

MOTIVAÇÃO NA ACADEMIA DE GINÁSTICA: uma proposta de trabalho

Marcelo Callegari Zanetti^{1,2}, Silvia Helena Coelho Fronzaglia²; José Luís da Silva Brambilla²,
Bruno Giusti¹ e Afonso Antonio Machado^{1,3}

¹LEPESPE / I. B. / UNESP – Campus de Rio Claro; ²Academia Conexão Saúde;
³ESEF - Jundiaí

RESUMO

A motivação pode ser considerada como um dos mais importantes combustíveis do ser humano, já que, é a partir deste estado, que traçamos nossas metas, e despendemos nossas energias, em busca daquilo que tanto almejamos. Por isso, objetivamos com este trabalho, verificar os motivos apresentados pelos alunos de uma academia de ginástica, para a prática de atividades físicas. Foram investigados através 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 indagados em relação aos fatores que mais lhe motivaram a fazer atividade física, no qual, o aluno poderia apresentar como resposta até 3 motivos. Posteriormente, os motivos foram tabulados, e apresentados em valores percentuais. Os alunos apresentaram como resposta 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 motivos (17.9%). Os principais motivos apresentados pelos alunos investigados para a prática de atividades físicas, envolveram primeiramente o cuidado com a estética; seguidos pela saúde; bem-estar; condicionamento físico; prazer; e qualidade de vida. A alta preocupação com a estética 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. Um 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. Por isso, 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.

Palavras chave: Motivação, atividade física, academia de ginástica.

INTRODUÇÃO

Para Samulski (2002), a motivação pode ser definida como a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo, onde ela é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Segundo esse modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Esta visão também é compartilhada por Weinberg & Gould (2001), que acredita que a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nosso esforço. Esse mesmo autor acredita ainda, existir 3 orientações gerais de motivação: **a visão centrada no traço; a visão centrada na situação; e a visão interacional.** No qual:

- **A visão centrada no traço** (também chamada de visão centrada no participante): sustenta 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. Nessa visão, algumas pessoas têm atributos pessoais que parecem torná-las mais predispostas ao sucesso, e a altos níveis de motivação, enquanto outras parecem necessitar de motivação, de objetivos pessoais e de desejo;

- **A visão centrada na situação:** em contraste direto com a visão centrada no traço, a visão centrada na situação sustenta que o nível de motivação é determinado primariamente pela situação, ou seja, algumas atividades as pessoas podem se sentir motivadas, enquanto em outras não;
- **A visão interacional:** a visão de motivação mais amplamente aceita por psicólogos do esporte e do exercício atualmente é a visão interacional. Baseada principalmente no conceito de que a motivação não resulta nem somente de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais, tais como o estilo do técnico ou do professor. Por isso, a melhor maneira de entender a motivação é considerar tanto a pessoa como a situação e o modo como elas interagem.

A visão interacional também é seguida por Samulski (2002), que acredita que a motivação para a prática esportiva também depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais). Porém, no decorrer da vida, a importância dos fatores pessoais, e situacionais acima mencionadas pode mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais, por isso, é extremamente importante a verificação constante dos fatores motivacionais citados pelos alunos para a prática de atividades físicas.

Cratty (1984) também destaca que um indivíduo pode ter como fonte de suas ações, razões internas (intrínsecos) ou externas (extrínsecos), no qual, os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos. Alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e à tarefa, incluindo-se aí 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, reconhecimento, etc.

Para Teixeira, Madeira e Motta (2005), etimologicamente a palavra motivo vem do latim "movere, motum" e significa aquilo que faz mover, em consequência, motivar significa provocar movimento. O termo motivação compreende 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.

Segundo Garrett (1983, apud MACHADO, 2006), as motivações variam desde os impulsos ou necessidades fisiológicas, que não são aprendidos, até os sistemas de ideias altamente organizados. Num extremo, ficam as tensões orgânicas contínuas que produzem reações basicamente inatas e não aprendidas. No outro extremo, estão as atitudes, os objetivos, os propósitos, as ambições e outros hábitos complexos que se expressam nas reações adquiridas pelo indivíduo na vida social. A motivação social pode ser assim, um poderoso determinante do comportamento no que diz respeito, às necessidades orgânicas.

Para Machado (2006), apresentada dessa forma, 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. Em análise mais extremista, a própria sobrevivência da espécie dependerá do grau de motivação estabelecido para tal.

A importância que deve ser dada ao processo motivacional, 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. O papel da motivação na vida dos indivíduos tem uma importância muito grande, porém, apesar de ser um tema importante, a motivação ainda é um tema pobremente entendido no aspecto prático.

Segundo Roberts e Treasure (1995, apud GOUVÊA, 2000), a motivação refere-se aos fatores da personalidade, variáveis sociais, e/ou cognições que entram em jogo quando uma pessoa realiza uma tarefa para qual é avaliada; entra em competição com outros; ou tenta mostrar certo nível de domínio.

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 E MOTTA, 2005).

Paim (2001) também relata que na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se como um dos elementos centrais para a sua 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. 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 através de “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.

Mas 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 reafirma a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” associada aos avanços tecnológicos.

Segundo Frugoli (2004), 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 & 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, afim 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.

Este trabalho está de acordo com a ética de pesquisa envolvendo seres humanos, resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A pesquisa baseou-se na análise quali-quantitativa dos dados, no qual, os mesmos, foram tabulados, e apresentados em valores percentuais.

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 entre 18 e 80 anos (30.5 ± 14.4). Os dados foram coletados entre os dias 14 e 22 de fevereiro de 2007.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Foi adotado como instrumento um questionário composto por questões abertas, com o objetivo de investigar os fatores que mais motivavam o aluno a praticar atividade física na academia de ginástica, no qual, este poderia apresentar como resposta até 3 motivos.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

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 motivos (17.9%) (Figura 1).

Em pesquisa conduzida por Geraldês 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 frequentava as academias pesquisadas, também tinha como objetivo a estética, principalmente no que se referia ao emagrecimento.

Chagas & Samulski (1992, apud SAMULSKI, 2002), ao estudar a motivação em academias de ginástica destacou os seguintes aspectos motivadores que levam uma pessoa a frequentá-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 uma 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%). O terceiro motivo de acordo com o grupo 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 por fim o item indicação médica (5,88%). Estes mesmos autores concluíram que em relação às questões do estudo que faziam analogia a aderência foi percebida que os padrões estéticos continuam a ser imprescindíveis para a continuidade das atividades para (19,04%), seguido ainda da manutenção da saúde (18,42%).

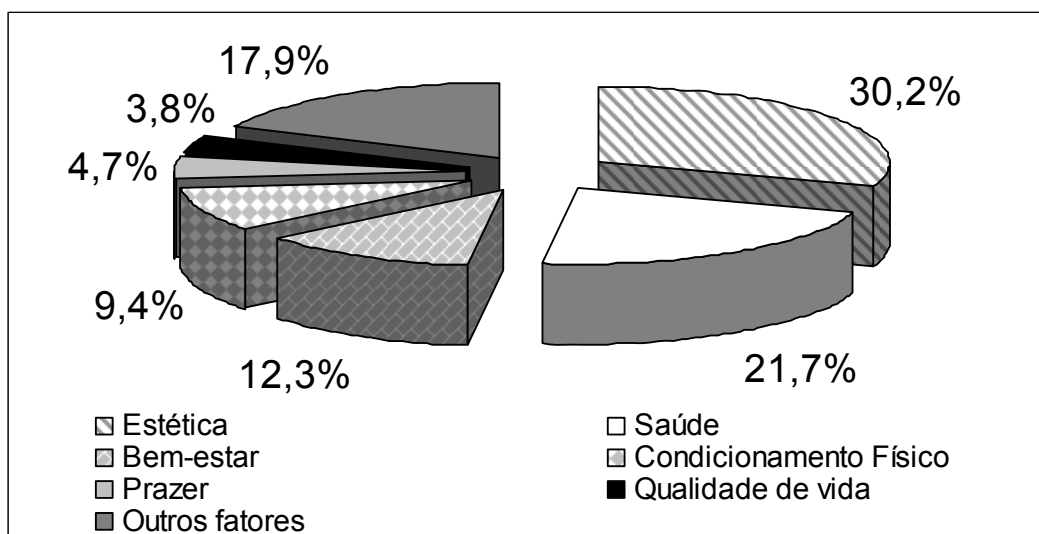


Figura 1: Motivos citados para a prática de atividade física na academia de ginástica.

CONCLUSÕES

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

A 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.

Um 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. Por isso, 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.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CRATTY, B.J. **Psicologia do Esporte**. 2º Ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1984;
- FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**. v.11, n. 2, p.107-112. Rio Claro, 2005;
- 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. **Rev. bras. ativ. fís. 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;
- 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. **Revista Digital - Buenos Aires – Año 10 - n 89**, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. 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;
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2º ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.