

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MOTIVAÇÃO PARA ADERÊNCIA EM AULAS DE GINÁSTICA COLETIVAS
EM ACADEMIAS**

GABRIEL LEONARDO DE LOIOLA LEITE

**NATAL, RN
2017**

GABRIEL LEONARDO DE LOIOLA LEITE

**MOTIVAÇÃO PARA ADERÊNCIA EM AULAS DE GINÁSTICA COLETIVAS
EM ACADEMIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, em cumprimento às exigências legais como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Patrick Ramon Stafin Coquerel.

**NATAL, RN
2017**

GABRIEL LEONARDO DE LOIOLA LEITE

**MOTIVAÇÃO PARA ADERÊNCIA EM AULAS DE GINÁSTICA COLETIVAS
EM ACADEMIAS**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Patrick Ramon Stafin Coquerel
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Hassan Mohamed Elsangedy
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Ms. Daniel Gomes da Silva Machado
Universidade Estadual de Londrina

Aprovada em ____/____/____.

NATAL, RN

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade de estar concluindo mais uma etapa de minha vida e carreira.

Agradeço a minha família pelo apoio incondicional a toda prova e dificuldade, e futuramente, também no recebimento dos louros.

Agradeço a minha esposa Leilane Guedes pela paciência, auxílio e abrigo todos os dias ao meu lado.

Agradeço ao meu filho Pedro Guedes, pela alegria de vida que trás em si e que emana e irradia por onde ele passa, transformando momentos difíceis em risos.

Agradeço a minha mãe Telma Loiola simplesmente pelo amor que ela deposita em mim e por sempre me auxiliar e me garantir um conselho pertinente.

Agradeço ao professor Patrick Stafin pela oportunidade de poder apresentar este trabalho e concluir mais este objetivo em minha vida.

Agradeço ao professor Hassan Elsangedy pela sinceridade e auxílio em momentos de necessidade.

Agradeço a Universidade Federal do Rio Grande do Norte por oportunizar um ensino de alta qualidade e acessível; buscarei estar sempre por perto para que possa continuar a engrandecer e fortalecer meu alicerce de conhecimento.

Agradeço também a Sergio Ítalo e Marcelo Araujo, proprietários das academias às quais fiz a coleta de dados desta pesquisa, que foram muito receptivos e parceiros nesta hora.

RESUMO

Os benefícios relacionados à prática de exercícios físicos são evidenciados em diversos estudos, proporcionando ao praticante uma melhora no condicionamento cardiorrespiratório, força, tônus muscular, bem estar psicológico. O objetivo deste estudo é descrever as motivações das pessoas para iniciarem a prática de exercício físico. Utilizamos para a coleta de dados o instrumento IMPRAF – 54 com 115 pessoas, de faixa etária entre 16 e 70 anos das quais 19 são do sexo masculino e 96 são do sexo feminino. Percebemos que os principais fatores motivadores, norteados pela teoria da autodeterminação, são os construtos motivacionais da busca pela saúde e pelo prazer na prática que ela proporciona ao indivíduo. Sugerimos que sejam realizadas novas pesquisas na área a fim de atingir uma amplitude maior de indivíduos.

Palavras-chaves: Ginástica; Exercício Físico; Motivação; Aderência.

ABSTRACT

The benefits related to the practice of physical exercises are evidenced in several studies, giving the practitioner an improvement in cardiorespiratory fitness, strength, muscle tone, and psychological well-being. The purpose of this study is to describe the motivations of people to begin the practice of physical exercise. The IMPRAF - 54 instrument was used for data collection, with 115 people aged between 16 and 70 years, of which 19 are males and 96 are females. We see that the main motivating factors, guided by the theory of self-determination, are the motivational constructs of the search for health and the pleasure in practice that it provides to the individual. We suggest that further research be done in the area in order to reach a greater range of individuals.

Keywords: Fitness; Physical exercise; Motivation; Adherence.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Figura referente à Taxonomia da Motivação Humana (Ryan e Deci, 2000) adaptado por Correia, 2014.

Figura 2 – Gráfico referente à quantidade de participantes da pesquisa pela faixa etária.

Figura 3 – Gráfico referente aos valores percentuais relacionados aos nível de motivação relacionado a cada fator relacionado, obtidos a partir de tabela normativa.

Figura 4 – Gráfico referente ao somatório das médias obtidas das afirmativas relacionadas ao IMPRAF – 54, pelos participantes da pesquisa.

Figura 5 – Gráfico relacionando o somatório das médias obtidas das afirmações relacionadas à saúde do IMPRAF – 54 com a faixa etária dos participantes.

Figura 6 – Gráfico Gráfico contendo a relação entre o sexo e a média dos escores obtidos em cada afirmação relacionada a Saúde no IMPRAF – 54.

Figura 7 – Gráfico relacionando o somatório das médias obtidas das afirmações relacionadas ao prazer do IMPRAF – 54 com a faixa etária dos participantes.

Figura 8 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a prazer comparada pelo sexo.

Figura 9 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a controle do estresse comparada pelo sexo.

Figura 10 – Gráfico relacionando o somatório das médias obtidas das afirmações relacionadas cont. do estresse do IMPRAF – 54 com a faixa etária dos participantes.

Figura 11 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a estética comparada pelo sexo.

Figura 12 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a sociabilidade comparada pelo sexo.

Figura 13 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a competição comparada pelo sexo.

Figura 14 – Gráfico estratificando a média dos escores obtidos em cada área relacionada a motivação encontrada no IMPRAF – 54

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS	
2.1 Objetivo Geral	4
2.2 Objetivos Específicos	4
3. JUSTIFICATIVA	5
4. METODOLOGIA	7
5. REFERENCIAL TEÓRICO	10
5.1 Histórico da Ginástica	10
5.2 Motivação	14
5.2.1 Teoria Social e Autoeficacia	17
5.2.2 Modelo Transteorico	17
5.2.3 Modelo da Crença na Saúde	18
5.2.4 Teoria do Comportamento Planejado	19
5.2.5 Teoria do Comportamento Autodeterminado	19
6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	23
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS	36

1. INTRODUÇÃO

Os benefícios relacionados à prática de exercícios físicos são evidenciados em diversos estudos, proporcionando ao praticante uma melhora no condicionamento cardiorrespiratório, força, tônus muscular, bem estar psicológico. Além disso, o engajamento a exercícios físicos reduz as chances de contrair doenças crônicas, tais como doenças cardiorrespiratórias (DCV), doenças aterosclerótica (DAC), hipertensão, acidente vascular encefálico, osteoporose, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica, obesidade, câncer de cólon, câncer de mama. Adicionalmente, níveis maiores de atividade física sugerem uma redução no risco de morte prematura de todas as causas. Além de proporcionar melhora na condição de vida de idosos (ACSM, 2014).

Corroborando em favor a prática da atividade física, academias se multiplicam em todo o país, sendo o Brasil um dos maiores em número de academias distribuídas em seu território no mundo com 32.000, ficando atrás apenas dos Estados Unidos da América com cerca de 36.000 academias, além de ser um dos 10 países com maior taxa de investimento nessa área, cerca de 2,4 bilhões, somente em 2016 (IHRSA, 2016).

O número de modalidades oferecidas vem trazendo aos clientes diferentes oportunidades e opções para a prática: desde as mais tradicionais como calistenia, treino resistido, aeróbicos, ginástica coletiva e até modalidades consideradas recentes como o *Cross Fit* e o *HIIT* (High Intensit Interval Training). Dentre a ginástica coletiva destaca-se a *Les Mills* Internacional. Seus programas de ginástica, característico pelo treinamento aeróbico e de força, busca em diferentes essências para conquistar seus adeptos, administrando aulas com formatos que utilizam desde os movimentos da musculação (BODYPUMP), movimentos de estabilização (CXWORX) passando por movimentos ginásticos, atléticos, fluidos e de lutas (BODYSTEP, BODYATTACK, RPM, BODYBALANCE e BODYCOMBAT), além das aulas de ritmos (BODY JAM e SH'BAM). Junto aos programas da Les Mills, a Body Systems também apresenta seu produto, o Power Jump, aula realizada em minitrampolins.

Na contra-mão de tudo isso, o sedentarismo ainda é um dos principais fatores de morte no Brasil e no mundo. Cerca de 60% da população brasileira é

considerada sedentária, 50% da população encontra-se em sobre-peso e cerca de 1/5 do país é obeso. (VIGITEL, 2016)

Tornando ainda mais confuso este ambiente, o número de academias de ginástica cresce gradativamente ao decorrer dos anos, crescendo assim as possibilidades de adesão (relativo ao engajamento à um exercício físico) à uma atividade física por parte destes indivíduos. No entanto, em torno de 50% das pessoas que ingressam em uma academia, após 6 meses desistem (SABA, 2001), sendo este um dos maiores desafios das academias, conseguir criar no cliente o hábito de se exercitar, ou seja, a aderência (relativo à manutenção à um exercício físico) das pessoas.

Tentando encontrar um impulsionador para a participação desta grande quantidade de pessoas em um exercício físico e a sair deste estado de sedentarismo, a psicologia do esporte e do exercício físico busca entender as relações que envolvem o impulso do participante a ingressar e permanecer em uma atividade física.

A psicologia do esporte, segundo Sage (1977) *apud* Gould e Weinberg, (2008) define a motivação como “a direção e a intensidade de nossos esforços”, podendo considerar esta motivação por diversos pontos de vista, entendendo a *direção* do esforço como “o fato do indivíduo procurar, se aproximar ou ser atraído por certas situações” e a intensidade desta motivação seria entendida como “o quanto de esforço uma pessoa coloca numa determinada situação” (GOULD; WEINBERG, 2008)

Entre os fatores que influenciam os indivíduos a aderirem uma atividade física estão: controle do peso; redução dos riscos de doenças cardiovasculares; redução do *stress* e da depressão; satisfação; elevação da autoestima e pela oportunidade de socialização. Em contrapartida, algumas razões já foram averiguadas frequentemente como determinantes para não se exercitar: falta de tempo; falta de energia e falta de motivação (GOULD; WEINBERG, 2008).

Se destacando como importante fator para a adesão a prática de atividade física ou a sua permanência, alguns modelos teóricos de adesão ao exercício servem de parâmetro para se entender este comportamento nas pessoas, entre elas a Teoria da Autodeterminação.

Apesar da tamanha oferta de academias no Brasil, o país sofre com altas taxas de sedentarismo em sua população. Tentando entender melhor e buscar maneiras que fomentem esta adesão à uma atividade física, restringindo-se neste trabalho, às aulas de ginástica da Les Mills, surgem os seguintes questionamentos: O que motiva os participantes para a prática de atividade física? E o que motiva os participantes a aderirem às aulas da ginástica coletiva?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever as motivações das pessoas para iniciarem um exercício físico e seus motivos para aderirem a um programa de aula coletiva em academias.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apontar os fatores que motivam os indivíduos a aderirem a um exercício físico em academias de ginástica por sexo;
- Descrever os fatores motivacionais que influenciam os participantes a aderirem às aulas de ginástica coletiva pela faixa etária.

3. JUSTIFICATIVA

O tema escolhido para esta pesquisa surgiu a partir das experiências obtidas dentro dos estágios obrigatórios e não obrigatórios na área do fitness durante a presente graduação. Neste período conheci tive a oportunidade de conhecer professores que me inspiraram, bem como algumas vertentes do fitness – musculação, Pilates, dança, ginástica coletiva, ginástica laboral, treinamento personalizado, entre outros. Porém a que me atraiu e me fez querer trabalhar mais ainda nesta área (*fitness*) foram as aulas coletivas, por seu potencial de envolver os participantes a partir de músicas e exercícios funcionais a cada modalidade, por sua dinamicidade e praticidade desejei conhecer mais afundo este ambiente da academia.

Pude perceber também durante a realização dos estágios o que os proprietários de academia buscam: atrair o cliente. A oportunidade de observar o dia a dia de uma academia me gerou muitas dúvidas sobre o que provoca o indivíduo em buscar da prática algum exercício.

Além destas, me mantenho envolvido e engajado em um grupo de professores licenciados pela *Les Mill's*, empresa Neozelandesa que sistematiza aulas de ginástica, presente em mais de 80 países, a qual tem como propósito transformar a vida das pessoas a partir do exercício físico, com o slogan “*For a fitter Planet*” – Por um planeta mais saudável (tradução livre).

Indo no caminho contrário a esta ideologia, caminha uma sociedade cada vez mais sedentária, com altas taxas de mortalidade por causas relacionadas ao sedentarismo além de uma proporção grande de pessoas em estado de obesidade ou sobrepeso.

Tendo em vista que este trabalho tem como objetivo entender o que motiva as pessoas a buscarem ingressar em uma atividade física, analisando o perfil do cliente, para que este tenha uma boa eficiência quanto à adesão e aderência a uma atividade física.

Além disso, ao se conhecer o que motiva as pessoas a ingressar em uma atividade física, toda a área relacionada à saúde e, em especial, os educadores físicos, são direcionados para o que oferecer a seus alunos / clientes para que estes realmente consigam se sentir engajados nos exercícios físicos.

Dessa forma, este trabalho buscou agregar aos estudos relacionados à motivação, a psicologia do exercício e do esporte, à adesão e aderência à atividade física.

4. METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo, com caráter exploratório, uma vez que foram levantadas informações a respeito da temática em questão, buscando desta maneira uma maior familiaridade com o problema, através do levantamento bibliográfico e aplicação de questionário (GIL, 2007; FONSECA, 2002 *apud* GERHARDT; SILVEIRA, 2009 p. 37).

A sua abordagem é de caráter quantitativo, uma vez que no presente estudo será aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 54), buscando números concretos, objetivos, “recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros” (FONSECA, 2002 *apud* GERHARDT; SILVEIRA, 2009 p. 33).

O IMPRAF – 54 é um inventário que avalia 6 possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de exercício físico composto por 54 itens agrupados em 9 blocos de afirmativas. As 6 possíveis dimensões associadas à motivação desse inventário são:

- Controle do Estresse: A dimensão controle do estresse se relaciona a utilização do esporte/atividade física como uma forma de controlar a ansiedade e o estresse do dia a dia. As interações sociais, a sensação de competência e a melhoria da condição física proporcionadas pela atividade física apelam em favor das sensações de bem estar (CAPTEVILLA *et al*, 2004 *apud* BARBOSA, 2006). Porém, também se concerne a respeito da competitividade como fator excludente da atividade pelo seu fator estressor, podendo causar o abandono do mesmo (GOULD *et al*, 1996; FONSECA, 2004 *apud* BARBOSA, 2006).
- Saúde: Sabe-se que o envolvimento em práticas esportivas ou atividades físicas remetem a um comportamento que afeta positivamente a saúde (MOTA, 2004; ACSM, 2014). Estes benefícios se relacionam desde o aprimoramento de valências físicas como força, resistência, aptidão cardiorrespiratória, passando pela diminuição das probabilidades de acometimento a doenças cardíacas e circulatórias. Estas evidências têm incentivado a prática de atividades físicas

regulares com vistas à manutenção da saúde e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (CAPDEVILLA et al., 2004 apud BARBOSA, 2006).

- Sociabilidade: Um dos mais importantes fatores motivacionais, a sociabilidade se relaciona bem com a TAD pela forte associação da satisfação desta necessidade com a motivação intrínseca (RYAN e DECI, 2000). A convivência entre amigos e em grupo está relacionada às questões de aceitação, à autoestima e a motivação de praticantes de atividade física.
- Competitividade: Relacionada a aspectos da personalidade do indivíduo em situações de competitividade, trata-se do prazer em competir e de disputar pelo sucesso em situações tais (BARBOSA, 2006). A competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou, orientada ao objetivo. Pessoas com orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória da competição. Pessoas com orientação ao objetivo possuem foco nos padrões de desempenho pessoal (WEINBERG e GOULD, 2001 apud BARBOSA, 2006).
- Estética: Aspecto muito valorizado em nossa sociedade, este se enquadra como o mais importante fator motivador a atividade física em outro estudo (TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003), onde o desporto e a atividade física assumem um importante papel na construção e manutenção desta imagem (GARCIA e LEMOS, 2003 apud BARBOSA, 2006).
- Prazer: Esta dimensão é apontada como a que gera maior influência na aquisição do comportamento ativo em atividade física. O prazer relacionado durante a prática da atividade física viabiliza a manutenção à prática do esporte ou do exercício físico, porém, na contramão, a sobrecarga de treinos intensos e a superavaliação da competitividade podem trazer prejuízos na aderência à prática esportiva (WEINBERG et al., 2000 apud BARBOSA, 2006).

A utilização do IMPRAF – 54 foi proposta pela sua fácil aplicabilidade, podendo ser aplicado individualmente ou em grupo, além de apresentar importantes propriedades métricas (validade, fidedignidade e normatização)

garantindo assim resultados mais íntegros à realidade observada. Este instrumento se baseia nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*), descrita por Ryan e Deci em 1985 e 2000, sendo esta amplamente utilizada e aceita, baseia-se no entendimento que as pessoas são organismos ativos, com uma inerente tendência ao desenvolvimento e crescimento psicológico, que os faz procurar desafios de forma a estimularem e aumentarem as suas capacidades.

A coleta de dados da pesquisa foi realizada nas instalações das academias Burn Fit localizadas na cidade de Natal/RN, no período de 13 a 17 de novembro, nos horários de 05h30min às 9h da manhã e 16h da tarde às 20h da noite, buscando abranger os horários de maior fluxo de pessoas na academia, tendo como critério de inclusão na pesquisa, que os participantes sejam praticantes das aulas de ginástica. Os mesmos foram convidados a responder voluntariamente o IMPRAF – 54, junto ao inventário e a folha de respostas, foi entregue um termo de consentimento livre e esclarecido sobre a realização da pesquisa, além de caneta esferográfica de cor azul, oferecida pelo pesquisador.

A duração total de aplicação do questionário, desde explicação dos termos e condições de sua aplicação, explicação do próprio questionário até as respostas ao inventário levou cerca de vinte minutos, porém, o teste não tem indicativo limite de tempo para finalização, o voluntário pôde levar o tempo que achar necessário e conveniente para sua conclusão de maneira eficiente.

Participaram da pesquisa 115 pessoas, com idades entre 16 e 70 anos, abrangendo assim um público bem heterogêneo, no que diz respeito à faixa etária, porém, mais homogênea em relação ao sexo, uma vez que, das 115 pessoas participantes, 19 são homens e 96 são mulheres.

Após a coleta a análise dos dados foi realizada utilizando o Windows Excel® 2007, transcrevendo e tabulando os dados coletados, fazendo também a verificação e transcrição dos dados dentro dos parâmetros estatísticos para averiguação, contando também na conversão para percentis, pela tabela normativa do inventário em questão.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Histórico da Ginástica

Para que possamos entender melhor este âmbito do fitness dentro da academia, precisamos antes ter entendimento de seu histórico, rebuscando a partir de suas referências pregressas a sua atual forma.

Desde os primórdios ainda na era primitiva, relacionando sua busca pela sobrevivência, se utilizando pela caçada por seu alimento ou pela fuga de predadores, o ser humano naturalmente já vivenciava formas de atividades físicas bem severas, se fazendo presente assim, em seus aspectos natural, utilitário e guerreiro. (COSTA, 1998)

Por sua vez, Pereira (1988 apud COSTA, 1996) expôs que a *cultura física*, caracterizou-se também por ser um fenômeno universal, tendo exemplos de práticas de exercícios em diversas partes do planeta e em vários estágios civilizatórios. Sua origem mais remota data em torno de 3000 AC, na China, onde o imperador e guerreiro governante Hoang Ti direcionava os exercícios físicos já com uma preocupação higiênica e terapêutica, buscando evitar as epidemias.

Na Índia as práticas correspondentes em seu período arcaico, por volta de 1000AC se remetem as fontes históricas Hindus, destacando-se dois livros, “*As Leis de Manú*” e “*Yajur Veda*”, onde a primeira direcionava o indivíduo ao seguinte entendimento “*Para as sociedades a hierarquia das castas e para os indivíduos, a pureza física e moral*”. O *Yajur Veda* com suas manobras massoterápicas, abluções e os seus exercícios respiratórios, sendo conhecido hoje essencialmente como Yoga (Marinho 1981 apud Costa, 1996).

Ainda que estas nações tenham obtido grande participação na construção da significância da atividade física e da ginástica como um todo, nenhuma outra nação teve tanta importância neste quesito quanto à Grécia, pois foi em sua civilização que as atividades físicas foram reconhecidas como historicamente importantes (Tubino, 1992 apud Costa, 1996). Pereira (1988 apud Costa, 1996) comenta que os efeitos da civilização grega na cultura

ocidental (e por que não sobre a cultura do movimento como um todo) são evidentes a partir de centos termos específicos utilizados, tais como *halters*, *atleta*, *ginástica*, *pentatlo*, entre outros.

Há história nos remonta que a Grécia sucumbe ao império Romano, porém sua cultura se manteve bem presente no império, sofrendo um profundo processo de Helenização, descreve Pereira (1988 apud Costa 1996), sendo criada neste período do império Romano a celebre frase: *Mens sana in corpore sano*” (mente sã em corpo são) dita por Juvenal (Marinho, 1981 apud Costa, 1996).

Entretanto, com o declínio do império Romano e a ascensão do Cristianismo a cultura do movimento foi praticamente abolida, adentrando assim no período o qual as ciências foram majoritariamente subordinadas às crenças religiosas, doutrinando o corpo e a mente às ordens “divinas”. Porém, no período renascentista fora um momento de despertar ideológico, cultural, social, o qual foi redescoberta a beleza do corpo, não a considerando mais como algo pecaminoso e destacando-se também o estudo da anatomia.

Este período ficou marcado pelo desenvolvimento da ciência humana, principalmente relacionada ao corpo humano, com a criação de obras relacionadas a estes temas – Anatomia (*De Humani Corpori Fabrica* – *Andrea Vesalius*, 1514 – 1564); Cultura física e Pedagógica (“La Casa Giocosa”, escola que incluía exercícios físicos em seu programa escolar), sendo o Richard Mulcaster com uma contribuição muito importante em sua obra “Posições” o qual enquadra a Educação Física como meio educativo e higienista.

Além do Renascimento, outro movimento cultural modificou radicalmente a maneira de ver e entender o corpo. A partir da revolução industrial, o Iluminismo trouxe a ideologia de que a razão deveria estar acima de todas as coisas, tendo como grandes nomes dentro em favor da Educação Física Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) e Johann Pestalozzi (1746-1827).

Rousseau ao defender a educação física ao disse que:

Para aprender a pensar é preciso portanto exercitarmos os nossos membros, nossos sentidos, nossos órgãos, que são instrumentos de nossa inteligência e para tirar todo o proveito possível destes instrumentos é preciso que o corpo que os fornece seja robusto e são [...] (Pereira, 1988 apud Costa, 1996).

Pestalozzi, assim destaca-se por valorizar “os elementos principais na execução dos exercícios” além de entender que “Educar significa o desenvolvimento natural, progressivo e sistemático de todas as forças” (Faria Junior, 1981 apud Costa, 1996).

Dando continuidade ao progresso temporal dos fatos, a partir da segunda metade do século XIX, crescentes interesses e estudos relacionados à educação física são financiados e três potencias europeias se destacam neste âmbito, são elas a Inglaterra, a França e a Alemanha (Pereira, 1981 apud Costa, 1996).

Influenciada inicialmente pelas ideias e conceitos pedagógicos de Rousseau e Pestalozzi, a Alemanha se designa como uma grande potencia relacionada ao exercício físico no decorrer de sua história, influenciando países vizinhos com seus conceitos sobre a cultura do movimento, tais como a Suécia e Dinamarca.

Tendo como precursor da Ginástica pedagógica moderna, Johann Cristoph Friederick Guts Muths (1759-1839), consolidando a instituição escolar denominada Philantropinum. Estes foram substituídos pelo também alemão Friederick Ludwig Jahn (1778-1825), com um lema nem tão inclusivo “Viver quem pode viver”, inventando aparelhos como a barra fixa, barra paralela e o cavalo, sendo o precursor do esporte hoje denominado como Ginástica Olímpica.

Por fim, Adolph Spiess (1810-1858), introduz definitivamente a educação física nas escolas alemãs. Seguidor das ideias de Guts, Spiess foi combateu os métodos de Jahn por considerar que este não atendia as necessidades do desenvolvimento infantil.

Na França, o idealista fora Francisco Amoros y Ondeano (1770-1848), trazendo a ideia de que se havia quatro tipos de ginástica:

- Ginástica Civil e industrial;
- Militar;
- Médica;
- Cênica ou Funambulesca.

Outro pensador francês - G. Demeny (1850-1917) - relacionou alguns pensamentos sobre como a atividade física deve se comportar, devendo então satisfazer três condições fundamentais:

- Ser útil;
- Ser graduada em intensidade e dificuldade, a graduação em intensidade será feita pela colocação dos exercícios de energia crescente até um máximo, de onde começarão a diminuir de intensidade até o fim; a graduação em dificuldade dependerá de um plano prévio de trabalho, onde as sessões incluirão exercícios cada vez mais complexos;
- Ser interessante e conduzida com ordem e energia.

Avançando ainda encontramos três importantes nomes na história francesa relacionada ao exercício físico e à ginástica. Primeiro Georges Herbert (1875-1957), defendia que o homem em seu estado natural, selvagem, utilizava-se de exercícios utilitários, tais como nadar, correr, saltar, trepar, para suprir suas necessidades, desenvolvendo assim um condicionamento físico integral.

O Philippe Tissié (1852-1935) trouxe contribuições tanto com obras acadêmicas – “A fadiga e o treinamento físico” – quanto contribuições relacionadas a sua forma de pensamento, como “É preciso elevar o nível científico dos futuros professores, visto que o ‘Porquê’ dos exercícios é mais importante que o ‘como’ de sua execução” (Malta, 1994 apud Costa, 1996). Phoktion Heinrich Clias (1782-1854) fundou em Berna o Ginásio mais completo da Europa, até então, além de criar um dos mais importantes e conhecidos métodos de treinamento ginástico, a Calistenia, em 1829, como ginástica

feminina com tendências estéticas e derivações dos gestos de dança. (Oliveira, 1984 apud Costa, 1996).

Por último, a escola inglesa, baseando-se em jogos e esportes, foi a única escola nesse período que não se orientou por algum método ginástico, tendo como nomes importantes o Thomas Arnold (1795-1842), considerado como líder de um movimento denominado “Cristianismo Muscular” (Costa, 1996), porém, sendo importante salientar que o Arnold não foi propriamente um criador de jogos ou esportes, como foram os precursores dos métodos ginásticos nos países supracitados.

5.2 Motivação

A origem do construto motivação vem do verbo latino *movere*, que significa e transmite a ideia de movimento (ALVES; BRITO; SERPA, 1996 apud MOUTÃO, 2005). Sendo esta uma das principais preocupações a compreensão deste construto relacionado a qualquer atividade humana.

Importante frisar que a motivação é um dos campos de estudo em diversas áreas do conhecimento humano: seja ela educação, medicina, esportes e exercícios, entre outras. Porém, não obstante, interessa entender a motivação nos diversos domínios do comportamento humano. (RYAN; DECI, 2000).

A motivação possui alguns componentes, importantes na tentativa de entender sua perspectiva, pois não o é diretamente mensurável, possuindo assim uma difícil avaliação. Pela prática de qualquer atividade consistir na decisão de iniciar esta ação, de mantê-la por algum tempo e depois a desenvolver com maior ou menor afinco. São eles os componentes:

COMPONENTE	DEFINIÇÃO
Direção	Refere-se ao que um indivíduo procura, aquilo que para que se sente atraído. Implica uma escolha.
Intensidade	Refere-se à quantidade de esforço que é colocado na

	realização de uma tarefa.
Persistência	Refere-se ao grau continuado de esforço na realização de uma tarefa.
Comprometimento	É quando a pessoas, após uma paragem, retona regularmente à tarefa. Como se simplesmente não conseguisse se desligar dela.
Performance	É o resultado da ação. A utilização deste indicador para avaliar a motivação é mais controversa, só sendo válida quando o resultado não depende de outros fatores como a habilidade, competência, o ambiente, etc.

Fonte: Maehr & Branskamp (1986) apud Biddle & Mutrie,(2002).

Segundo Diaz (2008) *apud* Correia (2014), a motivação do sujeito ainda pode ser orientada da seguinte maneira:

Tarefa	A ação é centrada na realização e no resultado desta, mas não por comparação com os outros – os sujeitos julgam as suas capacidades baseando-se nas suas próprias realizações práticas.
Ego	A ação é centrada no resultado da prática e na comparação com os outros – julgam as suas competências baseados na comparação externa.

Fonte: Diaz (2008) *apud* Correia (2014) adaptado.

A *American College of Sports Medicine* (Colégio Americano de Medicina do Esporta – ACSM, 2014) identificou determinantes e barreiras básicos, como fatores demográficos, por exemplo, idade, gênero, estado socioeconômico, educação, etnia) – estes não permitem intervenção, embora sugiram que possa se beneficiar mais por meio de um programa de atividade física.

Ainda a ACSM, orientado a partir de suas diretrizes a prescrição do exercício, delinea o princípio *FITT-VP*, o qual se enquadra como *F* – frequência

(o quão frequente); *I* – intensidade (quão forte), *T* – tempo (duração), *T* – tipo (modo ou que tipo), além de *V* – volume (quantidade) e *P* – progressão (avanço)

Frequência / Tempo

As recomendações à prescrição da ACSM permite adaptabilidade em diferentes combinações de frequência e/ou tempo/duração para alcançar os valores recomendados pelo mesmo. Acreditava-se muito na variabilidade de tempo de duração das sessões de treinamento e na quantidade de vezes na semana como variável que pudesse aumentar a aderência, porém os estudos mostram outro resultado, elucidando que estas mudanças não trouxeram diferença na adesão destes. Entretanto, este resultado pode ter sido obtido devido estes estudos terem designado as diferentes combinações de horários aos participantes. A possibilidade de a própria pessoa selecionar a frequência e o tempo (*ad libidum*) pode influenciar a adesão as intervenções com exercícios.

Intensidade

As pesquisas demonstram que os indivíduos estão mais propensos a se manterem aos programas de exercícios de intensidade baixa. Entretanto, uma revisão recente sugere que a relação inversa entre intensidade e adesão não é particularmente forte, e esse comportamento se atrela as experiências anteriores aos exercícios, havendo evidências de indivíduos, com maior experiência em exercícios, que se comportam melhor em exercícios de maior intensidade (65 a 75% da reserva da frequência cardíaca, enquanto aqueles que estejam adotando o exercício pela primeira vez se comportem melhor em programas mais leves – 45 a 55% da reserva da frequência cardíaca).

Tipo

As recomendações dadas pela ACSM sugerem que tenhamos um leque de atividades, buscando varias os estímulos entre atividades aeróbicas, contra resistência, treinamento funcional e de flexibilidade) porém a poucos testes sistemáticos sobre os efeitos de diferentes modalidades de exercícios na adoção e manutenção do exercício.

Os fundamentos teóricos fornecem maneiras de como entender melhor o comportamento dos indivíduos, proporcionando assim melhor eficiência na hora da prescrição do treinamento. Buscando alternativas para a prescrição de exercícios que busquem uma maior aderência para cada indivíduo, relacionando mesmo os próprios estudos escassos nesta área, os quais não possuem grandes evidências sobre qual tipo de exercício prescrever, se não, os que reduz a adesão à novatos – prescrições com intensidade maior.

5.2.1 Teoria Social Cognitiva e Autoeficácia

A teoria social cognitiva (TSC) se baseia no princípio da reciprocidade entre o indivíduo (emoção, personalidade, cognição, biologia), o comportamento (por exemplo, conquistas passadas e atuais) e o ambiente (por exemplo, físico, social e cultural) em uma interação influenciando o comportamento futuro (ACSM, 2014).

A autoeficácia é central a TSC e se refere às crenças individuais em sua capacidade de concluir com sucesso uma ação. Há dois tipos de autoeficácia que se sobressaem:

- Autoeficácia de tarefa: Se refere à crença que os indivíduos têm de que podem de fato realizar o comportamento em questão;
- Autoeficácia de barreiras: Se refere a se um indivíduo acredita que possa se exercitar com regularidade diante de barreiras comuns como pouco tempo disponível, condições climáticas ruins e sensação de cansaço.

As expectativas em relação ao resultado, outro conceito-chave da TSC, são a antecipação dos resultados de um comportamento. Se resultados específicos são esperados, então a mudança comportamental terá maior probabilidade de acontecer.

5.2.2 Modelo Transteórico

O modelo transteórico (MTT) foi desenvolvido buscando preencher o entendimento das mudanças comportamentais e provavelmente a abordagem mais popular para a promoção do comportamento de exercícios. O

MTT inclui cinco estágios de mudança: (a) pré-contemplação. (b) contemplação; (c) preparação; (d) ação; e, finalmente (e) manutenção. Nesta proposta, o indivíduo pode mover-se linearmente por estes estágios, mas a MTT permite a possibilidade de relapsos repetidos e alterações bem sucedidas após varias tentativas sem sucesso (ACSM, 2014).

Além disso, estão associadas aos cinco estágios da mudança as construções dos processos de mudança, decisão ponderada e a autoeficácia. Estes processos de mudança podem ainda ser divididos em dois fatores de segunda ordem: (a) práticos (aumento de consciência, alívio dramática, autorreavaliação, reavaliação social e libertação); e (b) comportamentais (autolibertação, contracondicionamento, controle de estímulo, administração de contingência e relação de ajuda).

5.2.3 Modelo da Crença na Saúde

O modelo da crença na saúde (MCS) teoriza que as convicções de um indivíduo sobre sua suscetibilidade ou não a uma doença e os benefícios de tentar meios profiláticos sobre esta influenciam na sua disponibilidade para ação (ACSM, 2014).

A teoria se baseia na noção de que os indivíduos estarão prontos para agir caso acreditem que são suscetíveis aos problemas, ou conscientes sobre suas consequências, entre outros, baseados então pelos seguintes direcionamentos: Percepção de suscetibilidade; percepção da gravidade; percepção dos benefícios; percepção das barreiras; autoeficácia; e sinais para a ação. No MCS podemos fazer um pequeno diagrama propondo os passos relativos à sua progressão até a tomada de atitude a uma atividade física.

Pré contemplação à contemplação	Contemplação à preparação	Preparação à Ação	Ação à manutenção
--	----------------------------------	--------------------------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de consciência • Reavaliação ambiental • Alívio significativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de consciência • Reavaliação ambiental • Autorreavaliação • Alívio significativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da ação 	<ul style="list-style-type: none"> • Controle de estímulo • Administração do reforço • Contracondicionamento • Relações que ajudem
Decisão Ponderada: prós < contras	Decisão Ponderada: prós > contras	Decisão Ponderada: prós >> contras	Decisão Ponderada: prós >> contras
Autoeficácia: baixa	Autoeficácia: aumentando	Autoeficácia: alta	Autoeficácia: alta

Fonte: Adaptado de ACSM, 2014.

5.3.4 Teoria do Comportamento Planejado

Esta teoria postula que as intenções de realizar o comportamento é o principal determinante do comportamento, pois estas intenções se relacionam com a probabilidade delas se concretizarem (ACSM, 2014).

5.3.5 Teoria do Comportamento Autodeterminado

Na teoria do comportamento autodeterminado, Ryan & Deci (1985) distinguem diferentes tipos de motivações baseados nas diferentes razões que trouxeram estes à ação. Pois para que se caracterize motivado, deve-se estar movido a fazer algo, alguém com muita energia para atingir um determinado fim. Ao contrario deste, a pessoa que não possui o ímpeto ou inspiração para agir é caracterizado como desmotivado ou amotivado (Ryan & Deci, 2000).

As pessoas não possuem somente diferentes quantidades (quão motivado estão) de motivação, mas também diferentes orientações de

motivação (que tipo de motivação). Esta concerne sobre quais atitudes e objetivos que deram razão ao comportamento, respondendo o porque das ações tomadas.

A mais simples distinção sobre os tipos de motivação seria a *Motivação Intrínseca* e a *Motivação Extrínseca*, o qual a primeira refere-se a algo que é inerentemente interessante ou agradável e a segunda designa-se como algo feito direcionada a uma recompensa externa. Entretanto, a TAD propõe variados tipos de motivação extrínseca, algumas das quais, representam formas menos ativas de motivação e algumas que representam momentos ativos e movidos de ação.

Motivação intrínseca

A motivação intrínseca define-se por buscar uma atividade por sua satisfação inerente, mais que qualquer consequência separa, ou algum prêmio. Quando motivado, uma pessoa é movida à atuar em atividades pela própria diversão ou o desafio, mais do que qualquer prêmio, pressão ou medo. E, a partir de uma subteoria do TAD, a *Teoria da Avaliação Cognitiva* (TAC), Deci e Ryan (1985) buscaram especificar o contexto social ou fatores que pudessem gerar variabilidade na motivação intrínseca. (RYAN; DECI, 2000)

Esta subteoria argumenta que as estruturas e eventos sociais que conduzam a *sentimentos de competência* durante a ação podem aumentar a motivação intrínseca, promoverem a satisfação uma necessidade básica psicológica de competência. Porém, esta sensação de competência sozinha não promoverá o aumento na motivação intrínseca se esta não vier acompanhada a um *senso de autonomia* ou, em termos adicionais, por uma *percepção interna de locus de causalidade* (*Internal perceived locus of causality* – IPLOC, de Charms 1968 apud Ryan & Deci, 2000).

Motivação extrínseca

A motivação extrínseca é um construto o qual direciona uma atividade a ser feita buscando algum prêmio ou recompensa, podendo variar sua

intensidade dependendo do nível de autonomia vinculada à ação e ao comportamento.

À medida que se busca aumentar os níveis de percepção de competência e de autonomia dos indivíduos, dentro da TAD busca-se alimentar situações de *internalização e integração*, o qual a primeira se relaciona com o processo de se dar valor ou regulação ao comportamento e, a última, relaciona-se com o processo pela qual os indivíduos transformam com maior plenitude estes comportamentos reguladores internamente, emanando como um senso próprio estes comportamentos reguladores, sendo subdivididos em uma taxonomia, a partir de mais uma subteoria da TAD, a *Teoria da Integração orgânica*:

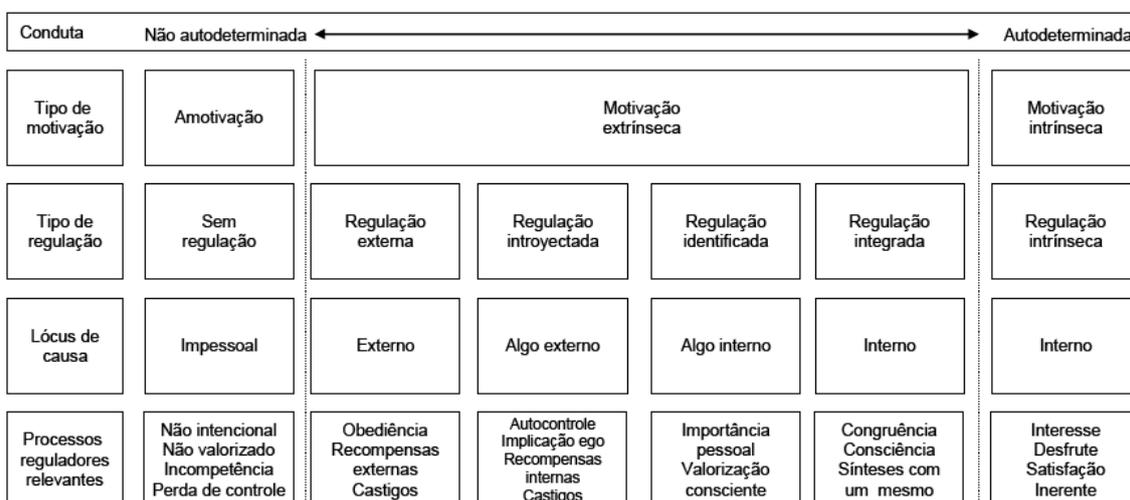


Figura 1 – Taxonomia da motivação humana (RYAN; DECI, 2000) adaptado por Correia, 2014.

No canto mais esquerdo está a *amotivação*, caracterizado por um estado de ausência de intensão ao ato, pela falta de valoração em uma atividade, pela ausência do sentimento de competência ou por não acreditar que ele terá algo a ganhar com aquela atividade (RYAN; DECI, 2000).

A categoria que representa a forma menos autônoma de motivação extrínseca refere-se a regulação externa, o qual é executado para satisfazer uma demanda externa ou para obter uma contingência imposta.

Mais a frente, a introjeção se refere à uma regulação interna o qual a pessoa o executa devido a um sentimento de pressão, buscando evitar a ansiedade, culpa ou orgulho.

Por conseguinte, o comportamento regulado pela identificação se caracteriza pela identificação do comportamento regulador em si, mas desta vez o individuo já conhece os benefícios daquela ação em seu comportamento, sendo motivado extrinsecamente por isso.

Por último, dentro dos comportamentos regulados da motivação extrínseca, a regulação integrada se dá quando o individuo consegue harmoniosamente integrar esta regulação ao seu eu pessoal, tornando uma motivação extrínseca autorregulada.

6. DESCRIÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A pesquisa contou com 115 participantes, sendo que sua maioria é composta por mulheres, dado que corrobora com as tendências militaristas, as quais indicavam que os homens deveriam exercitar o corpo para manter uma nação forte e preparada para a guerra e as mulheres fizessem exercícios fluidos para manter a graciosidade.

A idade foi outro fator observado neste estudo. Foi encontrado um grande número de jovens adultos e adultos, contabilizando em 87 o número de participantes que estão na faixa etária entre 21 e 40 anos, conforme podemos observar na figura 2.

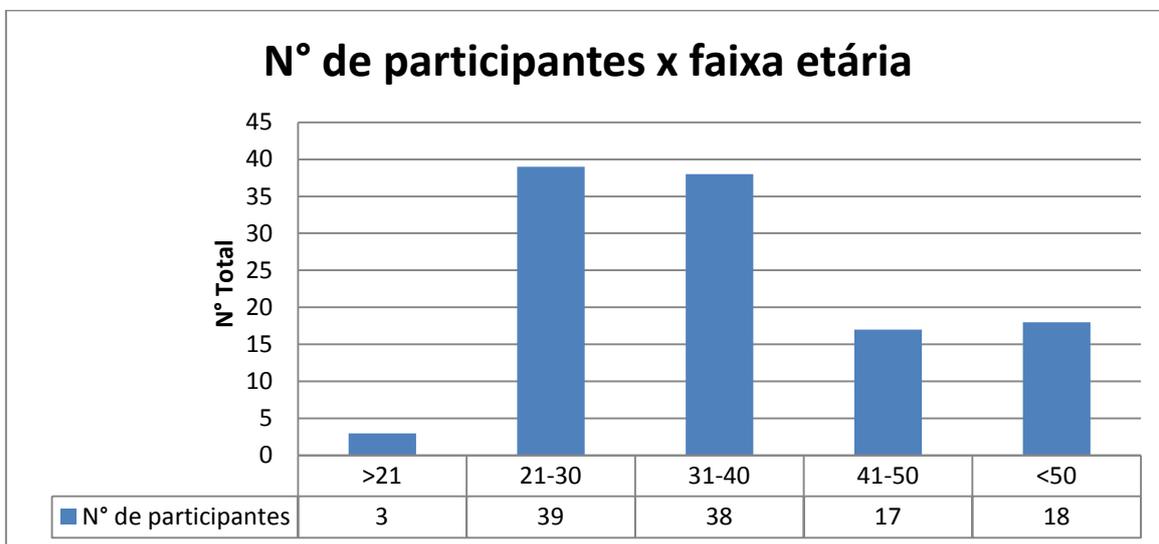


Figura 2: Gráfico referente à quantidade de participantes da pesquisa pela faixa etária.

Para início, visualizaremos o grande grupo, buscando entender suas motivações para a adesão da prática de atividade física, a partir do (gráfico 3):

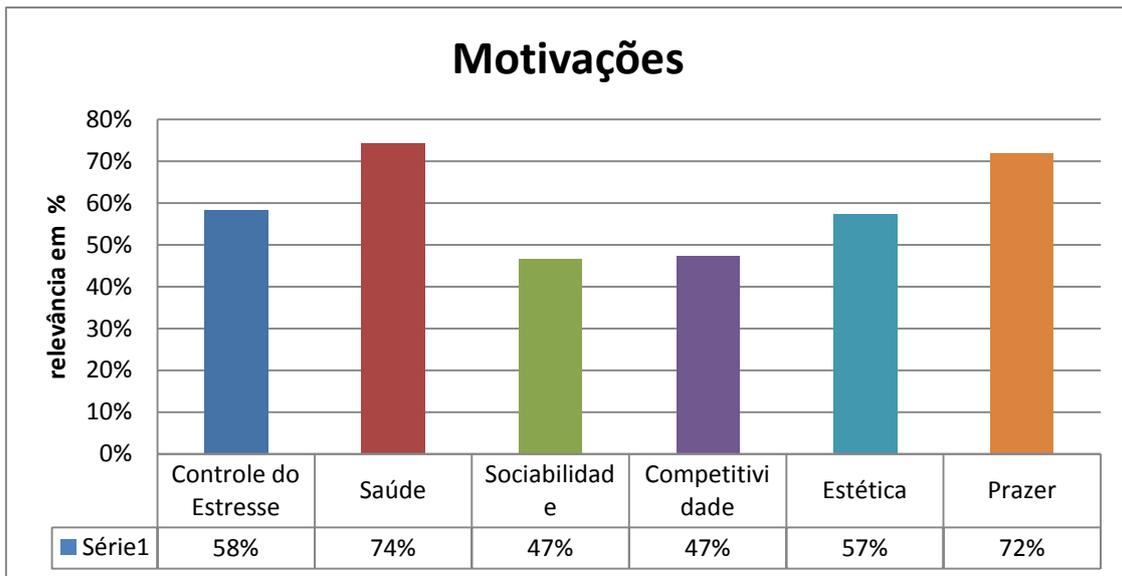


Figura 3 – Gráfico referente aos valores percentuais relacionados ao nível de motivação a cada fator direcionado, obtidos a partir de tabela normativa.

A partir destes dados pode-se observar o que move os participantes a pratica de atividade física, a partir de alguns aspectos motivacionais.

Elencando a busca por uma vida mais saudável, como a mais importante, ganhando em sua média 74%. Isto corrobora com o que foi encontrado em estudo relacionado por Gorski (2012), Golçalves e Alchieri (2010) com praticantes não atletas, e Correia (2014) com participantes de atividade física de sua cidade, os participantes também relacionaram a saúde como maior impulsionador.

Relacionando este dado com os valores brutos obtidos nos inventários, foi observado que 42 pessoas do total relacionaram em todas as perguntas notas máximas para o âmbito da saúde, relacionando assim sua importância, além dos outros escores altos obtidos, com média maior que 4,5, totalizando em 85 participantes, demonstrando assim o grande potencial deste âmbito na hora de influenciar o público à atividade física. Tendo média em seus escores total brutos (ETB) de 36,8 pontos e desvio padrão de 4,48.

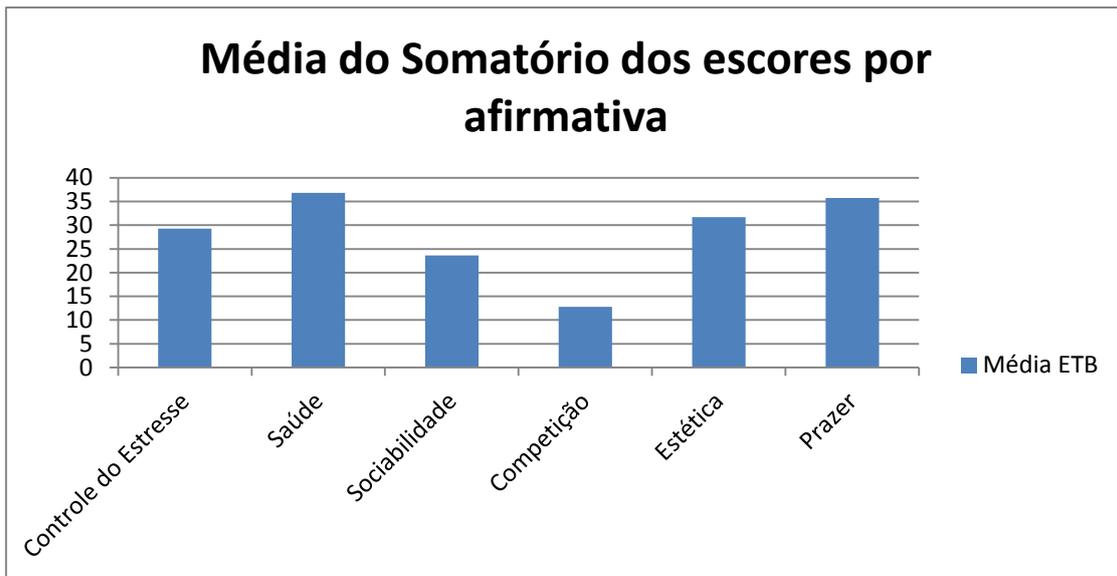


Figura 4 – Gráfico contendo o somatório das médias obtidas pelos participantes referente as afirmativas por cada fator motivacional.

Porém, deve-se tomar o devido cuidado relacionando esta esfera motivacional, pois a saúde, quando relacionada à prática de exercício físico, ainda é condicionada a uma “imposição médica” para atenuar doenças, o que pode acabar trazendo um vínculo não tão positivo a este fator motivacional. Portanto, apesar de podermos atrelar ao nosso discurso diretrizes relacionadas à saúde para motivar os alunos, deve-se ter cautela na forma como lidar com este tema.

O interessante e já esperado, quando relacionamos o escore total bruto do âmbito da saúde com a idade dos participantes, é perceptível que quando mais idade os participantes tem, mais importância e motivados pela saúde (ou busca dela) eles estão. Importante salientar que os jovens também estão relacionando a importância da saúde no momento de buscar uma atividade física.

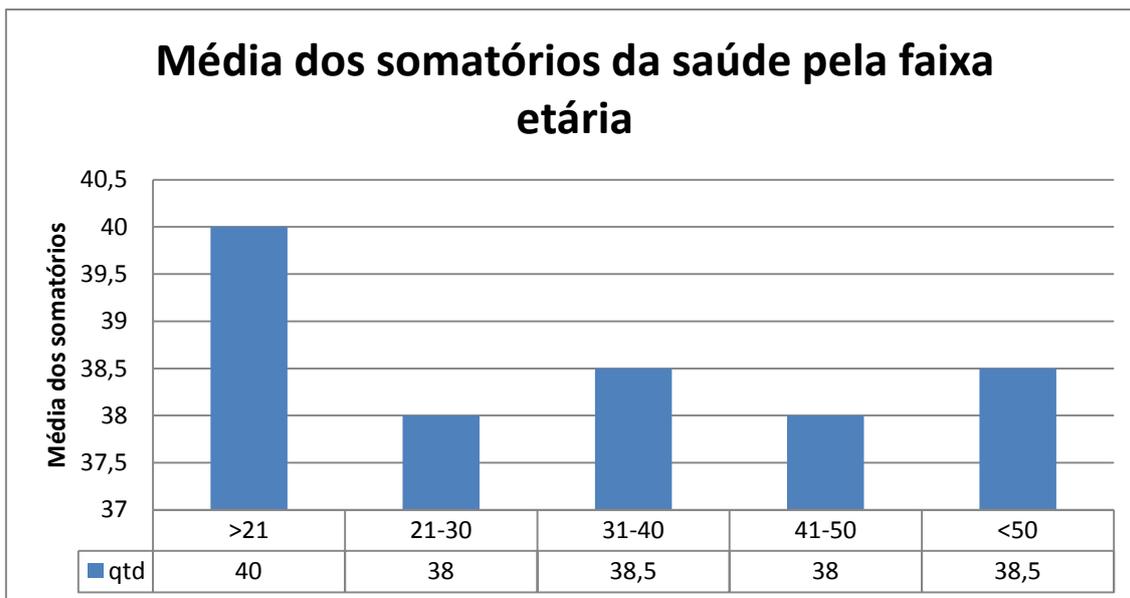


Figura 5 – Gráfico relacionando o somatório das médias obtidas das afirmações relacionadas à saúde do IMPRAF – 54 com a faixa etária dos participantes.

Isto pode ser relacionado à crescente atenção dada à saúde pela população e o aumento da importância da atividade física pela ciência e sua disseminação nas mídias (televisiva, internet, etc.) Também se pode relacionar esta alta intenção devido a maior consciência da população pelo acesso à informação. O acesso à medicina se tornou algo mais simples nos últimos tempos, trazendo assim maior conhecimento da importância da atividade física.

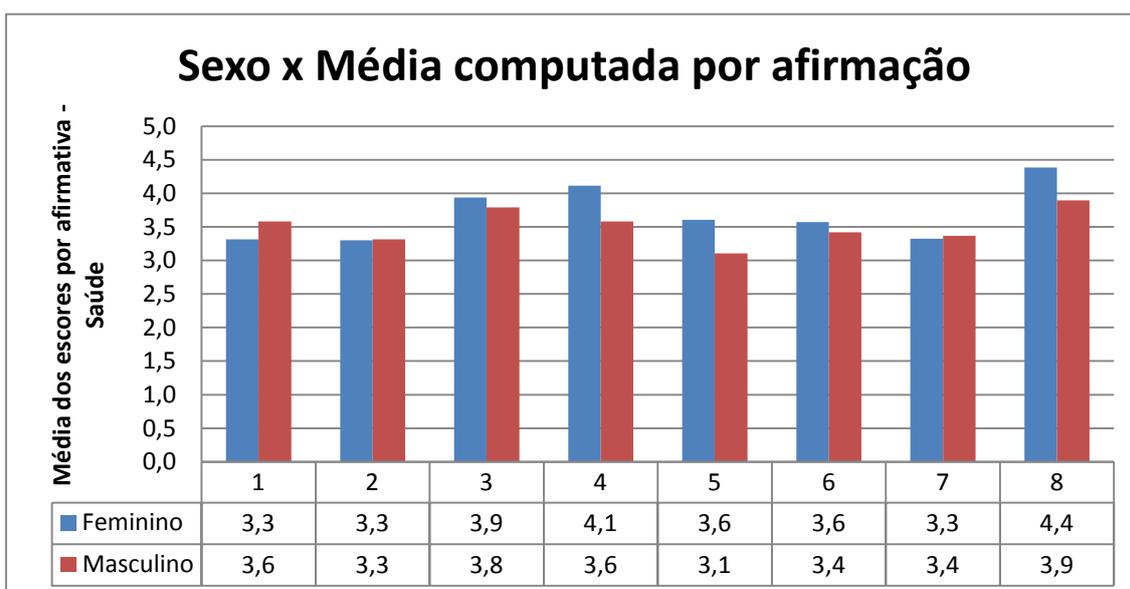


Figura 6 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a saúde comparada pelo sexo.

Destrinchando as afirmativas relacionadas ao sexo, temos que as mulheres se interessam mais e se importam mais com a saúde quando buscam praticar uma atividade física. Isto se relaciona diretamente com dados indicam que as mulheres se importam mais com a saúde e medidas preventivas do que os homens.

O prazer foi observado como segundo construto mais relacionado à motivação à prática de atividade física. Este em questão foi relacionado em outros estudos como o mais importante, como o demonstrado por Wong (2014) em turmas de Aikido, entre grupos iniciantes, intermediários e avançados, dos quais os dois primeiros grupos se relacionaram com o prazer como fator maior em sua motivação e último estando em segundo lugar como maior motivador. Baldo (2015) também relaciona em seu estudo a satisfação como fator determinante na hora de ingressar ou se manter numa atividade física, colocando a satisfação da prática em si como o fator motivacional mais relevante.

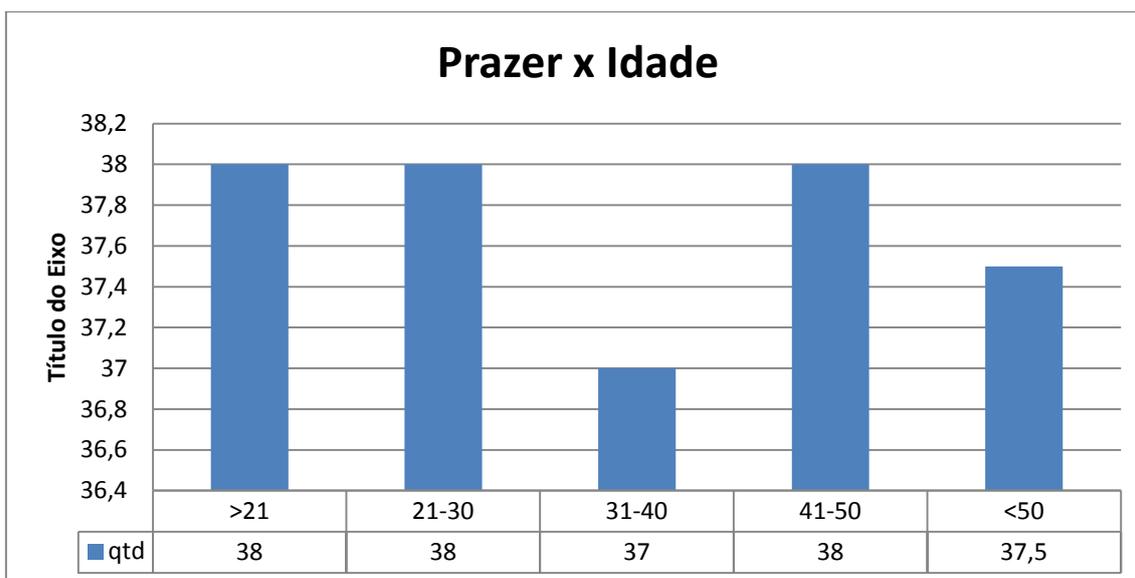


Figura 7 – Gráfico relacionando o somatório das médias obtidas das afirmações relacionadas ao prazer do IMPRAF – 54 com a faixa etária dos participantes.

Relacionando aos valores brutos relacionando a idade, não se percebeu relação direta entre faixa etária e busca ao exercício físico pelo prazer desta prática, havendo sim, uma certa concentração de valores altos de motivação entre os participantes com idades entre 22 e 40 anos.

Relacionando aos valores brutos obtidos no estudo, o prazer foi relacionado de maneira equivalente por ambos os grupos quando diferenciados por sexo.

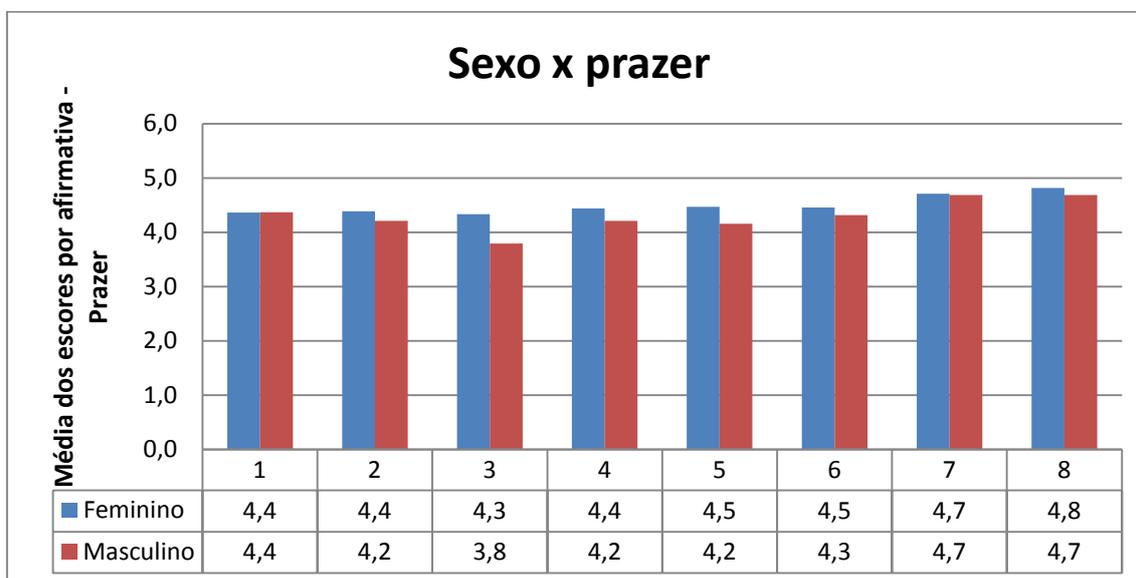


Figura 8 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a prazer comparada pelo sexo.

O gráfico denota o quanto as pessoas estão relacionando a atividade física à momentos de prazer/lazer. Isso pode se relacionar com o fato de as pessoas atribuírem seu tempo liberado a alguma atividade física, e com o passar do tempo o atribuir como uma atividade de lazer ou semi-lazer.

Em sequência, o controle do estresse se apresenta como terceiro fator influenciador a pratica de atividade física dos participantes, gerando interesse nos participantes à sua pratica no intuito de liberar as tensões do dia a dia. Estes dados podem estar relacionados à idade dos inspecionados, os quais a maioria se concentra com idades entre 22 e 55 anos, período o qual provavelmente estes participantes estejam atribulados por questões de trabalho ou faculdade, podendo perpassar por situações e conflitos familiares, os quais a atividade física pode ajudar no sentido de aliviar estas tensões, como relacionado anteriormente (ACSM, 2014). O gráfico com as idades relacionadas ao ETB relacionado ao construto em questão elucida este dado.

Quando relacionando o controle do estresse entre os sexos, é predominante pelo sexo masculino a pratica de atividade física com esta finalidade. Entre as questões relacionadas algumas possuíam diferença média

de mais de um ponto, caracterizando assim uma grande amplitude entre elas, trazendo um dado importante quando relacionado ao sexo masculino.

Apesar disso, ainda devemos ter cautela a hora de inferir sobre este dado, uma vez que a amostra desta pesquisa concentra uma parcela pequena de membros do sexo masculino.

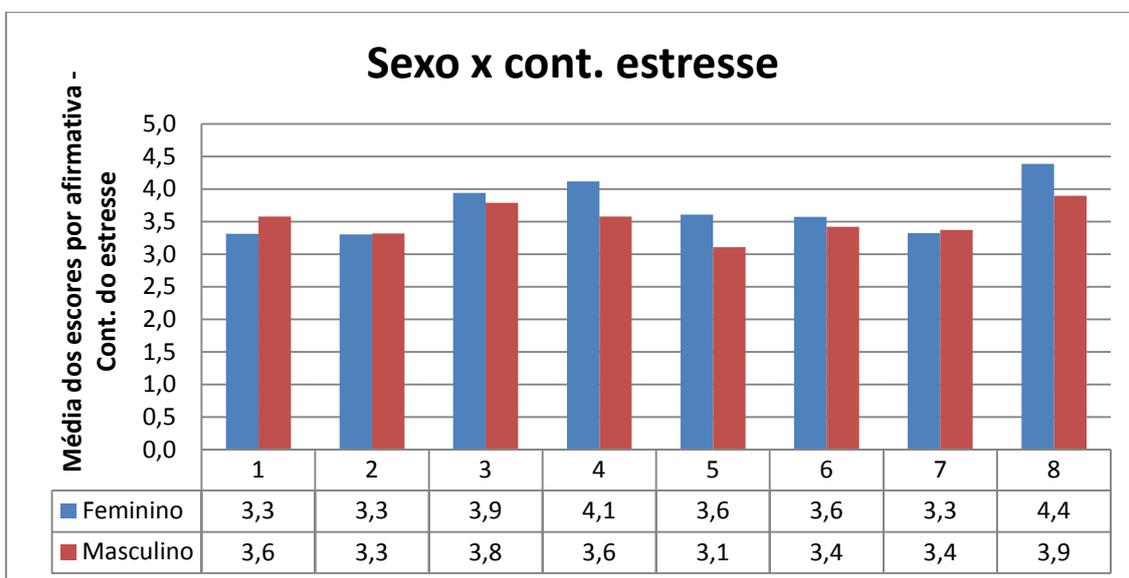


Figura 9 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a controle do estresse comparada pelo sexo.

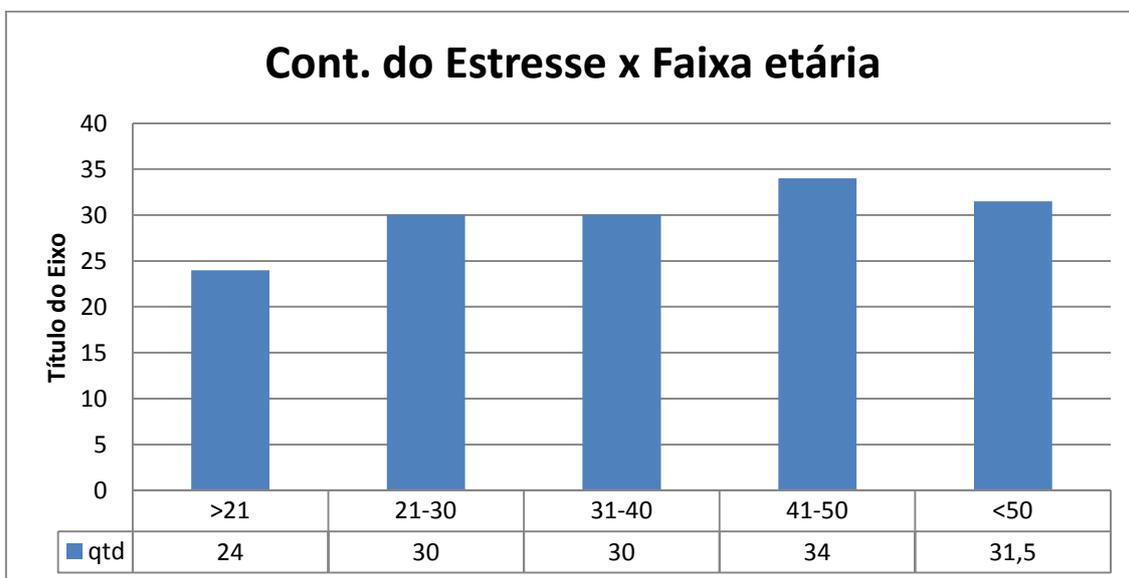


Figura 10 - Gráfico relacionando o somatório das médias obtidas das afirmações relacionadas cont. do estresse do IMPRAF – 54 com a faixa etária dos participantes.

Entre os menos acionados, porém, não por isso desprezado, o interesse pela estética ficou como o quarto predileto. Apesar de sua colocação, os escores ainda indicam uma tendência de adesão à prática da atividade física envolvendo a estética como motivador, assim como visto em outros estudos (CASTRO, 2001; ANDRADE, 2003; FIDELIS et al., 2010; BARROSO; ALMEIDA; KULNIG, 2012). Quando relacionado ao sexo, não foi percebida grandes diferenças entre ambos.

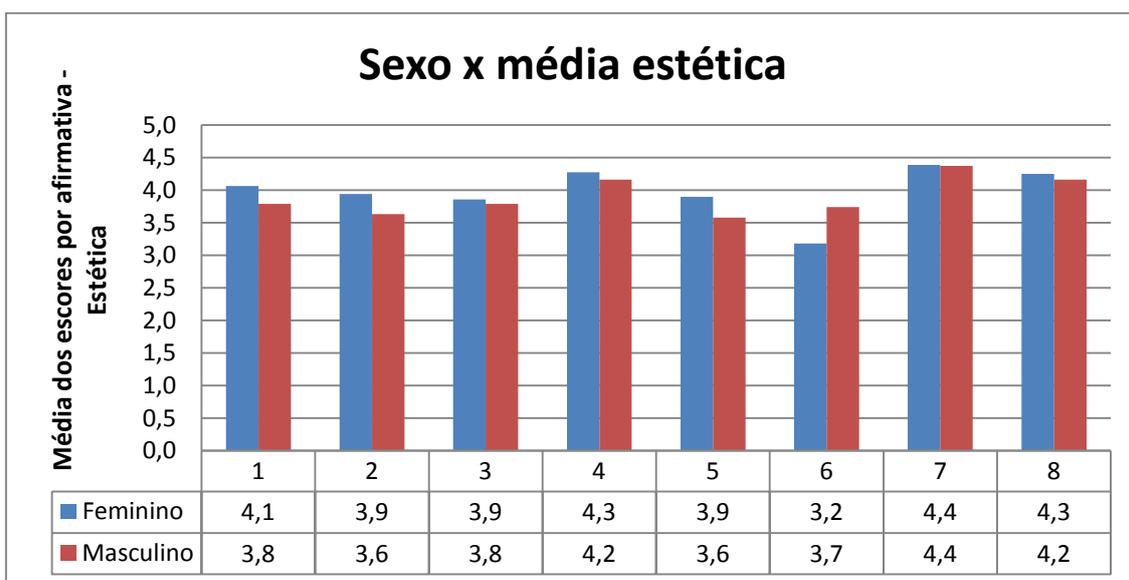


Figura 11 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a estética comparada pelo sexo.

A mídia e as redes sociais ainda envolvem as pessoas que buscam o corpo perfeito, e além das redes midiáticas trazerem estes ideais de corpos, a internet e as redes de relacionamento promovem pessoas que produzem conteúdo, e nos últimos anos, em aplicativos de relacionamento como *Instagram*, *Facebook* e *YouTube* a produção de conteúdo relacionado ao *Fitness* cresceu estrondosamente, com os *blogueiros*.

Os dois últimos itens que tendem a influenciar a tomada de decisão dos participantes da pesquisa foram os construtos competição e sociabilidade. Apesar de tão distintos um do outro, ambos tiveram menores índices relativos em inclinar os participantes a ingressarem numa atividade física.

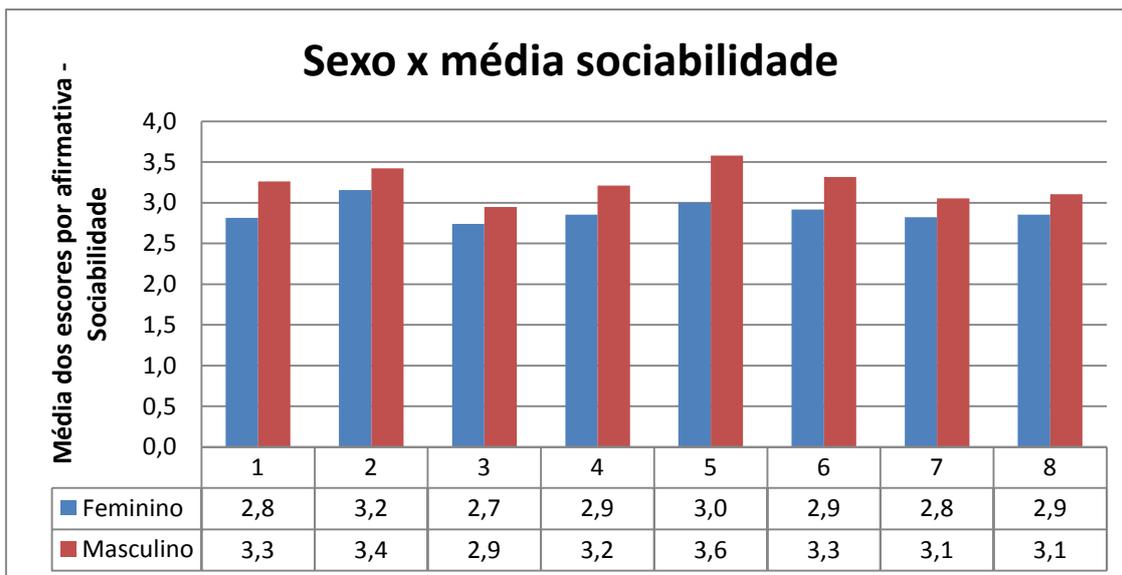


Figura 12 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a sociabilidade comparada pelo sexo.

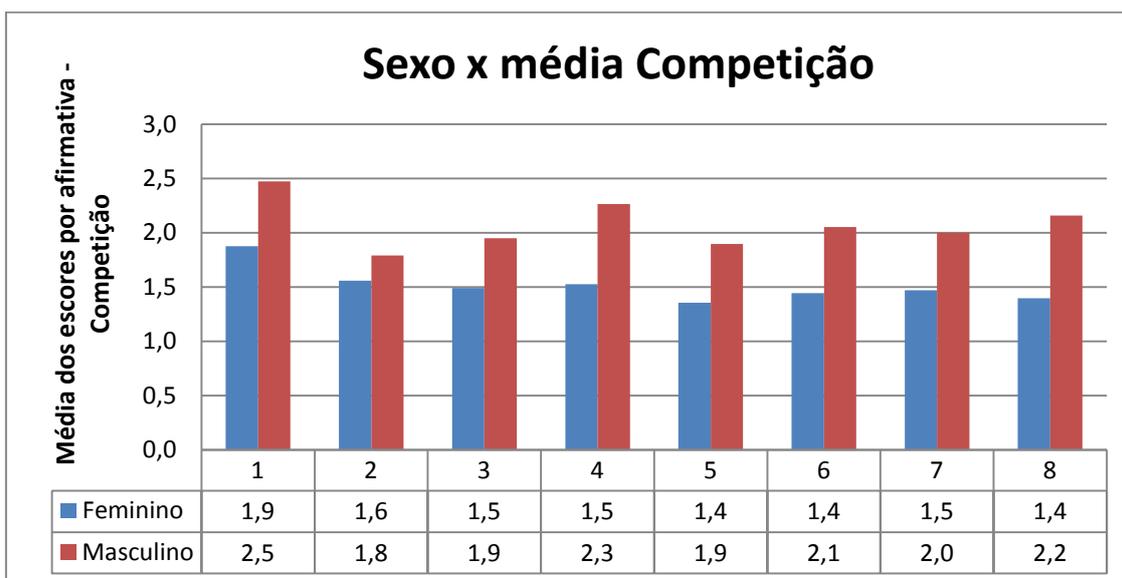


Figura 13 – Gráfico apresentando a média dos valores obtidos por afirmativa relacionando a competição comparada pelo sexo.

Quando relacionado ao sexo, ambos trouxeram uma surpresa. Em ambos houve uma tendência de maior interesse dos indivíduos do sexo masculino pela sociabilidade e pela competitividade. A competitividade, não foi tanta surpresa, devido seu aspecto natural, porém a sociabilidade, geralmente relaciona-se a interesses do sexo feminino. Porém, esta maior tendência à sociabilidade dentro da atividade física pode se relacionar à vida moderna que

diminui os estreitamentos de relacionamento, dificultando situações de interação, gerando, dentro da academia e da aula de ginástica, um momento de interação e compartilhamento.

Para entendermos ainda melhor como atingimos a este resultado, um gráfico com a média dos escores brutos as respostas colhidas em cada área de interesse à motivação relacionada no inventário:

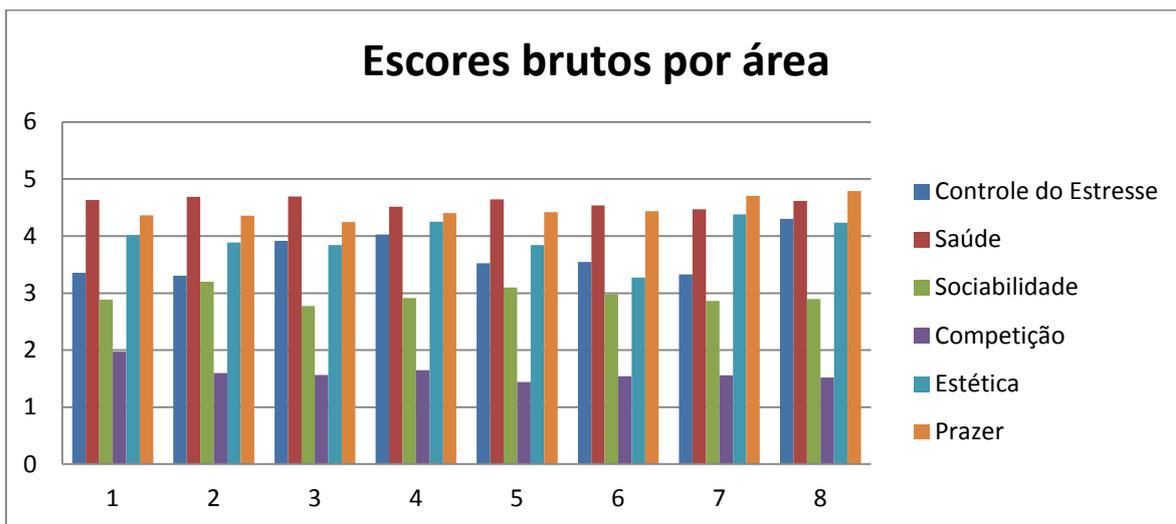


Figura 14 – Gráfico estratificando a média dos escores obtidos em cada área relacionada a motivação encontrada no IMPRAF - 54

Dentro dos 9 blocos de afirmações contidas no inventário, a última consta apenas como verificador, por tanto, a excluimos na verificação dos dados, uma vez que o seu papel já fora empregado.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados coletados nesta pesquisa, conseguimos uma abordagem inicial sobre a motivação à prática de exercício físico no público estudado, a partir do IMPRAF – 54.

A partir dos dados coletados podemos inferir que os adeptos das aulas de ginástica o fazem principalmente pela busca de uma vida mais saudável, ou pelo menos, prevenir-se de doenças ou atenuá-las. Por isso, devemos perceber e procurar entender se o que esses adeptos buscam está atrelado a uma imposição inteiramente externa ou se o próprio indivíduo já regula esta demanda externa de forma a controlar esta tarefa.

Sobre os fatores que motivam a prática de atividade física, percebemos que os principais fatores, norteados pela teoria da autodeterminação, são os construtos motivacionais da busca pela saúde e pelo prazer pela prática que ela proporciona ao indivíduo.

No entanto, se faz necessário tomar o cuidado de entender o grau de internalização destes termos reguladores enquanto motivadores extrínsecos que podem ser. É inegável que o prazer pela prática ou prazer que o exercício físico proporciona também deve ser levado em consideração, uma vez que as sensações o mesmo traz ao praticante também são formas de motivar o indivíduo a se exercitar.

Nesse sentido, mesmo os demais fatores não estando relacionados como os principais motivadores, devemos compreender que cada indivíduo é um ser único o qual trás motivações intrínsecas e extrínsecas relacionadas às suas experiências pessoais.

Por fim, verifico como importante a pesquisa e que novas pesquisas na área sejam propostas, buscando atingir uma amplitude de indivíduos maior e públicos específicos, buscando entender o que seria motivador para eles na hora de praticar exercício físico, tais como atletas amadores, profissionais, entre outros, ampliando a fonte de coleta de dados e informações, tornando ainda mais robusta a precisão e concretude das informações.

REFERÊNCIAS

Balbinotti, Marcos Alencar Abaide *et al.* **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório.** *Estudos de Psicologia*, 16(1), janeiro-abril/2011, 99-106.

BALDO, Marta. **Estudo da motivação à prática de atividades físicas em academias de ginástica.** *Revista Educação Física UNIFAFIBE*, Ano IV – n. 3 – dezembro/2015.

BARBOSA, M., L., L. **Propriedades Métricas Do Inventário De Motivação À Prática Regular De Atividade Física (IMPRAF-126).** Dissertação. UFRGS, 2006.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de porto alegre.** Dissertação. UFRGS, 2010.

CORREIA, Lúgia Sofia Martins. **Motivação para a prática de exercício físico- estudo dos motivos para a prática de atividade de fitness no conselho de celórico da beira.** Dissertação. Instituto Politécnico da Guarda, Junho de 2014.

GERHARDT, Tatiana Engel e SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GONÇAVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas.** *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.

MILAGRES, Érica Fialho *et al.* **Motivos de adesão a atividade física em academias de ginástica.** *Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.8, nº 1 – 2009.*

ROCHA, Kennia Ferreira. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.** *Revista de Desporto e Saúde*, 20__.

THOMAS, Jerry R. **Métodos de pesquisa em atividade física**; tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. – 6. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2012.

MOUTÃO, João Miguel Raimundo Peres. **Motivacao para a pratica de exercicio fisico estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios**. Dissertação. Universidade de Trás-os-Mones e Alto Douro, Janeiro de 2005.

MOTA, J. Desporto como projeto de saúde. In: Gaya, A; Marques, A; Tani, G. (Org) **Desporto para Crianças e Jovens. Razões e Finalidades**. Porto Alegre, Editora da Ufrgs, 2004, p. 171-186.

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição / American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. – 9. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

The IHRSA Global Report 2016 / International Health, Racquet & Sportsclub Association, 2016.

Ryan, R., & Deci, E.(2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social desenvolvimento, and well-being. *American Psychologist*, 68-78.

Weinberg, D. S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. – 4. Ed. – Porto Alegre : Artmed, 2008.

BARROSO, D. R.; ALMEIDA, L. I. R.; KULNIG, A. M. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**; v. 1, n. 1, p. 53-62, 2012.

FIDELIS et al. A Influência da mídia na vida dos adolescentes. Relações entre estética, consumismo e as psicopatologias. **EFDeportes**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 15, n. 149, outubro, 2010.

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

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____,
participarei do estudo que terá a finalidade de obter dados para o desenvolvimento da pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso intitulada “Aderência a aulas de ginástica Les Mills em academias na grande Natal”, Realizada pelo aluno Gabriel Leonardo de Loiola Leite graduando em Educação Física – Bacharelado, pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Estou ciente de que a referida pesquisa tem como questão central a motivação a pratica de atividade física.

Para a coleta de dados, fui convidado(a) a participar através do preenchimento do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 54), desenvolvido por Balbinotti (2003).

Assim, estou de que:

- 1) Terei a garantia de receber esclarecimentos, antes e durante a pesquisa;
- 2) Poderei recusar-me a participar ou abandonar a pesquisa a qualquer momento sem penalização alguma e sem prejuízos ao meu cuidado;
- 3) Terei a garantia de sigilo que assegure a minha privacidade quanto aos dados confidenciais coletados na pesquisa;
- 4) Terei a garantia que os dados obtidos serão utilizados somente para responder a questão central prevista na pesquisa;
- 5) Os resultados da pesquisa poderão ser tornados públicos através de publicações em encontros científicos, periódicos ou livros científicos, respeitando-se sempre a minha privacidade e os meus direitos.

Participante da pesquisa

Gabriel L. de L. Leite
(pesquisador)
Contato: 98817 9985

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

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 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1

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.

3

13. ficar mais tranqüilo.
14. manter a saúde.
15. reunir meus amigos.
16. ganhar prêmios.
17. ter um corpo definido.
18. realizar-me.

5

25. diminuir a angústia pessoal.
26. viver mais.
27. fazer novos amigos.
28. ganhar dos adversários.
29. sentir-me bonito.
30. atingir meus objetivos.

7

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.

9

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.

2

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.

4

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.

6

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.

8

43. tirar o stress mental.
44. crescer com saúde.
45. fazer parte de um grupo de amigos.
46. ter retorno financeiro.
47. manter um bom aspecto físico.
48. me sentir bem.