

ASPECTOS MOTIVACIONAIS INTERVENIENTES NA ACADEMIA DE GINÁSTICA

Marcelo Callegari Zanetti^{1,2}; Tiago Nicola Lavoura^{1,3}; Rafael Castro Kocian^{1,5};
Henrique Moura Leite Botura¹ e Afonso Antonio Machado^{1,4}

¹LEPESPE / I. B. / UNESP – Campus de Rio Claro; ²Academia Conexão Saúde; ³UNIVALE – MG; ⁴ESEF – Jundiá; ⁵UNIP – São José do Rio Pardo

RESUMO

A prática de atividades físicas em academias de ginástica tem ganhado cada vez mais adeptos, o que tem levado muitas dessas empresas a investir maciçamente neste tipo de negócio. Porém, a rotatividade de alunos dentro dessas academias parece se manter alta, já que, muitas vezes, se desconhece até os motivos apresentados pelos mesmos para tal prática. Por isso, procuramos verificar os motivos apresentados pelos alunos de uma academia de ginástica, para a prática de atividades físicas. Foram investigados por meio de um questionário com questões abertas, 50 alunos (35 mulheres e 15 homens), praticantes de musculação (49) e ginástica (1), com idades entre 18 e 80 anos (30.5±14.4), em uma academia de ginástica de São José do Rio Pardo – SP. Os dados foram coletados entre os dias 14 e 22 de fevereiro de 2007. Os alunos foram questionados em relação aos fatores que mais lhe motivaram a praticar atividade física nesta academia, no qual, o aluno poderia apresentar como resposta até 3 motivos. Posteriormente, os dados foram tabulados e apresentados em valores percentuais: estética (30.2%), saúde (21.7%), bem-estar (12.3%), condicionamento físico (9.4%), prazer (4.7%), qualidade de vida (3.8%) e outros motivos (17.9%). Tais resultados demonstram a grande preocupação dos alunos em relação à estética, o que, parece refletir, a importância dada por nossa atual sociedade, em relação ao culto ao corpo e a forma física. Porém, fatores como a aquisição de uma maior saúde e bem-estar, vêm ganhando espaço dentro das academias de ginástica, talvez, por uma maior consciência da população em relação à importância da prática de atividades físicas na promoção da saúde. O conhecimento dos motivos apresentados pelos alunos para a prática de atividades físicas neste tipo de ambiente, também é fundamental para que haja um melhor direcionamento das sessões de treinamento em busca dos objetivos individuais, o que pode levar a uma maior adesão em tais programas.

Palavras chave: motivação; atividade física; academia de ginástica.

INTRODUÇÃO

Etimologicamente, a palavra motivo vem do latim "*movere, motum*", significando aquilo que faz mover, e, conseqüentemente, motivar significa provocar movimento (TEIXEIRA; MADEIRA; MOTTA, 2005). Quando se fala em motivação, entende-se que se quer compreender os fatores e processos que conduzem as pessoas a uma ação ou à inércia em diversas situações. Vários fatores motivam o ser humano, em seu dia-a-dia, tanto de forma interna como de forma externa. Cratty (1984), em seus trabalhos, explica que tais fatores internos e externos podem ser compreendidos, de forma intrínseca, pelos motivos resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos, tais como, diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade e reconhecimento.

Conforme evidencia Cruz (1996), os estudos acerca da motivação são complexamente direcionados para responder inúmeras questões, as quais a ênfase é entender o porquê desses ou daqueles comportamentos. No âmbito da atividade física, este autor afirma que os comportamentos dos indivíduos são reflexos de três dimensões motivacionais, a saber:

- Direção: porque é que certos indivíduos escolhem determinadas práticas de atividades físicas?
- Intensidade: porque é que certos indivíduos se esforçam mais que outros na prática de tais atividades?
- Persistência: porque é que determinados sujeitos continuam a prática da atividade física e outros abandonam?

Como afirma Singer (1984), as respostas para tais perguntas são encontradas nos estudos sobre motivação, sendo esta compreendida e responsabilizada pela seleção e preferência, de determinados

indivíduos, por alguma atividade, assim como pela persistência nesta, pela intensidade e pelo esforço na mesma.

A motivação, para Samulski (2002), é definida como uma totalidade de fatores, que determinam o comportamento dos indivíduos dirigido a um determinado objetivo. O autor ainda afirma que ela depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), sendo caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta.

A teoria da motivação apresentada por Samulski (2002), visão também compartilhada por Machado (2006) e Weinberg e Gould (2001), apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Weinberg e Gould (2001) afirmam que a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nosso esforço. Esses mesmos autores acreditam, ainda, existir 3 orientações gerais de motivação: **a visão centrada no traço**, ou visão centrada no participante, que sustenta a idéia de que o comportamento motivado se dá, primeiramente, em função de características individuais, ou seja, a personalidade, as necessidades e os objetivos de um aluno, atleta ou praticante de exercícios são os determinantes principais do comportamento motivado; **a visão centrada na situação**, entendendo que o nível de motivação é determinado primariamente pela situação, ou seja, algumas atividades as pessoas podem se sentir motivadas, enquanto em outras não; e **a visão interacional**, visão esta a mais comum e aceita, que entende que a motivação é fruto da interação dos fatores relacionados com o indivíduo e com a situação, numa espécie de fusão das duas visões relatadas anteriormente.

A motivação, compreendida pelo processo de força e direção a um determinado comportamento, segundo Brandão e Valdés (2005), se traduz na capacidade de um indivíduo de manter seus esforços na presença dos mais variados estímulos pessoais e sociais, sejam eles negativos ou positivos, e influenciam a seleção, a aderência, o esforço e a qualidade da atividade executada.

Para Machado (2006), a motivação se torna um referencial importante para definir as decisões tomadas pelo ser humano, por isso, todas as decisões terão no componente “motivação” uma aliada que comprometerá positivamente, ou não, o resultado da ação. A importância que deve ser dada ao processo motivacional também é enfatizada por Gouvêa (2000), que acredita que a motivação é um dos temas centrais relacionados aos assuntos humanos. Exemplos disso são: a política, onde se discute os desejos da sociedade, os pais preocupados com seus filhos, professores que se preocupam com os estudos de seus alunos, treinadores protestando sobre o compromisso dos jogadores, todos tem a ver com o nível de motivação.

Por isso, um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é, indubitavelmente, a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamento, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com a aprendizagem, o desempenho e a atenção (WEINBERG; GOULD, 2001; TEIXEIRA; MADEIRA; MOTTA, 2005), o que também é discutido por Paim (2001) que relata que na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se como um dos elementos centrais para a execução bem-sucedida.

Para Geraldês e Dantas (1998), os motivos e a evolução dos métodos e objetivos que levam o homem à busca da atividade física, vêm de épocas remotas, no qual, o conceito de totalidade orgânica tem ganhado adeptos desde a antiga Grécia, já que tais povos reconheciam a necessidade do equilíbrio mental, social e físico. Os mesmos ideais foram apregoados, diversos séculos mais tarde, por filósofos europeus como Locke e Rousseau. Essa perspectiva na Antiguidade clássica não era exclusividade dos gregos já que Juvenal, no mundo Romano, no século I da Era Cristã, apregoava essas necessidades por meio da expressão “*mens sana in corpore sano*”. Por isso, atualmente, torna-se claro, que o maior motivo e incentivo para a prática da atividade física reside em sua relevância, cientificamente comprovada, como coadjuvante na aquisição e manutenção da saúde.

Porém, para Fernandes (2005), atualmente nos deparamos com a valorização de um 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. A constante exposição do corpo feminino na mídia também reafirma a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” associada aos avanços tecnológicos.

Neste sentido, Frugoli (2004) considera que com este aumento da preocupação com a saúde e a estética, houve um aumento no número de locais especializados nesta questão, no qual, a academia de

ginástica torna-se também, um micro espaço relevante para o entendimento das novas relações e interações sociais. Num panorama geral nas sociedades ocidentais, os serviços à disposição dos indivíduos que querem, e podem cuidar do corpo, aumentaram significativamente nas mais variadas faixas etárias. No Brasil, como em grande parte do mundo, ambos os sexos são estimulados constantemente ao padrão corporal veiculado pelos canais midiáticos.

Porém, Silva e Daólio (2000) acreditam que podemos compreender a busca por um corpo belo como um fenômeno cultural, tendo em vista o grande número de imagens divulgadas pelos meios de comunicação, além da quantidade de produtos, alimentos e práticas direcionadas à beleza corporal. Isso se deve ao fato da aparência física ser forte elemento nas relações sociais, pois a ela são atribuídos alguns significados e, ao buscar certos modelos corporais, há também a busca pela transformação pessoal e a representação de diferentes papéis em nossa sociedade. Nas sociedades modernas podemos caracterizar a beleza corporal como um fato social, pois, pelo que podemos perceber, há uma busca coletiva por um corpo belo, embora haja diferentes construções desse corpo em diversas sociedades e grupos sociais. A cultura de consumo parece-nos exercer uma forte influência nessa construção de corpos belos, já que divulga uma grande circulação de imagens do consumo com sugestões de prazeres e desejos alternativos. As influências da cultura de consumo nos levam a compreender o corpo como um objeto, que está sujeito a um processo de deterioração. Assim, a atividade física, servirá como um meio para que esse corpo/objeto possa se recuperar e transmitir uma imagem de corpo saudável associada ao corpo belo, não importando se essa imagem seja, de fato, realidade.

Por outro lado, Malavasi e Both (2000) citam que quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, seja esta iniciativa causada por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que se encontra é na aderência desta atividade a longo prazo. Juntamente a isto, é reconhecido que os efeitos benéficos de qualquer atividade para à saúde, dependem extensivamente da adoção por um longo período de estilo de vida ativo. A palavra motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando se refere a prática de atividades físicas em geral, porém, muitas vezes, a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decidirá realizar alguma atividade física ou não.

Buscando compreender e melhorar o processo motivacional, Weinberg e Gould (2001), citam o modelo interacional de motivação, que têm importantes implicações para professores, técnicos, instrutores e administradores de programas de atividade física. Para estes autores, este modelo conta com **5 diretrizes** básicas, que se bem empregadas, podem ser um grande facilitador no processo motivacional.

- 1º) **Tanto as situações como os traços motivam as pessoas:** para aumentar a motivação você deve analisar e responder não apenas à personalidade, mas também, à interação das características pessoais e situacionais;
- 2º) **As pessoas têm vários motivos para envolverem-se:** é necessário um esforço consistente para identificar e entender os motivos dos participantes para envolverem-se em atividades de esporte, de exercício ou de educação. Outros aspectos relevantes são que: às vezes, as pessoas participam das atividades por mais de uma razão, e os motivos podem mudar com o tempo;
- 3º) **Mude o ambiente para aumentar a motivação:** saber por que razão as pessoas se tornam envolvidas em esportes e exercícios é importante, mas essa informação é insuficiente para aumentar a motivação, já que muitas vezes, para aumentar a motivação é necessário que sejam criados ambientes que satisfaçam as necessidades de todos os participantes;
- 4º) **Os líderes influenciam a motivação:** os instrutores, professores de educação física, ou técnicos, devem desempenhar o papel fundamental de influenciar a motivação do participante. Um professor ativo e entusiástico sempre oferecerá, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos alunos.
- 5º) **Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante:** as mudanças de comportamento são importantes, quando os motivos dos participantes prejudicarem de alguma forma o próprio participante, ou até mesmo, aqueles envolvidos direta ou indiretamente com o programa de atividade física. Neste caso, é importante que o participante seja conscientizado dos riscos dos mesmos.

Após abordamos inúmeros aspectos relativos ao tema proposto, procuramos estruturar e apresentar os resultados de nossa pesquisa, a fim de contribuir para um maior aprimoramento dos

profissionais envolvidos com a prática regular de atividades físicas em academias de ginástica, já que, entender a motivação é requisito fundamental para tal.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa, de cunho descritivo (THOMAS; NELSON, 2002) foi realizada de acordo com os critérios da análise quali-quantitativa, na qual os dados foram tabulados, e apresentados em valores percentuais, seguidos de uma leitura descritiva dos mesmos.

AMOSTRA

Participaram da pesquisa, 50 alunos (35 mulheres e 15 homens), praticantes de musculação (49) e ginástica (1), na Academia Conexão Saúde de São José do Rio Pardo – SP. Os alunos tinham idade entre 18 e 80 anos com média de 30.5 anos e desvio padrão de 14.4. Os dados foram coletados entre os dias 14 e 22 de fevereiro de 2007. Esta pesquisa foi realizada de acordo com a ética de pesquisa envolvendo seres humanos, resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Foi adotado como instrumento um questionário composto por questões abertas, com o objetivo de investigar os fatores que mais motivavam os alunos a praticarem atividade física na academia de ginástica, sendo que os mesmos poderiam apresentar como respostas até três motivos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado, os alunos apresentaram os seguintes motivos: estética (30.2%), saúde (21.7%), bem-estar (12.3%), condicionamento físico (9.4%), prazer (4.7%), qualidade de vida (3.8%) e outros fatores (17.9%) (Figura 1).

Em pesquisa conduzida por Geraldine e Dantas (1998), em duas academias, uma no Rio de Janeiro e outra em Maceió, entre 1990 e 1994, um grande percentual da população que freqüentava as academias pesquisadas, também tinha como objetivo a estética, principalmente no que se referia ao emagrecimento. Já, Chagas e Samulski (1992 apud SAMULSKI, 2002), ao estudar a motivação em academias de ginástica destacou os seguintes aspectos motivadores que levam uma pessoa a freqüentá-las: manter-se em boa forma, melhorar o condicionamento físico, aumentar o bem-estar corporal e psicológico, melhorar o estado de saúde e prazer em realizar atividade física.

Em outra pesquisa Teixeira, Madeira e Motta (2005), encontraram os seguintes resultados motivacionais: questões estéticas (19,95%), seguido pela necessidade de melhora da saúde (18,12%), as possibilidades de atividades oferecidas pela academia (14,68%), seguido ainda pela socialização/convivência com outras pessoas (14,56%), incentivo familiar ou de amigos (14,40%), proximidade do local de trabalho/moradia (12,40%) e indicação médica (5,88%). Estes mesmos autores concluíram que em relação às questões do estudo que faziam analogia a aderência os padrões estéticos continuam a ser imprescindíveis para a continuidade das atividades para (19,04%), seguido ainda da manutenção da saúde (18,42%), o que reforça a necessidade destes alunos alcançarem tais objetivos, para que os mesmos, possam continuar ativos neste tipo de atividade física.

Para Antunes (2003), um bom relacionamento está diretamente ligado à motivação do aluno, já que a vida de uma pessoa é permeada por aspectos externos, que se referem à participação na sociedade, e por aspectos internos, que são os significados dessa participação e estão ligados a quanto e como os valores, metas e aspirações, são reforçados ou violados pelo mundo externo, no qual, cada pessoa tem seus motivos (culturais, sociais, biológicos, psicológicos, etc) para participar de uma atividade física. Porém, as pessoas podem não fazer uma reflexão suficiente em relação aos seus reais motivos para a prática de uma atividade física, deixando-se influenciar pelo modismo ou pela mídia. Neste sentido, é importante que os professores estejam atentos aos motivos apresentados pelos alunos, evitando qualquer tipo de distorção ou confusão em relação aos mesmos, o que poderá ser alcançado por meio de uma relação de confiança entre ambas as partes.

Dentre os motivos apresentados pelos participantes, para a prática de atividade física, considera-se que todos eles (estética, saúde, bem-estar, condicionamento físico, prazer e qualidade de vida) estejam

relacionados com a motivação intrínseca, ou seja, os dados obtidos apontam para razões de ordem pessoal, e não social, sendo esta compreendida pela motivação extrínseca.

Em que pese que estética (motivo mais apontado) possa transparecer a preocupação dos indivíduos em se apresentarem bem perante os outros, revelando uma motivação extrínseca, pressupõe-se que tal valor e necessidade perpassam pelo âmago do próprio “eu”, ou seja, os próprios indivíduos vêem uma preocupação e uma necessidade em serem bem vistos pelos olhos de outrem, sugerindo, dessa forma, a estreita relação entre o intrínseco e o extrínseco, o objetivo e o subjetivo, o “eu” individual e o “eu” social.

Os estudos de Cruz (1996) também demonstraram que as razões de ordem pessoal (como prazer pela prática da atividade, saúde e higiene, equilíbrio físico e mental, boa forma e distração) eram mais importantes que as razões de ordem social (encontrar outras pessoas, popularidade, entre outros) na prática de atividade física.

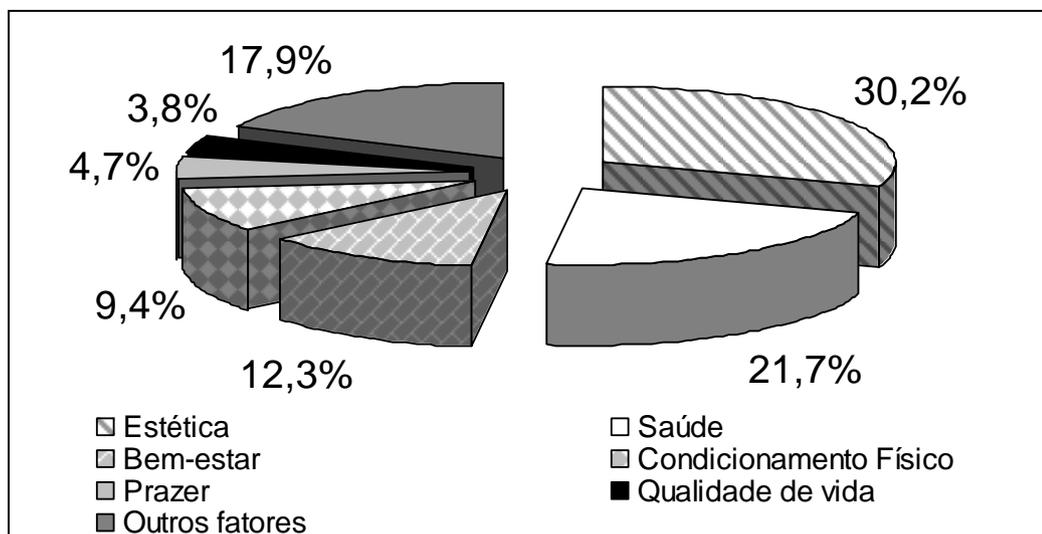


Figura 1: Motivos citados para a prática de atividade física na academia de ginástica.

CONCLUSÕES

Os principais motivos apresentados pelos alunos investigados para a prática de atividades físicas envolveram, primeiramente, o cuidado com a estética, seguida pela: saúde, bem-estar, condicionamento físico, prazer e qualidade de vida.

Esta alta preocupação com a estética parece refletir a importância dada por nossa atual sociedade, ao culto ao corpo, e a forma física. Porém, fatores como a aquisição de uma maior saúde e bem-estar, vêm ganhando espaço dentro das academias de ginástica, talvez, por uma maior consciência da população em relação à importância da prática de atividades físicas na promoção da saúde. Tais resultados apontam para a motivação baseada na perspectiva interacionista, conforme discutido por Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2001).

Outro dado que nos chama a atenção, é o significativo número de outros motivos (17.9%), que demonstram que os motivos apresentados pelos alunos para a prática de atividades físicas, podem variar bastante.

Portanto, é extremamente importante que os professores conheçam os motivos apresentados por seus alunos, para que a partir disso, possam direcionar melhor as sessões de treinamento, em relação aos objetivos individuais, bem como, aumentar a adesão dos mesmos em tais programas. Assim como afirma Chelladurai (1990) e Lenti (1996), uma motivação efetiva flui da relação entre os profissionais, líderes do contexto em questão, e os liderados, alunos ou atletas de alto nível. Se tal relação for compartilhada positivamente, a interação pode levar a uma melhor motivação e ao equilíbrio da coesão do grupo, possibilitando maior aderência dos membros para o estabelecimento e cumprimentos de seus objetivos,

sejam individuais ou sociais. Tal relação construtiva poderá aumentar a satisfação dos indivíduos no grupo, fazendo-os se sentirem mais motivados a permanecerem com seus respectivos comportamentos, interesses, buscas e aspirações, numa espécie de círculo retroativo.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Año 9, n. 60, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em 18 jul. 2007.
- BRANDÃO, M. R. F.; VALDÉS, H. La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: um aporte de La Psicología Del Deporte. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. G. (Orgs.) **Alto rendimiento, psicología y deporte**. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005.
- CHELLADURAI, P. Leadership in sports: a review. **International Journal of Sport Psychology**, v. 21, n. 4, p. 328-354, 1990.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1984.
- FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 107-112, 2005.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, J. F. A. Motivação para a competição e prática desportiva. In: CRUZ, J. F. A. (Org.) **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996.
- FRUGOLI, R. Academia de Ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentido. **Anais do VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais**. Coimbra, 2004.
- GERALDES, A. A. R.; DANTAS, E. H. M. O conceito de fitness e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 3, n.1, p. 29-36, 1998.
- GOUVÊA, F. C. Motivação e auto-eficácia no esporte e suas interferências no desempenho dos atletas. In: DOBRANSZKY, I. A.; MACHADO, A. A. **Delineamentos da psicologia do esporte: evolução e aplicação**. p. 19-32. Campinas: Tecnograf, 2000.
- LENTI, F. Motivating young athletes. **Coaches' Corner**. Gatorade Sports Science Institute, 1996.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Año 10, n. 89, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em 24 fev. 2007.
- PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista de Educação Física/UEM**. v. 12, n.2, p.73-79, 2001.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Editora Manole, 2002.
- SILVA, C. L.; DAOLIO, J. De corpo "sarado" à qualidade de vida: analisando alguns significados das práticas corporais para profissionais atuantes em academias de ginástica. **Trabalho de Iniciação Científica**. Unicamp, 2000.
- TEIXEIRA, R.; MADEIRA, M.; MOTTA, A. F. Análise dos fatores motivacionais das atividades físicas nas academias da Cidade de Cabo Frio/R.J. In **Meta Science**. X EAFERJ. V. 2, n. 2, p.54-54, 2005.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.