cada um apresenta sua programação, calendário e eventos específicos.

A competição pode exercer um papel importante na formação de um indivíduo, uma vez que ensina a lidar melhor com a derrota e a ter nobreza na vitória, sempre respeitando os seus adversários (MARQUES, 2004).

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.

Para Weinberg e Gould (2001), o termo competição é popularmente usado em referência a uma variedade de diferentes situações. Por exemplo, competimos contra os outros, contra nós mesmos, contra o relógio ou livro de recordes. Dante (2002) define competição como sendo:

Uma situação na qual é feita uma comparação do desempenho de uma pessoa com algum padrão já existente, com outra pessoa ou com um grupo de pessoas na presença de pelo menos um indivíduo que conheça os critérios para essa comparação e possa avaliar o processo. Esse padrão

pode ser um resultado pessoal, um recorde ou uma obtenção de vitória sobre um adversário ou uma equipe (DANTE, 2002, p. 69).

Nessa perspectiva, é importante ressaltar que existe uma carência de estudos relatando a competitividade no ambiente de academias de ginástica. Isto 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.

2.4.5 Estética

A imagem corporal imposta pela sociedade atual é aquela em que o ser é subjugado pelo que parecer ser. Dessa maneira parecer ser jovem e saudável o maior tempo possível é considerado a cada dia mais importante (GARCIA; LEMOS, 2003).

Esta 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 palavra estética originária do grego significa sensação, percepção (GARCIA; LEMOS, 2003), aparece na sociedade com extrema valorização. Esta valorização está pautada em valores do bom e do belo, que são valores existenciais e que devem ocupar o seu devido lugar na educação (GARCIA; LEMOS, 2003).

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.

A mídia possui um papel determinante na busca cada vez maior de indivíduos jovens por atividades físicas, sobretudo em academias (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ; SILVA, 2003; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002). A busca por um corpo idealizado pode levar o indivíduo a optar por determinado esporte ou atividade física, uma vez que esses podem fazer com que o indivíduo passe a possuir o corpo exigido pela sociedade ou pelo grupo de amigos (RUSSO, 2005).

Tessmer *et al.* (2006) comentam em seus estudos que o homem e a mulher desenvolvem um esquema corporal ou uma estrutura cognitiva muito cedo, e que pelo reforço dado através da mídia de corpos atraentes, não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada. As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da sua interação com o ambiente.

Vivemos na era da imagem, onde valemos 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.*, 2008 apud SAMPEDRO, 2012).

Santos e Knijnik (2006, p. 23 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 mantém 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.

Nessa perspectiva, a pesquisa de Goldenberg (2005) realizada junto a jovens cariocas, homens e mulheres de camadas médias urbanas, acerca dos usos do corpo, trazem algumas constatações para este estudo. Segundo a análise, as jovens entrevistadas, ao se descreverem para um anúncio proposto, 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 mencionado pouco nas respostas e alguns ressaltaram o porte físico atlético. Também não se descreveram como bonitos para uma possível parceira (GOLDENBERG, 2005).

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.

2.4.6 Prazer

O prazer e o bem-estar, assim como o divertimento, são sensações relacionadas diretamente à motivação intrínseca, possuindo um papel de recompensa à prática das atividades. Esses valores são utilizados para definir os níveis de motivação intrínseca dos sujeitos praticantes de atividades físicas (RYAN; DECI, 1985).

O ser humano, em geral, precisa ter mais prazer pela vida, pois, dessa maneira, se sentirá mais feliz, adaptando-se melhor à sociedade, diante das constantes modificações. De acordo com Franco (2000, p. 109), “[...] prazer é o lado luminoso da vida, é a fonte de força criativa”. A prática da atividade física em níveis aceitáveis representa um dos fundamentais elementos para um estilo de vida saudável e prazeroso.

Esta 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.

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)

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).

Diante da dimensão prazer, estão refletidas as motivações extrínsecas e intrínsecas, pois quando se observa a ação de pessoas em diferentes contextos supõe-se que esta determinada ação esteja baseada em diversos motivos e objetivos. A motivação se caracteriza por um processo ativo, que é dirigido a uma meta e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 1992).

Segundo Deschamps e Domingues (2005), os comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca se relacionam com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação.

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.

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 torna 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, Marcellino (2003) 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.

3 MATERIAL E MÉTODOS

3.1 Procedimentos Metodológicos

O presente estudo adota uma metodologia de investigação quantitativa, do tipo descritiva com abordagem comparativa de corte transversal. Nas investigações descritivas comparativas o objetivo central, para além de apresentar o perfil dos sujeitos ou categorias em relação ao fenómeno estudado, procura também estabelecer relações de causa e efeitos, através de interpretações dos efeitos e diferenças testadas tomar decisões mais assertivas.

3.3 Amostra

A amostra do estudo foi composta por 78 sujeitos que praticavam atividade física na academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre, sendo 40 (51,3%) mulheres e 38 (48,7%) homens com faixas etárias compreendidas entre 18 e 70. A participação dos sujeitos se deu de forma voluntária e o local para o estudo foi selecionado por conveniência, devido o pesquisador desempenhar suas atividades de personal training nesta academia. Portanto, caracterizando-se em uma amostra do tipo intencional, no qual os praticantes foram selecionados a partir dos seguintes critérios:

- Ser maior de 18 anos;
- Estar frequentando regularmente (de 1 a 5 vezes na semana) a academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre;
- Concordar em participar do estudo.

Critérios de exclusão

- Alunos com menos de 1 mês de treinamento;
- Alunos que não realizam musculação ou funcional.

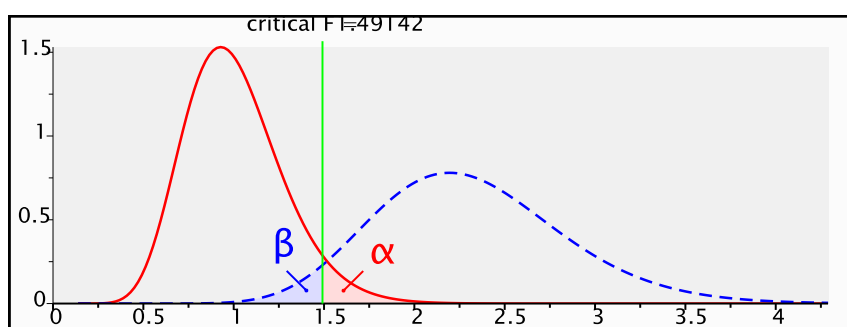
Cálculo Amostral

No sentido de definir-se um tamanho amostral para o estudo procedeu-se ao cálculo amostral adotando os seguintes critérios: assumiu-se um poder do teste 0.95 (*Power* ($1-\beta$ *err prob*)), um alfa de 0,05 (α *err prob*) e um tamanho do efeito

(pequeno) de 0,10 (*Effect size $f^2(V)$*), fixado em 10 % e um teste estatístico de MANOVA (**F tests** - MANOVA: *Global effects*) com seis variáveis sexo, grupos de idade (3 grupos), modalidade praticada (musculação ou funcional), tempo de prática, frequência de prática, prática de esporte (sim ou não), para as seis variáveis dependentes (fatores motivacionais) e o software utilizado foi o GPower 3.1.9. Dessa forma o tamanho da amostra ficou definido em $n = 78$ sujeitos praticantes de atividade física na academia (*Total sample size = 78*). São apresentados abaixo os valores de referência e o valor do F crítico (1,49142) para as diferenças significativas ($p < 0,05$ Erro tipo I (α) e $p < 0,001$ Erro tipo II (β)).

F tests – MANOVA: Global effects

Options:	Pillai V, O'Brien–Shieh Algorithm
Analysis:	A priori: Compute required sample size
Input:	Effect size $f^2(V)$ = 0.10
	α err prob = 0.05
	Power (1– β err prob) = 0.95
	Number of groups = 6
	Response variables = 6
Output:	Noncentrality parameter λ = 39.0000000
	Critical F = 1.4914199
	Numerator df = 30.0000000
	Denominator df = 355
	Total sample size = 78
	Actual power = 0.9579915
	Pillai V = 0.4545455



Instrumento

Para descrever e analisar os fatores motivacionais para a prática de atividade física dos sujeitos da academia utilizou-se o Inventário de Motivação para a Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) proposto e validado por Balbinotti e Barbosa

(2006). A verificação da confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto do IMPRAF-54 foram testadas e demonstradas em um extenso estudo com 1377 sujeitos (BARBOSA, 2006). Apresentando resultados de uma análise Fatorial Exploratória com indicadores aceitáveis e satisfatórios KMO = 0,958; esfericidade de Bartlett ($p < 0,001$) revelando seis fatores que explicaram 55,96 % da variância total e com itens que obtiveram saturações superiores a 0,30. Seis fatores obtidos a partir de 48 itens, 8 itens por fator. O procedimento adotado pelos autores na sequência foi de testar a consistência interna e validade confirmatória do IMPRAF – 54 através da Análise Fatorial confirmatória, apontando uma consistência interna para os fatores que variaram de $\alpha = 0,82$ a $\alpha = 0,94$ e com indicadores de validade GFI = 0,952, AGFI = 0,948 e RMS = 0,058. Os Fatores gerados na análise Fatorial Exploratória e confirmados na Análise Fatorial confirmatória foram:

- 1- Controle do Estresse
- 2- Saúde
- 3- Sociabilização
- 4- Competitividade
- 5- Estética
- 6- Prazer

Portanto, os 54 itens do instrumento 48 compõem os seis fatores motivacionais 8 em cada fator e seis questões repetidas (escala de verificação). As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5) (**APÊNDICE A**). Cada dimensão é analisada e o resultado total é obtido a partir do somatório dos itens associados a cada dimensão, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. Os escores de cada dimensão variam de 8 a 40.

Os dados demográficos foram os seguintes: Sexo, Idade, Modalidade que pratica na academia (Musculação ou Funcional), há quanto tempo pratica qual sua frequência de prática semanal, foi ou é praticante de esporte (sim ou não) e qual.

Procedimentos Éticos

Em conversa com o presidente da associação de moradores, responsável pela academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre, localizada no bairro Vila Nova na cidade de Porto Alegre / RS, solicitou-se a autorização da instituição para realizar o estudo com os alunos da academia, através da assinatura do Termo de Autorização da Instituição (TAI), no qual constavam as informações da pesquisa: objetivos, instituição envolvida, pesquisadores, instrumento, procedimentos de coleta e contatos dos envolvidos com a pesquisa (Anexo A). Dando sequência aos procedimentos de atendimento as exigências da pesquisa com seres humanos, fixou-se cartazes informando os alunos sobre o estudo que se realizaria na academia e da forma de agendamento para que ocorresse a explicação do pesquisador sobre o estudo. Posteriormente foi entregue ao aluno da academia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no qual constavam todas as informações para esclarecer ao aluno da academia sua participação voluntária, preservando sua identidade, referindo os objetivos, instrumentos e procedimentos de coleta, assim como, informando-lhes os riscos e benefícios de sua participação (Anexo B.). Após assinarem, concordando em participar do estudo, foi entregue à eles o questionário demográfico e o questionário sobre os motivos para a prática de atividade física na academia IMPRAFE-54 com 54 itens à serem avaliados através de uma escala do tipo *Likert* de 5 opções de respostas (1 = isso me motiva pouquíssimo até 5 = isso me motiva muitíssimo).

Procedimentos de coleta de dados

Após o aceite (concordância) do presidente da associação foi agendada uma data para início da coleta de dados. Em conversas com os alunos que frequentavam a academia, foram convidados a participar do estudo, deixando-se livre a escolha pela participação, podendo o indivíduo desistir a qualquer momento, assim que o desejasse.

Após o acordo verbal, foi solicitado que os entrevistados assinassem o termo de consentimento informado (livre e esclarecido) (**ANEXO B**). Realizados todos os cuidados de natureza ética, a aplicação do IMPRAFE-54 foi feita individualmente, garantindo sigilo total das respostas marcadas. Cada participante levou

aproximadamente 10 (dez) minutos para responder ao inventário que era realizado no hall de entrada da academia sem supervisão ou influência do pesquisador. Os alunos não relataram qualquer dificuldade em responder o questionário, porém sempre perguntavam do por que que as alternativas se repetiam.

Tratamento estatístico dos dados

Para descrever o perfil dos alunos da academia em relação aos Fatores Motivacionais para a prática de atividade física recorreu-se a estatística descritiva, apresentando valores de média, desvios padrão, intervalos de confiança e amplitude. Já para verificar os efeitos das variáveis independentes (sexo, grupos de idade, modalidade praticada, tempo de prática, frequência de prática, prática de esporte) sobre os seis Fatores Motivacionais, assim como, na comparação entre eles, utilizou-se a estatística inferencial, adotando o teste multivariado da MANOVA, com tratamento Post-Hoc o teste de LSD. Os valores de corte adotados são de .1, .3, e .5 para pequenos, médios e grandes efeitos, respectivamente de acordo com Cohen, (1988); ($r: \eta^2$). Todas as análises foram realizadas no software SPSS V. 20 e o alfa mantido em 0,05.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

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

Em relação à descrição da composição da amostra por sexo, idade, modalidade de prática, tempo de prática, frequência de prática e grupos referentes à prática esportiva são apresentados abaixo nas tabelas 1, 2, 3, 4, 5 e 6

DESCRIÇÃO DA AMOSTRA

Tabela 1 – Composição da amostra em relação ao sexo

SEXO	Frequência	%
Feminino	40	51,3
Masculino	38	48,7
Total	78	100,0

Em relação à tabela 1, variável Sexo, na amostra investigada predomina o sexo feminino com 51,3% (n = 40), entretanto a distribuição entre homens e mulheres que compuseram a amostra do presente estudo é equilibrada.

Tabela 2 – Composição da amostra em relação aos grupos de idade

Grupo de idade	Frequência	%
18 anos a 35 anos	23	29,5
36 anos a 50 anos	36	46,2
mais de 50 anos	19	24,4
Total	78	100,0

Em relação à tabela 2, variável Grupo de Idades, a maior parte da amostra é composta por indivíduos entre 36 anos a 50 anos com 46,2% (n = 36).

Tabela 3 – Composição da amostra em relação a modalidade de prática na academia

Modalidade de prática	Frequência	%
Funcional	21	26,9
Musculação	57	73,1
Total	78	100,0

Em relação à tabela 3, modalidade de prática na academia, obteve-se maior predominância 73,1% (n = 57) no grupo que realiza musculação.

Tabela 4 – Composição da amostra em relação ao tempo de prática na academia

Tempo de prática	Frequência	%
1 mês a 1 ano	21	26,9
1 ano e um mês a 3 anos	33	42,3
mais de 3 anos	24	30,8
Total	78	100,0

Em relação à tabela 4, o tempo de prática na academia, a distribuição que compuseram a amostra do presente estudo é equilibrada, porem o tempo de 1ano e um mês a 3 anos com 42,3% (n = 33), predomina em relação aos demais.

Tabela 5 – Composição da amostra em relação a frequência de prática

Frequência de Prática	Frequência	%
de 1 a 2 vezes/semana	16	20,5
de 3 a 4 vezes/semana	47	60,3
de 5 a 6 vezes/semana	15	19,2
Total	78	100,0

Em relação à tabela 5, frequência de prática na academia, obteve-se maior predominância 60,3% (n = 47) no grupo de 3 a 4 vezes/semana.

Tabela 6 – Composição da amostra em relação a prática de esporte

Prática Esportiva	Frequência	%
Não	34	43,6
Sim	44	56,4
Total	78	100,0

Em relação à tabela 6, prática de esportes como beach tênis, futebol, natação fora da academia, obteve-se maior predominância 56,4% (n = 44) no grupo sim.

EM RELAÇÃO À CONFIABILIDADE

Ela permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados 21 aleatoriamente, foram repetidos no final do inventário. A medida da validade da aplicação é obtida através da análise das diferenças entre as respostas. Todos os casos que obtiveram soma das diferenças superior a 7 foram excluídos.

Tabela 7 – Distribuição da frequência dos valores referentes as diferenças dos itens avaliados e o item placebo

	Valores referente as diferenças dos itens avaliados - placebo	Frequência	%
	-6,00	1	1,3
	-5,00	1	1,3
	-4,00	8	10,3
	-3,00	9	11,5
	-2,00	10	12,8
	-1,00	11	14,1
Frequências nos valores	,00	15	19,2
	1,00	10	12,8
	2,00	6	7,7
	3,00	3	3,8
	5,00	3	3,8
	6,00	1	1,3
	Total	78	100,0

Os dados de frequência na Tabela 7 evidenciam a confiabilidade dos dados em relação aos itens avaliados em cada fator, calculando a diferença dos itens avaliados verificou-se que os valores foram inferiores a 7.

Em relação ao perfil motivacional geral dos sujeitos da amostra:

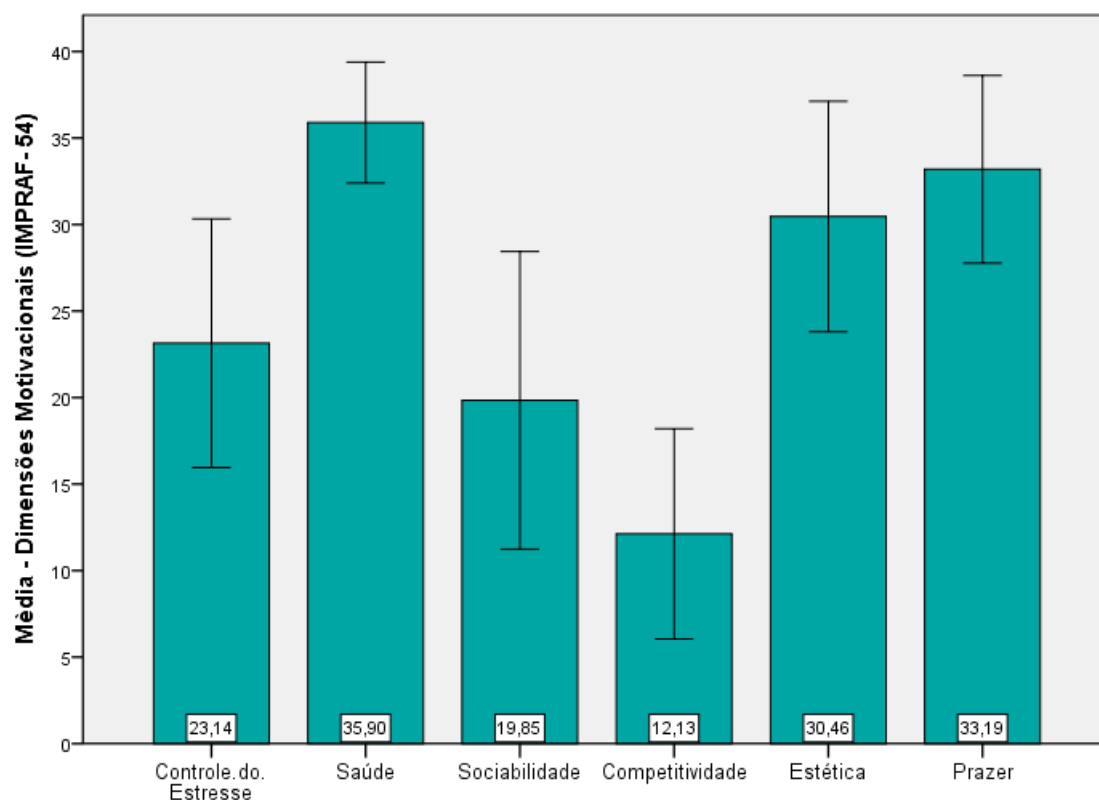


Figura 1 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional para a amostra em geral

Observando os resultados da figura 1 podemos identificar que os dois fatores que se destacaram com maior atribuição de importância foram a Saúde e o Prazer para a amostra em geral.

O fato dos participantes, de forma geral, terem apontado a dimensão Saúde em primeiro lugar corrobora com os achados na literatura (MARINHO; GUGLIELMO, 1997; CUNHA, 2003; MARQUES; GAYA, 1999; TAHARA *et al.*, 2003; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004; PIRES *et al.*, 2004; MILAGRES *et al.*, 2009; BRUNET; SABISTON, 2011) que demonstram que a atividade física contribui positivamente na melhoria da saúde e na qualidade de vida das pessoas, reforçando a imagem corporal, promovendo o bem-estar e a felicidade. Reinboth e Duda (2006) também salientam a importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde, tanto física quanto mental, e a destacam no consenso da literatura científica e na opinião pública.

Em segundo e terceiro lugar estão às dimensões Prazer e Estética. Esse resultado indica que os dois estão no mesmo nível de importância para os praticantes de musculação e funcional o que, provavelmente, esteja relacionado à satisfação das necessidades psicológicas desses indivíduos, tendo em vista os resultados positivos da prática regular de atividades físicas. Poder-se-ia, então, relacionar os conceitos de Prazer e Lazer dos indivíduos nas academias (OLIVEIRA; MARRONI, 2012). Autores como Marcellino (2003) e Florindo *et al.*, (2001) comentam a relação desses conceitos, nestes ambientes específicos, observando a opção das pessoas pela prática da atividade física no seu tempo livre ao invés do ócio.

Em relação à Estética, era esperado que essa dimensão estivesse entre as mais motivantes pelos participantes. Os “ideais de beleza” são popularmente conhecidos e amplamente divulgados em uma indústria cultural que veicula a manutenção do corpo como um objeto, perfeito, modelado, “malhado”, tratado com técnicas de dietas, higiene, cosméticos, entre outros (CUNHA, 2003; HANSEN; VAZ, 2006; TAHARA *et al.*, 2003; COSTA; VENÂNCIO, 2004; JUNIOR *et al.*, 2013).

Sobre a percepção de estresse, nota-se que a dimensão Controle de Estresse está logo após as três que mais motivam os sujeitos desta pesquisa. Para Pergher *et al.*, (2011), essa dimensão costuma ter valores mais elevados nas populações adultas, que buscam a atividade física como um meio de aliviar o estresse. Neste estudo, a dimensão Controle de Estresse apresentou-se com relevância maior do que Sociabilidade e Competitividade, o que pode ser justificado pelo fato de as pessoas procurarem a musculação e funcional como meio de se desligarem das pressões enfrentadas no seu dia a dia.

A dimensão Sociabilidade tem relação direta com uma das três necessidades psicológicas inatas: o relacionamento. Quando essa necessidade é efetivada, promove-se uma sensação de bem-estar (DECI; RYAN, 2000a), assim, conseqüentemente, o indivíduo passa a ter mais interesse pelas aulas (PERGHER *et al.*, 2011). Na academia, Cunha (2003) observou em várias situações que, apesar da predominante busca de satisfação dos interesses físicos, há uma relação com os interesses sociais. Segundo a autora é a possibilidade de convívio social que atrai um grande número de pessoas a aderirem a esse tipo de atividade.

Em contrapartida, mais especificamente nas aulas de funcional, percebe-se que (considerando o resultado desta pesquisa) o aluno não procura diretamente

essa prática visando se socializar ou fazer amigos. O que ocorre é que o contato entre as pessoas acontece depois que a pessoa adere e começa a frequentar a aula, tendo, assim, oportunidades de conversa com os outros participantes. Assim, a interação e a integração entre as pessoas da aula acabam sendo uma consequência e não uma das causas da regularidade na prática da atividade.

Por fim, era esperado que a dimensão Competitividade estivesse entre as menos citadas, tendo em vista que o treinamento de musculação ou funcional estão mais associados à satisfação pessoal do que à competição, visando melhor desempenho dentre os participantes. Para De Rose Jr. e Tricoli (2005), competir significa estar preparado para enfrentar os desafios da demanda situacional na busca do mais alto grau de excelência no desempenho da atividade não medindo esforços para atingir os melhores resultados e Pergher *et al.* (2011), acreditam que é no momento da competição que essa situação ocorre, o que se difere da situação do treinamento de musculação ou funcional. No caso desta pesquisa, como mencionado nessa discussão, todas as outras dimensões são consideradas mais motivantes para essa prática do que competir com os demais colegas de aula.

Quando estratificado por sexo encontrou-se o seguinte resultado:

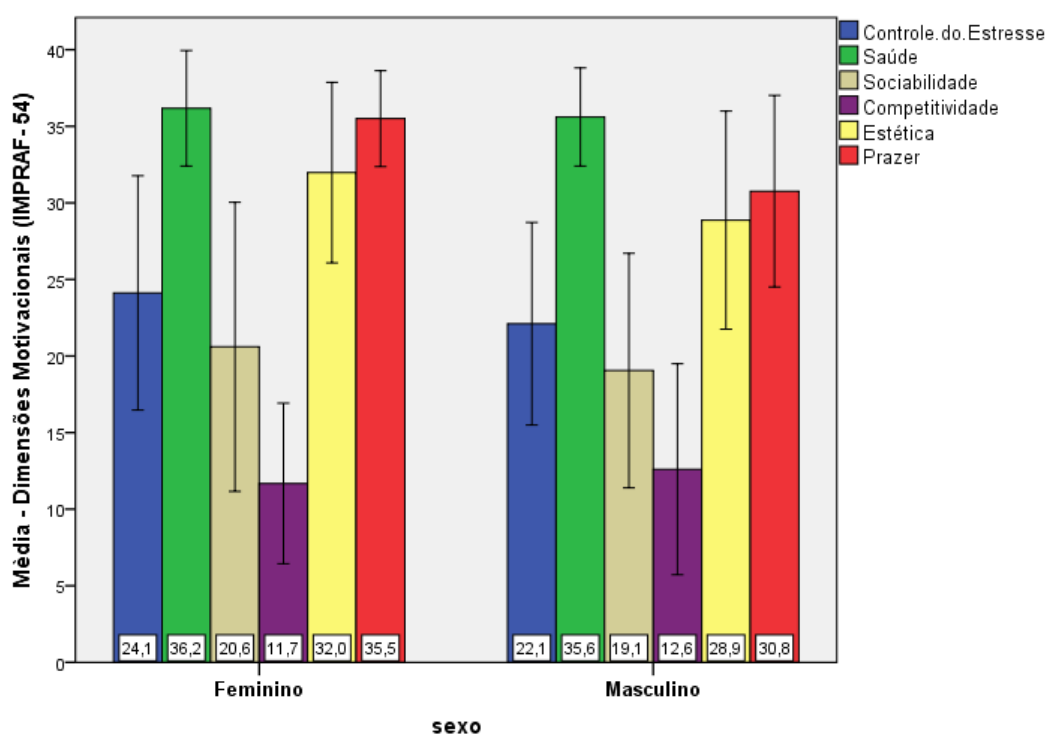


Figura 2 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional para a amostra em relação ao sexo

Os perfis nos fatores de motivação de mulheres e homens são muito semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a Saúde e o Prazer. As mulheres apresentaram índices médios maiores que os homens na maioria dos fatores de motivação, com exceção do fator competitividade, que foi um pouco mais elevado para os homens.

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).

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). 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).

É possível notar, na figura 2, que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de ginástica de academia variaram de 12,6 (Competitividade) a 35,6 (Saúde) para o sexo masculino e 11,7 (Competitividade) a 36,2 (Saúde) para o sexo feminino.

Sobre as estatísticas de dispersão, quanto aos sujeitos do sexo masculino, percebe-se que em nenhum caso o valor do desvio-padrão ultrapassa a metade do valor nominal das médias aritméticas, o que indica a normalidade dos dados. O mesmo ocorre com os sujeitos do sexo feminino, e percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão das diferentes dimensões.

Considerando a prática esportiva:

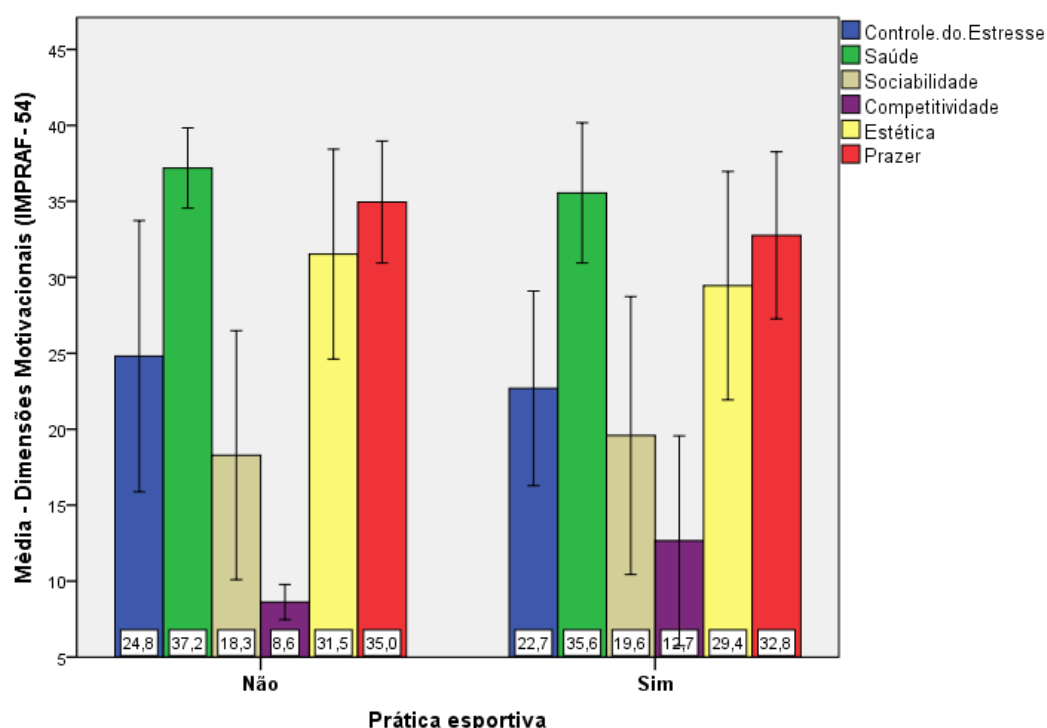


Figura 3 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional considerando a prática esportiva

Os perfis nos fatores de motivação de quem pratica e não pratica esportes são muito semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a Saúde e o Prazer novamente. Quem não pratica modalidade esportiva apresentam índices médios maiores que os que não praticam alguma modalidade (não) na maioria dos fatores de motivação, com exceção dos fatores sociabilidade e competitividade, que foi um pouco mais elevado para os que praticam (sim).

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.

É possível notar, na figura 3, que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de musculação e funcional variaram de 8,6 (Competitividade) a 37,2 (Saúde) para o grupo (não) e 12,7 (Competitividade) a 35,6 (Saúde) para o grupo (sim).

Considerando a modalidade praticada:

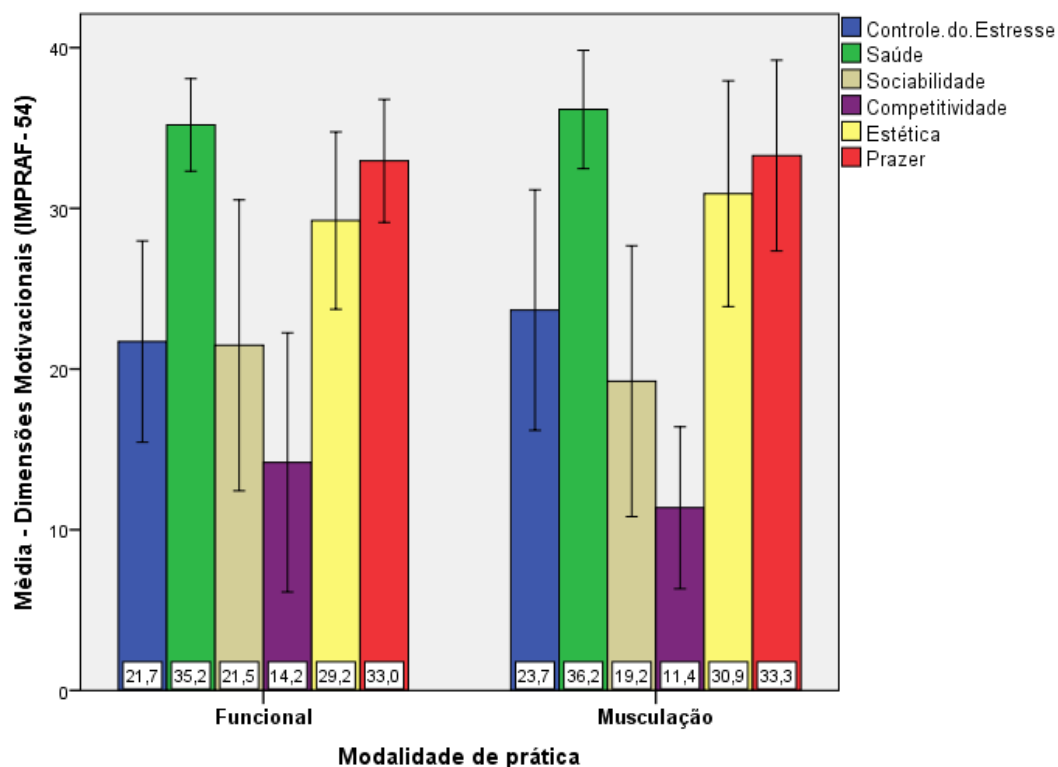


Figura 4 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional considerando a modalidade praticada

Os perfis nos fatores de motivação de quem pratica musculação ou funcional são semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a Saúde e o Prazer respectivamente. Quem pratica musculação apresenta índices médios maiores que os que praticam funcional na maioria dos fatores de motivação, com exceção dos fatores sociabilidade e competitividade, que foi um pouco mais elevado para os que praticam funcional.

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.

É possível notar, na figura 4, que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de musculação ou funcional variaram de 11,4 (Competitividade) a 36,2 (Saúde) para o grupo musculação e 14,2 (Competitividade) a 35,2 (Saúde) para o grupo funcional.

Considerando os grupos de idade:

Grupo 1 = 18 a 35 anos;

Grupo 2 = 36 a 50 anos;

Grupo 3 = mais de 50 anos.

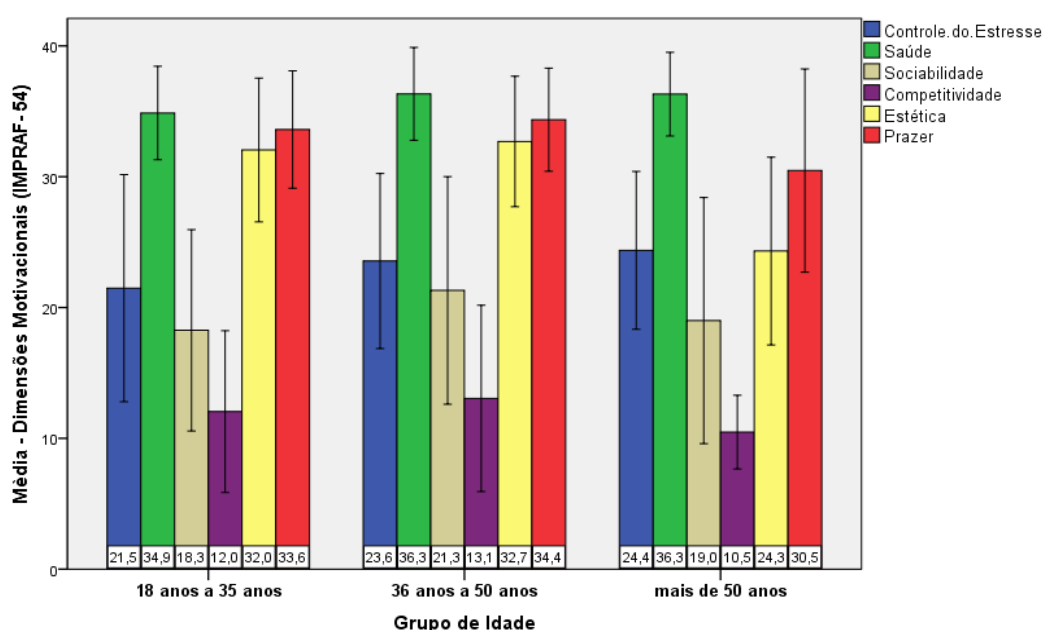


Figura 5 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional considerando os grupos de idade

O grupo 3 (mais de 50 anos) apresenta maior motivação em relação a saúde que os demais grupos.

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 2001, apud SAMPEDRO, 2012)

Como complemento, no estudo de Ribeiro *et al.* (2012) com idosos, o motivo “evitar ou prevenir problemas de saúde” foi o mais importante. Os autores atribuem esse resultado à probabilidade de que os indivíduos busquem programas de atividade física na tentativa de minimizar as enfermidades decorrentes do processo de envelhecimento, ou preveni-las.

Os perfis nos fatores de motivação considerando os grupos de idade são semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a Saúde e o Prazer. Os grupos de idade 2 e 3 apresentam índices médios maiores que o grupo 1 nos fatores Saúde, Controle de Estresse e Sociabilidade. Porém os grupos 1 e 2 apresentam índices médios maiores que o grupo 3 nos fatores Estética, Prazer e Competitividade.

A mídia possui um papel determinante na busca cada vez maior de indivíduos jovens por atividades físicas, sobretudo em academias (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ; SILVA, 2003; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002). A busca por um corpo idealizado pode levar os indivíduos a optar por determinado esporte ou atividade física, uma vez que esses podem fazer com que o indivíduo passe a possuir o corpo exigido pela sociedade ou pelo grupo de amigos (RUSSO, 2005).

Vivemos na era da imagem, onde valemos 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.*, 2008 apud SAMPEDRO, 2012).

Considerando o tempo de prática na academia:

Grupo 4 = 1 mês a 1 ano;

Grupo 5 = 1 ano e um mês a 3 anos;

Grupo 6 = mais de 3 anos.

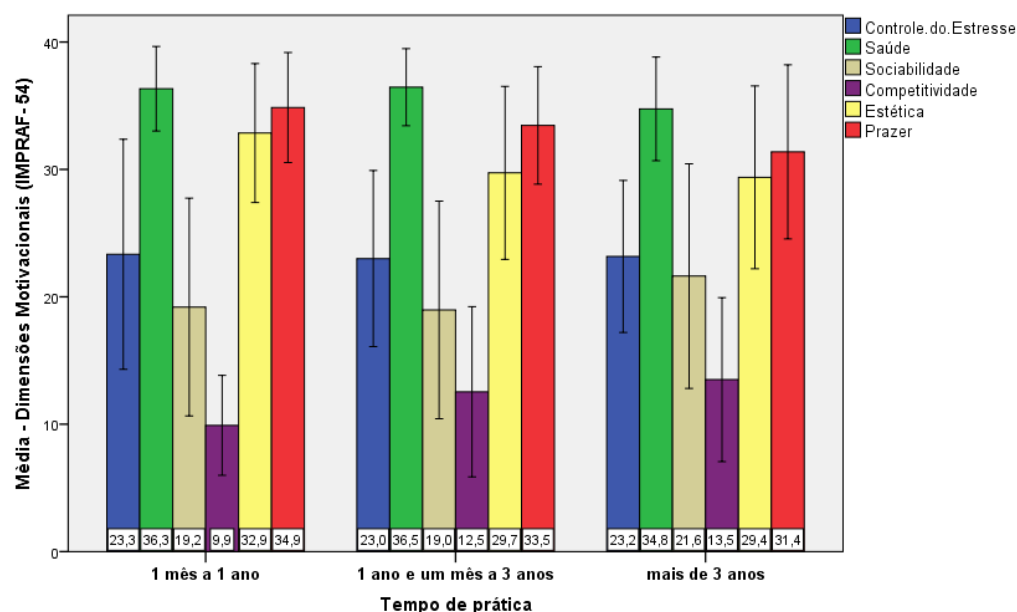


Figura 6 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional considerando o tempo de prática na academia

Os perfis nos fatores de motivação considerando o tempo de prática na academia são semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a Saúde e o Prazer também. Os grupos 4 e 5 apresentam índices médios maiores que o grupo 6 nos fatores Saúde, Estética e Prazer. Porém o grupo 6 apresenta índices médios maiores que os grupos 4 e 5 nos fatores Sociabilidade e Competitividade.

Tanto para prescrição de exercícios como para uma maior motivação e adesão a atividades físicas regulares, é de fundamental importância conhecer o perfil de prática dos indivíduos e as possíveis influências das características pessoais, principalmente em relação à sua manutenção e frequência em relação às atividades praticadas (TAPPE *et al.*, 2013). Ainda nesse sentido, segundo Saba (2001), a aderência pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico bem como um conjunto de determinantes ambientais, pessoais e com características do exercício físico que proporciona em longo tempo a prática de atividades físicas da qual dependem o bem-estar, a saúde e a satisfação (GUIMARÃES, 2012).

Milagres *et al.* (2009) fazem uma análise comparativa dos motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias e concluem que o principal motivo foi se modificando. Os autores trazem que, no estudo de Costa *et al.* (2003), o principal motivo de adesão foi “Prazer pela atividade física que está praticando”, enquanto que, os estudos de Tahara *et al.* (2003), Madeira *et al.* (2006) e Araújo *et al.* (2007) verificaram que está relacionado com questões estéticas. Por outro lado, o próprio estudo de Milagres *et al.* (2009) realizado com 100 frequentadores de musculação, aulas de Bike e aulas de Ginástica Localizada em academias, de ambos os sexos, com idade média de 32 anos ($\pm 11,2$) encontrou três motivos sem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) como os mais importantes indicado pelos sujeitos, a saber: “melhorar ou manter o estado de saúde”; “manter a boa forma” e; “aumentar o bem-estar corporal”, resultados similares aos obtidos nesta pesquisa

Considerando a frequência de prática na academia:

Grupo 7 = de 1 a 2 vezes/semana;

Grupo 8 = de 3 a 4 vezes/semana;

Grupo 9 = de 5 a 6 vezes/semana.

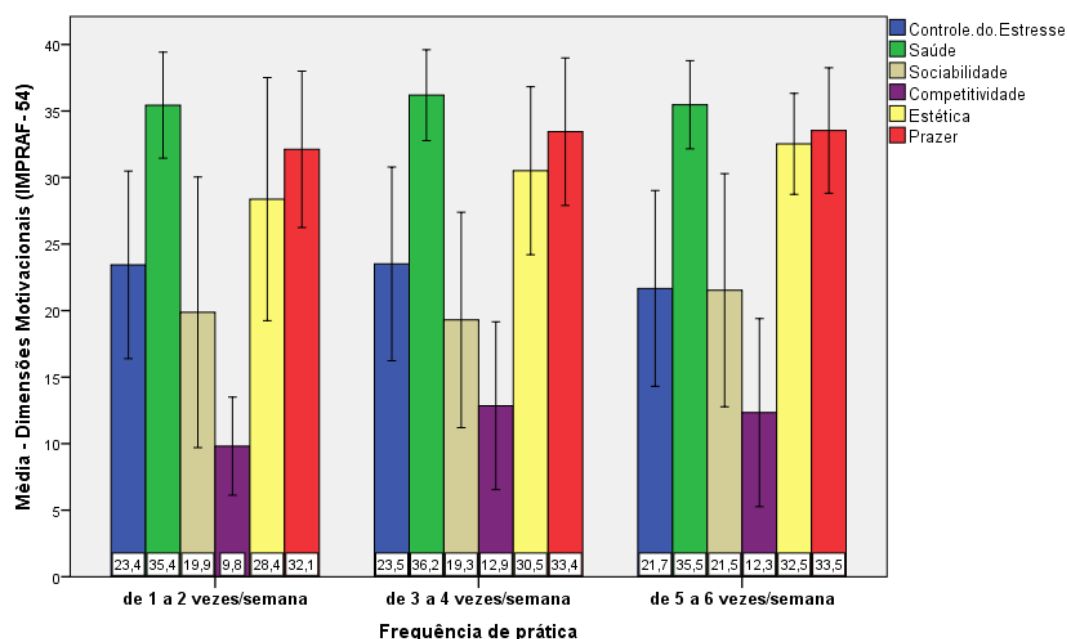


Figura 7 – Comportamento do nível de motivação em cada fator motivacional considerando a frequência de prática na academia

Os perfis nos fatores de motivação considerando a frequência de prática na academia são semelhantes, se destacam com maior importância para a prática de atividade física na academia a Saúde e o Prazer novamente. Os grupos 8 e 9 apresentam índices médios maiores que o grupo 7 nos fatores Saúde, Prazer, Estética e Competitividade. Porém o grupo 7 apresenta índices médios maiores que os grupos 8 e 9 no fator Controle de Estresse.

Estes resultados sugerem que indivíduos que frequentam mais vezes por semana a academia, possuem bem definidos os principais objetivos que mais lhes motivam a realizar a prática de atividades físicas, ou seja, o praticante que já aderiu se mantém na prática motivado pela sensação de prazer (relacionado à motivação intrínseca, como já visto) e, como consequência, obtém melhora na sua imagem corporal.

O estudo de Castro (2010) com 986 sujeitos de ambos os sexos inscritos em pelo menos um programa de exercícios do Serviço Social do Comércio (SESC/DF), com idades entre 15 e 89 anos, indicou que, em uma lista de 16 motivos para a permanência na prática em questão, os quatro considerados mais importantes foram: bem-estar pessoal; prevenção de doenças; condicionamento físico e; empatia com o professor.

Para Garay *et al.* (2014), apesar de a compreensão do comportamento do indivíduo, no que diz respeito à manutenção da prática de atividades físicas, ainda ser estudada como oriunda de aspectos motivacionais, seu estudo apresenta a frequência mensal como um importante aspecto em relação ao processo de manutenção, pois quanto mais alta a frequência dos indivíduos analisados na academia maior foi a probabilidade de se tornarem regulares, ou seja, aqueles que apresentaram uma média mensal de frequência acima de oito vezes, tiveram mais probabilidade de se manterem nas suas práticas.

Em relação às análises inferenciais:

São apresentados abaixo os resultados sobre os efeitos das variáveis, sexo, grupo de idade, tempo de prática, prática de esporte, modalidade de prática na academia e frequência de prática sobre os seis fatores motivacionais para a prática de atividade física na academia.

Tests of Between-Subjects Effects									
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Corrected Model	Controle.do.Estresse	2397,615 ^a	54	44,400	,645	,906	,602	34,818	,374
	Saúde	721,679 ^b	54	13,364	1,413	,183	,768	76,316	,797
	Sociabilidade	3814,987 ^c	54	70,648	,865	,678	,670	46,693	,516
	Competitividade	2156,718 ^d	54	39,939	1,339	,224	,759	72,310	,768
	Estética	2565,885 ^e	54	47,516	1,280	,262	,750	69,145	,742
	Prazer	1594,615 ^f	54	29,530	1,008	,509	,703	54,456	,603
Intercept	Controle.do.Estresse	20228,361	1	20228,361	293,751	,000	,927	293,751	1,000
	Saúde	49583,610	1	49583,610	5243,324	,000	,996	5243,324	1,000
	Sociabilidade	14438,580	1	14438,580	176,721	,000	,885	176,721	1,000
	Competitividade	5133,317	1	5133,317	172,108	,000	,882	172,108	1,000
	Estética	34390,337	1	34390,337	926,746	,000	,976	926,746	1,000
	Prazer	44423,267	1	44423,267	1517,053	,000	,985	1517,053	1,000
sexo	Controle.do.Estresse	,886	1	,886	,013	,911	,001	,013	,051
	Saúde	2,234	1	2,234	,236	,632	,010	,236	,075
	Sociabilidade	40,409	1	40,409	,495	,489	,021	,495	,103
	Competitividade	24,304	1	24,304	,815	,376	,034	,815	,139
	Estética	79,920	1	79,920	2,154	,156	,086	2,154	,290
	Prazer	111,110	1	111,110	3,794	,064	,142	3,794	,463
Grupo.Idade	Controle.do.Estresse	94,136	2	47,068	,684	,515	,056	1,367	,151
	Saúde	103,322	2	51,661	5,463	,011	,322	10,926	,797
	Sociabilidade	267,160	2	133,580	1,635	,217	,124	3,270	,309
	Competitividade	7,056	2	3,528	,118	,889	,010	,237	,066
	Estética	283,409	2	141,704	3,819	,037	,249	7,637	,634
	Prazer	3,176	2	1,588	,122	,935	,011	,245	,027
Tempo.de.prática	Controle.do.Estresse	3,224	2	1,612	,023	,977	,002	,047	,053
	Saúde	70,759	2	35,380	3,741	,039	,245	7,483	,625
	Sociabilidade	80,437	2	40,219	,492	,618	,041	,985	,121
	Competitividade	80,558	2	40,279	1,350	,279	,105	2,701	,261
	Estética	38,358	2	19,179	,517	,603	,043	1,034	,125
	Prazer	29,995	2	14,998	,512	,606	,043	1,024	,124
prática.de.esporte	Controle.do.Estresse	2,935	1	2,935	,043	,838	,002	,043	,055
	Saúde	,035	1	,035	,004	,952	,000	,004	,050
	Sociabilidade	1,663	1	1,663	,020	,888	,001	,020	,052
	Competitividade	7,939	1	7,939	,266	,611	,011	,266	,078
	Estética	4,613	1	4,613	,124	,728	,005	,124	,063
	Prazer	6,404	1	6,404	,219	,644	,009	,219	,073
modalidade.de.prática	Controle.do.Estresse	9,299	1	9,299	,135	,717	,006	,135	,064
	Saúde	,888	1	,888	,094	,762	,004	,094	,060
	Sociabilidade	56,487	1	56,487	,691	,414	,029	,691	,125
	Competitividade	35,636	1	35,636	1,195	,286	,049	1,195	,182
	Estética	25,656	1	25,656	,691	,414	,029	,691	,125
	Prazer	6,998	1	6,998	,239	,630	,010	,239	,076
Frequência.de.prática	Controle.do.Estresse	32,471	2	16,235	,236	,792	,020	,472	,083
	Saúde	52,220	2	26,110	2,761	,084	,194	5,522	,490
	Sociabilidade	7,610	2	3,805	,047	,955	,004	,093	,056
	Competitividade	141,688	2	70,844	2,375	,115	,171	4,750	,431
	Estética	35,136	2	17,568	,473	,629	,040	,947	,118
	Prazer	16,462	2	8,231	,281	,758	,024	,562	,089

Figura 8 - Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes sobre os Fatores Motivacionais para a prática de atividade física na academia

Com base nos resultados da Figura 8 - as variáveis Grupos de idade e tempo de prática apresentaram um efeito significativo (*Partial Eta Squared*) e de tamanho médio sobre o Fator Saúde $F(5,72) = 5,463$; $p = ,011$; $\eta_p^2 = ,322$. A variável Grupos de idade também exerceu um efeito significativo de tamanho pequeno no Fator Estética $F(5,72) = 3,819$; $p = ,037$; $\eta_p^2 = ,249$. As demais variáveis não exerceram

efeitos significativos sobre os seis Fatores Motivacionais para a prática de atividade física na academia. O grupo de praticantes aumenta sua motivação por fatores associados à saúde para a prática de atividade física conforme a mudança na faixa etária e diminuem a sua motivação por fatores relacionados à motivação por aspectos ligados à estética. No entanto, quanto maior o tempo de prática ocorre uma diminuição na atribuição de importância aos motivos ligados ao fator saúde.

Nas academias de ginástica pode-se perceber a preocupação com a melhora que a prática de exercícios físicos 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). 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, 2001 apud SAMPEDRO, 2012)

Em relação às diferenças na atribuição de importância nos Fatores motivacionais em cada variável independente investigada:

Em relação a variável sexo:

Tabela 16 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por sexo

Dependent Variable	Sexo	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	feminino	23,722	1,469	20,684	26,760
	masculino	22,321	1,432	19,360	25,283
Saúde	feminino	35,704	,544	34,578	36,830
	masculino	35,637	,531	34,539	36,734
Sociabilidade	feminino	19,667	1,600	16,357	22,976
	masculino	18,744	1,559	15,518	21,970
Competitividade	feminino	11,889	,967	9,889	13,888
	masculino	12,440	,942	10,491	14,389
Estética	feminino	32,080	1,078	29,850	34,310
	masculino	28,702	1,051	26,528	30,876
Prazer	feminino	35,556	,958	33,574	37,537
	masculino	30,911	,934	28,980	32,842

Dependent Variable	(I) sexo	(J) sexo	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
						Lower Bound	Upper Bound
						Controle do Estresse	Feminino
Saúde	Feminino	masculino	,067	,760	,931	-1,505	1,639
		feminino	-,067	,760	,931	-1,639	1,505
Sociabilidade	Feminino	masculino	,923	2,234	,683	-3,699	5,544
		feminino	-,923	2,234	,683	-5,544	3,699
Competitividade	Feminino	masculino	-,552	1,350	,687	-3,344	2,241
		feminino	,552	1,350	,687	-2,241	3,344
Estética	Feminino	masculino	3,378	1,506	,035	,263	6,492
		feminino	-3,378	1,506	,035	-6,492	-,263
Prazer	feminino	masculino	4,645	1,337	,002	1,878	7,411
		feminino	-4,645	1,337	,002	-7,411	-1,878

Encontrou-se diferenças significativas entre os sexos nos Fatores motivacionais referente a Estética ($p = 0,035$) e Prazer ($p = 0,002$), nos quais as mulheres (32,08) e (35,55) atribuem índices médios mais elevados que os apresentados pelos homens (28,70) e (30,91).

Santos e Knijnik (2006, p. 23 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 mantém 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.

Nessa perspectiva, a pesquisa de Goldenberg (2005) realizada junto a jovens cariocas, homens e mulheres de camadas médias urbanas, acerca dos usos do corpo, trazem algumas constatações para este estudo. Segundo a análise, as jovens entrevistadas, ao se descreverem para um anúncio proposto, 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 mencionado pouco nas respostas e alguns ressaltaram o porte físico atlético. Também não se descreveram como bonitos para uma possível parceira (GOLDENBERG, 2005).

Em relação a variável grupo de idade:

Tabela 17 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por grupo de idade

Dependent Variable	Grupo de Idade	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	18 a 35 anos	20,767	1,969	16,694	24,840
	36 a 50 anos	24,080	1,469	21,042	27,118
	mais de 50 anos	23,372	2,085	19,059	27,685
Saúde	18 a 35 anos	34,367	,730	32,857	35,876
	36 a 50 anos	35,994	,544	34,868	37,120
	mais de 50 anos	36,500	,773	34,902	38,098
Sociabilidade	18 a 35 anos	18,011	2,145	13,575	22,448
	36 a 50 anos	20,963	1,600	17,654	24,272
	mais de 50 anos	16,897	2,271	12,200	21,595
Competitividade	18 a 35 anos	13,700	1,296	11,019	16,381
	36 a 50 anos	12,383	,967	10,383	14,382
	mais de 50 anos	9,962	1,372	7,123	12,800
Estética	18 a 35 anos	32,133	1,445	29,143	35,123
	36 a 50 anos	32,679	1,078	30,449	34,909
	mais de 50 anos	23,500	1,530	20,334	26,666
Prazer	18 a 35 anos	33,089	1,284	30,433	35,745
	36 a 50 anos	34,580	,958	32,599	36,561
	mais de 50 anos	30,423 ^a	1,359	27,611	33,235

Dependent Variable	(I) Grupo.Idade	(J) Grupo.Idade	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
						Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	18 a 35 anos	36 a 50 anos	-3,314	2,456	,190	-8,395	1,768
		mais de 50 anos	-2,605	2,868	,373	-8,537	3,327
	36 a 50 anos	18 a 35 anos	3,314	2,456	,190	-1,768	8,395
		mais de 50 anos	,708	2,550	,784	-4,567	5,984
	mais de 50 anos	18 a 35 anos	2,605	2,868	,373	-3,327	8,537
		36 a 50 anos	-,708	2,550	,784	-5,984	4,567
Saúde	18 a 35 anos	36 a 50 anos	-1,627	,910	,087	-3,510	,256
		mais de 50 anos	-2,133	1,063	,057	-4,332	,065
	36 a 50 anos	18 a 35 anos	1,627	,910	,087	-,256	3,510
		mais de 50 anos	-,506	,945	,597	-2,461	1,449
	mais de 50 anos	18 a 35 anos	2,133	1,063	,057	-,065	4,332
		36 a 50 anos	,506	,945	,597	-1,449	2,461
Sociabilidade	18 a 35 anos	36 a 50 anos	-2,952	2,676	,281	-8,487	2,583
		mais de 50 anos	1,114	3,124	,725	-5,348	7,575
	36 a 50 anos	18 a 35 anos	2,952	2,676	,281	-2,583	8,487
		mais de 50 anos	4,066	2,778	,157	-1,681	9,812
	mais de 50 anos	18 a 35 anos	-1,114	3,124	,725	-7,575	5,348
		36 a 50 anos	-4,066	2,778	,157	-9,812	1,681
Competitividade	18 a 35 anos	36 a 50 anos	1,317	1,617	,424	-2,027	4,661
		mais de 50 anos	3,738	1,887	,060	-,166	7,642
	36 a 50 anos	18 a 35 anos	-1,317	1,617	,424	-4,661	2,027
		mais de 50 anos	2,421	1,678	,163	-1,051	5,893
	mais de 50 anos	18 a 35 anos	-3,738	1,887	,060	-7,642	,166
		36 a 50 anos	-2,421	1,678	,163	-5,893	1,051
Estética	18 a 35 anos	36 a 50 anos	-,546	1,803	,765	-4,276	3,184
		mais de 50 anos	8,633	2,105	,000	4,279	12,988
	36 a 50 anos	18 a 35 anos	,546	1,803	,765	-3,184	4,276
		mais de 50 anos	9,179	1,872	,000	5,306	13,052
	mais de 50 anos	18 a 35 anos	-8,633	2,105	,000	-12,988	-4,279
		36 a 50 anos	-9,179	1,872	,000	-13,052	-5,306
Prazer	18 a 35 anos	36 a 50 anos	-1,491	1,602	,361	-4,805	1,822
		mais de 50 anos	2,666	1,870	,167	-1,202	6,534
	36 a 50 anos	18 a 35 anos	1,491	1,602	,361	-1,822	4,805
		mais de 50 anos	4,157	1,663	,020	,717	7,597
	mais de 50 anos	18 a 35 anos	-2,666	1,870	,167	-6,534	1,202
		36 a 50 anos	-4,157	1,663	,020	-7,597	-,717

Encontrou-se diferenças significativas entre os grupos de idade nos Fatores motivacionais referente a Estética ($p = 0,001$) e Prazer ($p = 0,020$), nos quais o grupo de praticante mais velhos (> 50 anos) diferenciam-se por apresentarem índices médios mais baixos que os demais grupos nestes Fatores motivacionais (23,50) e (30,42).

Pode-se acreditar que o Prazer esteja associado à integração com os amigos de prática e à busca de uma identidade na medida em que Ullrich-French e Smith (2006) demonstram, em seu estudo com adolescentes, que o fato de eles se sentirem aceitos e compartilharem de amizade com parceiros de prática resultava em altos índices de motivação para participarem com maior prazer. Além do mais, a Teoria do Desenvolvimento Humano (PAPALIA; FELDMAN, 2013) define que o grupo de amizades tem importância fundamental na fase da adolescência e início da vida adulta. Ainda o estudo de Juchem (2006) com atletas tenistas adolescentes permitiu evidenciar a dimensão Prazer como a mais importante.

A Sociabilidade ter aparecido em quinto lugar, junto com Controle de Estresse, causa certa surpresa, pois ainda há um senso comum que acredita que as pessoas com idade mais avançada frequentam a academia para se socializarem e terem alguém com quem conversar (DEVIDE, 2000; 2001; CUNHA, 2003), juntamente com uma preocupação maior com a Saúde em relação aos mais jovens. No entanto, como se pode perceber, nesta pesquisa os três grupos se mostraram igualmente preocupados com a Saúde antes de qualquer outro motivo.

Em relação a variável tempo de prática:

Tabela 18 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por Tempo de prática

Dependent Variable	Tempo de prática	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	1 mês a 1 ano	23,615	2,085	19,303	27,928
	1 ano a 3 anos	22,273	1,533	19,102	25,445
	mais de 3 anos	23,627	1,837	19,827	27,428
Saúde	1 mês a 1 ano	36,154	,773	34,556	37,752
	1 ano a 3 anos	36,367	,568	35,191	37,542
	mais de 3 anos	34,275	,681	32,866	35,683
Sociabilidade	1 mês a 1 ano	18,051	2,271	13,354	22,749
	1 ano a 3 anos	18,133	1,670	14,679	21,588
	mais de 3 anos	21,637	2,001	17,497	25,777
Competitividade	1 mês a 1 ano	10,269	1,372	7,431	13,108
	1 ano a 3 anos	12,867	1,009	10,779	14,954
	mais de 3 anos	12,598	1,209	10,097	15,099
Estética	1 mês a 1 ano	32,846	1,530	29,680	36,012
	1 ano a 3 anos	29,513	1,125	27,185	31,842
	mais de 3 anos	29,706	1,349	26,916	32,496
Prazer	1 mês a 1 ano	34,795	1,359	31,983	37,607
	1 ano a 3 anos	33,160	1,000	31,092	35,228
	mais de 3 anos	32,010	1,198	29,531	34,488

Dependent Variable	(I) Tempo.de. prática	(J) Tempo.de.prática	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
						Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	1 mês a 1 ano	1 ano a 3 anos	1,342	2,588	,609	-4,011	6,695
	ano	mais de 3 anos	-,012	2,779	,997	-5,761	5,736
	mais de 3 anos	1 mês a 1 ano	,012	2,779	,997	-5,736	5,761
	anos	1 ano a 3 anos	1,354	2,393	,577	-3,596	6,304
	1 ano a 3 anos	1 mês a 1 ano	-1,342	2,588	,609	-6,695	4,011
	anos	mais de 3 anos	-1,354	2,393	,577	-6,304	3,596
Saúde	1 mês a 1 ano	1 ano a 3 anos	-,213	,959	,826	-2,197	1,771
	ano	mais de 3 anos	1,879	1,030	,081	-,251	4,010
	mais de 3 anos	1 mês a 1 ano	-1,879	1,030	,081	-4,010	,251
	anos	1 ano a 3 anos	-2,092	,887	,027	-3,927	-,258
	1 ano a 3 anos	1 mês a 1 ano	,213	,959	,826	-1,771	2,197
	anos	mais de 3 anos	2,092	,887	,027	,258	3,927
Sociabilidade	1 mês a 1 ano	1 ano a 3 anos	-,082	2,819	,977	-5,913	5,749
	ano	mais de 3 anos	-3,586	3,027	,248	-9,847	2,676
	mais de 3 anos	1 mês a 1 ano	3,586	3,027	,248	-2,676	9,847
	anos	1 ano a 3 anos	3,504	2,606	,192	-1,888	8,896
	1 ano a 3 anos	1 mês a 1 ano	,082	2,819	,977	-5,749	5,913
	anos	mais de 3 anos	-3,504	2,606	,192	-8,896	1,888
Competitividade	1 mês a 1 ano	1 ano a 3 anos	-2,597	1,703	,141	-6,121	,926
	ano	mais de 3 anos	-2,329	1,829	,216	-6,112	1,454
	mais de 3 anos	1 mês a 1 ano	2,329	1,829	,216	-1,454	6,112
	anos	1 ano a 3 anos	-,269	1,575	,866	-3,526	2,989
	1 ano a 3 anos	1 mês a 1 ano	2,597	1,703	,141	-,926	6,121
	anos	mais de 3 anos	,269	1,575	,866	-2,989	3,526
Estética	1 mês a 1 ano	1 ano a 3 anos	3,333	1,900	,093	-,597	7,263
	ano	mais de 3 anos	3,140	2,040	,137	-1,080	7,360
	mais de 3 anos	1 mês a 1 ano	-3,140	2,040	,137	-7,360	1,080
	anos	1 ano a 3 anos	,193	1,757	,914	-3,441	3,826
	1 ano a 3 anos	1 mês a 1 ano	-3,333	1,900	,093	-7,263	,597
	anos	mais de 3 anos	-,193	1,757	,914	-3,826	3,441
Prazer	1 mês a 1 ano	1 ano a 3 anos	1,635	1,688	,343	-1,856	5,126
	ano	mais de 3 anos	2,785	1,812	,138	-,964	6,534
	mais de 3 anos	1 mês a 1 ano	-2,785	1,812	,138	-6,534	,964
	anos	1 ano a 3 anos	-1,150	1,560	,469	-4,378	2,078
	1 ano a 3 anos	1 mês a 1 ano	-1,635	1,688	,343	-5,126	1,856
	anos	mais de 3 anos	1,150	1,560	,469	-2,078	4,378

Conforme os dados apresentados nas tabelas 17 e 18 podemos dizer que, apenas no fator Saúde foram evidenciadas diferenças significativas ($p = 0,027$) entre grupos de tempo de prática. Quanto maior o tempo de prática (> de 3 anos) menor está sendo a sua motivação pela fator saúde (31,27). Nos demais Fatores motivacionais não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$).

Este resultado mostra discordância com outros estudos pesquisados. Geralmente o fator Saúde é indicado ao primeiro lugar para aqueles que se mantêm na prática da ginástica há mais de um ano (permanência) por ser entendido como um motivo que se tornou importante após o indivíduo ter sucesso em seus objetivos quando ingressou na atividade.

Garay *et al.*, (2014) acredita que valores de IMC (Índice de Massa Corporal) e %GC (percentual de gordura corporal) elevados podem fazer com que indivíduos comecem uma atividade física, e, os resultados de seu estudo com 1573 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre os 18 e 66 anos indicam a possibilidade de associar que indivíduos com elevado grau de IMC e %GC que conseguem emagrecer podem se sentir mais motivados para continuar o treinamento e se manter na prática, enquanto que aquele que não obtém este resultado pode se tornar mais propenso a desistir.

Castro (2010), por sua vez, reforça que a prática regular de exercícios físicos tem sido considerada importante para a prevenção de diferentes doenças crônico-degenerativas e para melhoria da aptidão física, ou seja, focado na perspectiva da saúde como um fim em si mesmo.

Ao mesmo tempo, Dishman (1998) comenta que boa parte das pessoas que começam ou recomeçam um programa de exercícios físicos tendem a interromper com suas intenções de manutenção da prática, por isso que se faz importante identificar o que motiva os praticantes a se manterem na atividade e investir nessa continuidade.

Em relação a variável prática de esporte:

Tabela 19 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por Tempo de prática

Dependent Variable	Prática de esporte	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	não	24,101	1,593	20,806	27,397
	sim	22,224	1,339	19,454	24,994
Saúde	não	36,333	,590	35,112	37,555
	sim	35,193	,496	34,166	36,219
Sociabilidade	não	20,674	1,735	17,084	24,264
	sim	18,135	1,459	15,118	21,153
Competitividade	não	11,616	1,049	9,447	13,785
	sim	12,568	,881	10,745	14,391
Estética	não	31,362	1,170	28,943	33,782
	sim	29,641	,983	27,607	31,674
Prazer	não	34,710	1,039	32,561	36,859
	sim	32,099	,873	30,293	33,905

Não foram evidenciadas diferenças significativas entre praticantes e não praticantes de esporte em relação a atribuição de importância aos fatores de motivação para a prática de atividade física na academia ($p > 0,05$).

Em relação a variável modalidade de prática na academia (Funcional ou Musculação):

Tabela 20 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por modalidade de prática na academia (Funcional ou Musculação)

Dependent Variable	Modalidade de prática	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	Funcional	21,794	1,891	17,883	25,705
	Musculação	23,553	1,219	21,031	26,075
Saúde	Funcional	34,824	,701	33,374	36,273
	Musculação	36,048	,452	35,114	36,983
Sociabilidade	Funcional	21,176	2,059	16,917	25,436
	Musculação	18,311	1,328	15,564	21,058
Competitividade	Funcional	13,735	1,244	11,161	16,309
	Musculação	11,469	,802	9,810	13,129
Estética	Funcional	28,676	1,388	25,806	31,547
	Musculação	31,114	,895	29,263	32,965
Prazer	Funcional	32,941	1,233	30,391	35,491
	Musculação	33,303	,795	31,658	34,947

A variável modalidade de prática na academia não ocasionou alterações nos perfis médios apresentados por pessoas que realizavam treino funcional ou de musculação que fossem significativas na atribuição de importância aos fatores de motivação para a prática de atividade física ($p > 0,05$).

Em relação a variável frequência de prática semanal na academia:

Tabela 21 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por frequência de prática semanal na academia

Dependent Variable	Frequência de prática	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Controle do Estresse	de 1 a 2 vezes/semana	23,308	2,165	18,830	27,786
	de 3 a 4 vezes/semana	23,310	1,362	20,492	26,129
	de 5 a 6 vezes/semana	22,038	2,211	17,464	26,613
Saúde	de 1 a 2 vezes/semana	35,154	,802	33,494	36,813
	de 3 a 4 vezes/semana	36,011	,505	34,967	37,056
	de 5 a 6 vezes/semana	35,423	,819	33,728	37,118
Sociabilidade	de 1 a 2 vezes/semana	18,615	2,358	13,738	23,493
	de 3 a 4 vezes/semana	18,115	1,484	15,045	21,185
	de 5 a 6 vezes/semana	22,192	2,409	17,210	27,175
Competitividade	de 1 a 2 vezes/semana	9,962	1,425	7,014	12,909
	de 3 a 4 vezes/semana	12,908	,897	11,053	14,763
	de 5 a 6 vezes/semana	12,731	1,455	9,720	15,741
Estética	de 1 a 2 vezes/semana	28,269	1,589	24,982	31,556
	de 3 a 4 vezes/semana	30,477	1,000	28,408	32,546
	de 5 a 6 vezes/semana	32,192	1,623	28,834	35,550
Prazer	de 1 a 2 vezes/semana	32,077	1,412	29,157	34,997
	de 3 a 4 vezes/semana	33,466	,888	31,628	35,303
	de 5 a 6 vezes/semana	33,692	1,442	30,709	36,675

Não se encontrou diferenças significativas entre as frequências de práticas semanais na academia em relação a valorização dos Fatores Motivacionais ($p > 0,05$).

5 CONCLUSÕES

Portanto, com base nos resultados obtidos no presente estudo, as dimensões que mais motivam os praticantes regulares do treinamento na academia do Condomínio Alphaville Porto Alegre são: Saúde em primeiro lugar; Prazer em segundo; Estética em terceiro; Controle de Estresse em quarto; Sociabilidade em quinto e Competitividade em sexto lugar. Na amostra podemos observar que as dimensões Saúde e Prazer tiveram valores altos respectivamente. Os dois fatores de menor importância foram: a sociabilidade e a competitividade.

Com relação a variável sexo, os perfis nos fatores de motivação de mulheres e homens são muito semelhantes. As mulheres apresentaram índices médios maiores que os homens na maioria dos fatores de motivação, com exceção do fator competitividade, que foi um pouco mais elevado para os homens.

Considerando a prática esportiva os fatores de motivação de praticantes e não praticantes são semelhantes porém quem pratica alguma modalidade esportiva possui um índice maior na dimensão competitividade em relação a quem não pratica modalidade esportiva.

A mesma semelhança acontece quando comparado com a modalidade que pratica na academia, seja ela funcional ou musculação. Destaco que os praticantes de funcional possuem um índice maior na dimensão sociabilidade em relação a quem pratica musculação.

Analisando a importância nos fatores motivacionais, quando divididos por grupos de Idades, encontramos semelhanças apenas no fator saúde, os mais velhos (> 50 anos) atribuem uma importância maior para o Controle de Estresse do que o grupo com idades entre 36 e 50 anos e 18 e 35. Já estes últimos grupos possuem um maior índice nas dimensões Prazer e Estética comparado ao grupo (> 50 anos).

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

As dimensões que receberam menor valorização foram a Dimensão Sociabilidade e a Dimensão Competitividade, revelando que para essa amostra investigada esses motivos não apresentam uma importância elevada para seu envolvimento e permanência na atividade.

Em relações aos efeitos médios e pequenos encontrados das variáveis grupo de idade e tempo de prática sobre os fatores motivacionais saúde e estética, podemos concluir que o grupo de praticantes aumenta sua motivação por fatores associados à saúde para a prática de atividade física conforme a mudança na faixa etária e diminuem a sua motivação por fatores relacionados à motivação por aspectos ligados à estética. No entanto, quanto maior o tempo de prática ocorre uma diminuição na atribuição de importância aos motivos ligados ao fator saúde.

Portanto, conhecer e considerar os fatores motivacionais que levam os alunos a praticar atividades físicas contribui no planejamento das práticas de atividade física e ajuda o professor a adotar estratégias mais adequadas ao contexto, objetivo e metas de seus alunos.

Dessa forma, propiciando a eles (as) uma motivação maior para alcançarem seus objetivos, aumentando sua frequência e permanência em seus treinamentos o que considero a missão e o sonho de todo profissional de Educação Física.

6 REFERENCIAS

ACSM. **Manual de Pesquisa das Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforços e sua Prescrição, Exercício e hipertensão.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan 4ª ed., 2003.

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, 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. 117

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 (IMPRAF-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.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

BERGAMINI, C. W. **Motivação**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1990.

_____. **Motivação nas organizações**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.13, n. 1, p.99-107, 2002.

BLAIR, S. N., KOHL, H. W., PAFFENBARGER, Jr. R. S., CLARK, D. G., COOPER, K. H., GIBBONS, L. W. **Physical fitness and allcauses mortality**: a prospective study of health men and women. **JAMA**, 1989.

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

BRICEÑO-LEON, R. **Bienestar, salud pública y cambio social**. In: BRICEÑO-LEON, R.; MINAYO, M. C. de S.; COIMBRA, Jr., C. E. A. (org.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2000, p. 15-24.

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

BRODY, N. **Human Motivation**. New York: Academic Press, 1983.

BRUTT, D. C. Short scales for the mensurement of sport motivation. **International Journal of Sport Psychology**, n. 4, p. 203-216, 1979.

CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y Actividad Física: El Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, v. 13, n. 1, p. 55-74, 2004.

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.

CAROMANO FA, Themudo Filho MR, Candeloro JM. **Efeitos fisiológicos da imersão e do exercício na água**. *Fisioter Brasil* 2003;4(1):60-5.

CARVALHO, J. S. F. de. Algumas reflexões sobre o papel da escola de 2º grau. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, supl. 02. p. 36-39, 1996.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. de. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, Rio de Janeiro, vol. 6, n. 4, pp. 23-33, 2010.

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.

CORIA-SABINI, M. A. **Psicologia Aplicada a Educação**. São Paulo: EPU, 1986.

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

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2.ed., Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984

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.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

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.

DESCHAMPS, S. R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos do sexo masculino e feminino a praticarem o ciltismo indoor. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Santos. p 27-32, 2005.

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.

DE ROSE JR, Dante. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. In: DE ROSE JR, Dante (organizador). *Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: **Artmed**, 2002.

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

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v.11 n.2 p.97-102, 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.

FONTANA, P. S. **A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. Dissertação (Mestrado). Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

FRANCO, D. O Site como Portfólio da Escola. **Idéias e Práticas de Professores**. Dissertação de Mestrado apresentada na ULHT, 2000.

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

GALLAHUE, David L. & OZMUN, John, C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2003. 641.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 32-40, jan./jun., 2003.

GAYA A, CARDOSO M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, v.2, n.2, p. 40-52, 1998

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, Go. (org.). **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, 2004, p. 289-313.

GOLDENBERG, Mirian. 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.; MIRANDA, R.; BARRA FILHO, M. Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, 2(1), 25-40, 2007

GRAÇA, A.; BENTO, J. Receios e convicções de controle a cerca da saúde em crianças e jovens. In: **CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 3, 1992**, Recife. A ciência do desporto a cultura e o homem. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, p. 599-612, 2003.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 7, n. 6, Nov/Dez, 2001

GUIMARÃES S. E. R. e BORUCHOVITCH E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2004, 17(2), pp.143-150.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini. Motivação intrínseca, extrínseca e o uso de recompensas em sala de aula. In: BORUCHOVITCH, Evely; BZUNECK, Aloyseo (org.). **A motivação do aluno**: contribuições da psicologia contemporânea. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 2004a. Cap.2, p.37-57.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini. Necessidade de pertencer: um motivo humano fundamental. In: BORUCHOVITCH, Evely; BZUNECK, Aloyseo (org.). **Aprendizagem: processos psicológicos e o contexto social na escola**. Petrópolis: Vozes, 2004b. Cap.6, p.177-199.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.17, n.2, p.143-150, 2004.

GULLETTE, E.C.D.; BLUMENTHAL, J.A. Exercise Therapy for the Prevention and Treatment of Depression. **Journal of Practice Psychology and Behavioral Healthy**, 5:263-271,1996.

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.

INGLEDEW DK, SULLIVAN G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. **Psychol Sport Exerc**. 3:323-38. 2002.

JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C. A. A.; BALBINOTTI, M. A. A., et al. motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas 125 do sexo masculino de 13 à 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, Set 2007.

KELLER, B. et al. Relação dos sintomas de estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. **Journal of Exercise and Sport Sciences**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 6-7, 2005.

LIZ, C. M. 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.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

_____. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. 5 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

MALDONADO, Gisela de Rosso. A Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 5(1): 59-76, 2006.

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

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. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: Gaya, A.; Marques, A. & Tani, G. (Org.) Desporto para crianças e jovens. **Razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

MASLOW, A. **A psicologia do ser**. Rio de Janeiro: Eldorado Tijuca, 1966.

_____. **Motivaton and personality**. New York: Harper e Row, 1970.

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

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MELLO, M. T. De; 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.; 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.

MOTA, J. **A atividade física no lazer: Reflexões sobre a sua prática**. Lisboa: Livros Horizonte, 1997.

_____. Actividade física e lazer - contextos actuais e ideais futuras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, p. 124-129, jan. 2001.

_____. Desporto como projeto de saúde. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, Go. (org.). Desporto para crianças e jovens: **razões e finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, p. 171-186, 2004.

MURRAY, E. J. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

MURRAY, E. J. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.

NASCIMENTO, V. Jr. H; MAULAZ, M. B; AMORIN, F, S; LAMES, C; DANTAS, E. H. M; VARGAS, A. **Hidroginástica, saúde e qualidade de vida**. Sprint Magazine, jan/fev. 2004, n. 130, v.21.

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.

NTOUMANIS, N. A prospective study of participation in optional school physical. **Journal of Educational Psychology**, v. 97, n. 3, p. 444-453, 2005.

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.

OSTERMAN, K. F. Student's need for belongig in the school community. **Review of Educational Research**, v.70, n.3, p.323-367, 2000.

PAIM, M. C. C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 7, n.43, diciembre, 2001.

PELLETIER, D.; DUFFIELD, C.; MITTEN-LEWIS,S.; ERISP,J.; NAGY, S.; ADAMS,A. **Australian nurse educators identify gapo in expert practive**. J. Contin Educ Nurs, 31: p 224-234, 2000.

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.

RAPPAPORT, C. R. **A idade escolar e a adolescência**. São Paulo: EPU, 2001.

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.

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**. Santa Maria da Feira, v.4 n.3, 2008.

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

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.

RUSSO, R.; Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6. Espírito Santo de Pinhal, 2005.

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.; 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.

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

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.

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.

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

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, 1992 b.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

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, 2005.

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 – 5(1):23-34**, 2006.

SELIGMAN, M. E. P. **Helplessness**. San Francisco: Freeman, 1975.

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: . Acesso em: 19 jul. 2015.

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

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

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.

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.

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.

TAPIA, J. A. **A motivação em sala de aula: o que é, como se faz**. 4.ed. São Paulo: Loyola, 2001.

TESSMER, C. S.; SILVA, M. N.; GAZALLE, F. K.; FASSA, A. G. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 14, n. 1, p. 7-12, Pelotas, 2006.

TRESCA, R. P; DE ROSE JR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, DF, v. 8, n, 1, P. 9-13, jan., 2000.

TUBINO, Manoel. Educação Física e o Esporte do Ocidente no Século XX. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 2, p. 99-100. julho/dezembro, 2005.

VALENTINI, Nadia Cristina; RUDISILL, Mary Elizabeth. Orientação de metas e contexto para a maestria: uma revisão de pesquisas contemporâneas e considerações para intervenções. **Estudos de Psicologia**, Campinas, n. 23(2), p. 159-171, abr./jun. 2006.

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.

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

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.

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.

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

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-motivacionaisdos-atletas-corredores.htm> >. Acesso em: 23 jul. 2015.

APÊNDICE A

INSTRUMENTO DE COLETA

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

Dados demográficos

Sexo: () M () F; Idade: _____; Modalidade que pratica na academia: _____;

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

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FISICA

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

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

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

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

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

ANEXO A –AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

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

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: “**Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre**”

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

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

Participante: Douglas Brandão Duarte e-mail: dougbd@hotmail.com

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

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

O objetivo do estudo é descrever e analisar os fatores motivacionais de homens e mulheres para a prática de atividade física na academia do Condomínio Alphaville em Porto Alegre.

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

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

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

Os benefícios de sua participação na pesquisa são indiretos, possibilitam a descrição e análise dos fatores motivacionais para a prática de atividade física na academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre. Os resultados do estudo servirão para os professores e treinadores adequarem melhor seus planejamentos e estratégias para atingir os objetivos dos alunos, motivando-os e mantendo sua permanência na atividade. Todos os alunos, que participaram do estudo serão informados dos resultados e terão acesso ao relatório final no portal Lume/UFRGS <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/40514>

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____

_____, a baixo assinado, concordo em participar do estudo sobre “Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre”. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Local e data _____

Assinatura _____ do _____ participante:

Assinatura _____ do _____ responsável: