

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE ACADEMIA:
UM ESTUDO COM PESSOAS NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA E TERCEIRA IDADE**Rodrigo Fehlberg Stone¹, Rogério da Cunha Voser¹José Cícero Moraes¹, Marcelo da Silva Cardoso¹José Augusto Evangelho Hernandez², Miguel Angelo dos Santos Duarte Junior¹**RESUMO**

Este estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório, teve por objetivo geral verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre. O estudo contou com 86 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias em Porto Alegre. Para aquisição dos dados relacionados aos motivos da prática, foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2012) no qual objetiva verificar o grau de importância que é dado pelos alunos na prática da academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, onde o aluno poderá citar alguma nova variável. O grau de importância esta apresentado em Escala Likert 5 pontos, 1 NI = Nada Importante, 2 PI = Pouco Importante, 3 I = Importante, 4 MI = Muito Importante e 5 EI = Extremamente Importante. Para a análise, os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram analisados utilizando-se estatística descritiva com a apresentação das médias gerais e de cada sexo. Os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos; apenas no fator integração social ocorreu uma diferença grande entre as médias de ambos os sexos, com as mulheres apresentando uma média bem superior à dos homens.

Palavras-chave: Motivação. Atividade física. Idosos.

1-Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre-RS, Brasil.

2-Instituto de Psicologia, Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

ABSTRACT

Motivational factors for the practice of academy activities: A study with people in adult intermediate life and third age

This descriptive-exploratory quantitative study had as general objective to verify the motivational factors that influence people in intermediate and old adult life attending gyms in the city of Porto Alegre. The study counted on 86 people of both sexes, between 40 and 80 years old, who attend academies in Porto Alegre. (2012) in which it aims to verify the degree of importance that is given by the students in the practice of the academy for the following variables: Physical conditioning / Performance improvement; Aesthetics; health, physical rehabilitation, disease prevention and quality of life; Social integration; Reduction of anxiety, stress (psychological issues) and others, where the student can name some new variable. The degree of importance of this in Likert Scale 5 points, 1 NI = Not Important, 2 PI = Not Important, 3 I = Important, 4 MI = Very Important and 5 EI = Extremely Important. For an analysis, the data, the data and the values and percentages are analyzed, it is a descriptive statistic with a presentation of the general averages and of each sex. The results demonstrated that the health factor obtains a greater media in both sexes; Just not factor, social integration, a big difference between as averages of both sexes, as women presenting an average well above men.

Key words: Motivation. Physical activity. Elderly.

E-mails dos autores:

alemaostone@yahoo.com.br

rogerio.voser@ufrgs.br

cicero@esef.ufrgs.br

marcelocardoso.esef@gmail.com

hernandez.uerj@gmail.com

miguel.nutricao@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente, devido à correria do dia a dia, temos cada vez mais problemas relacionados à saúde. A alimentação inadequada, o stress do trabalho, a vida pessoal agitada e o pouco tempo para as atividades físicas são aspectos que acabam influenciando em um comprometimento da qualidade de vida. Dentro desse contexto, a busca pelos espaços destinados à prática de atividades físicas se encontra cada vez maior.

Segundo Novaes (1999), as academias de ginástica e musculação se tornaram a principal escolha para alguns indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades praticarem seus exercícios físicos. Para Saba (2001), as academias ocupam um espaço cada vez maior na sociedade, sendo procuradas por diversos grupos que buscam os benefícios proporcionados pelas atividades físicas, que podem ser tanto fisiológicos quanto psicológicos. As motivações tendem a ser diferentes para cada um destes grupos, portanto é de fundamental importância que os professores estejam preparados para recebê-los nestes espaços, que, por sua vez, também devem fornecer uma variedade grande de modalidades para abranger um grupo cada vez maior de praticantes.

A motivação para prática esportiva ainda é um campo muito amplo e com diversas definições e conceitos apresentados pelos pesquisadores, assim como os fatores motivacionais que impulsionam a aderência e permanência dos alunos nas academias.

Pesquisas têm procurado identificar os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos no ambiente da academia (Allendorf e Voser, 2012; Balbinotti e Capozzoli, 2008; Delai e Santos, 2012; Leme, 2013; Lima, 2012; Malinski e Voser, 2012; Meneguzzi e Voser, 2011; Rocha, Peito e Zazá, 2011; Rodrigues, 2012; Santos e Knijnik, 2006;). Estes fatores que são evidenciados nestes estudos podem influenciar para a adesão à prática de atividade física ou podem ocasionar a desistência do praticante.

Baseado no que foi exposto acima e dada à relevância desta pesquisa para as academias e espaços destinados a atividades físicas, procura-se responder à seguinte questão: quais os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta

intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre?

Para tanto, tem-se como objetivo geral verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas desta faixa etária, possibilitando que os professores utilizem estas informações para nortear a sua prática pedagógica durante este processo de ingresso e manutenção na prática da atividade física.

A seguir, será apresentada a metodologia, apresentação e discussão de resultados e das considerações finais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório (Gaya, 2008). Participaram 86 indivíduos de ambos os sexos (44 mulheres e 42 homens), com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias na cidade de Porto Alegre e que aceitaram a participar voluntariamente da pesquisa. A escolha desta mostra se deu por conveniência, pois as academias onde foram feitas as coletas concordaram em liberar a pesquisa, já que o pesquisador havia trabalhado em ambas. Os alunos participantes receberam todas as informações referentes ao trabalho e seus objetivos, a seguir, foram convidados a ler e preencher o questionário. Ficou esclarecido que as informações seriam mantidas em sigilo absoluto e que qualquer dúvida ou informação complementar poderia ser esclarecida a qualquer momento.

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2012) no qual objetiva verificar o grau de importância que é dado pelos alunos na prática da academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, onde o aluno poderá citar alguma nova variável. O grau de importância está apresentado em Escala Likert 5 pontos, 1 NI = Nada Importante, 2 PI = Pouco Importante, 3 I = Importante, 4 MI = Muito Importante e 5 EI = Extremamente Importante. Os alunos preencheram o questionário no local, onde foram instruídos e orientados pelo pesquisador. Na coleta de dados, os indivíduos foram orientados a preencher seu questionário de maneira

individual, com o pesquisador estando presente para esclarecer possíveis dúvidas, sem deixar em branco nenhum dos itens e colocar os seguintes dados: nome completo, idade e sexo. Todos assinaram o Termo de consentimento livre e esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) no parecer número: 1.330.225.

Para a análise, os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram somados no programa Microsoft Office Excel 2013 para Windows 10 e aplicada a estatística descritiva com a apresentação das médias gerais e de cada sexo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As análises estatísticas descritivas para os fatores de motivação podem ser observadas na figura 1. Os fatores que

apresentaram maiores médias foram: Saúde com 4,83, seguido de condicionamento físico/melhora da performance com 4,55 e redução de ansiedade/stress com 4,2. Ainda, na ordem aparece integração social 3,86 e estética 3,77.

Em relação à figura 2. Abaixo, com os resultados de cada fator por sexo, verifica-se que o fator saúde também obteve a melhor média em ambos. Observa-se que as médias se mostraram superiores para o sexo feminino em todos os fatores, exceto em redução da ansiedade/stress, que foi maior para o sexo masculino.

Apesar de tudo, as diferenças entre as médias foram baixas na maioria dos fatores. O único fator que apresentou uma diferença relativamente maior foi no fator integração social, no qual o sexo feminino obteve a média de 4,15 e o masculino de 3,54.

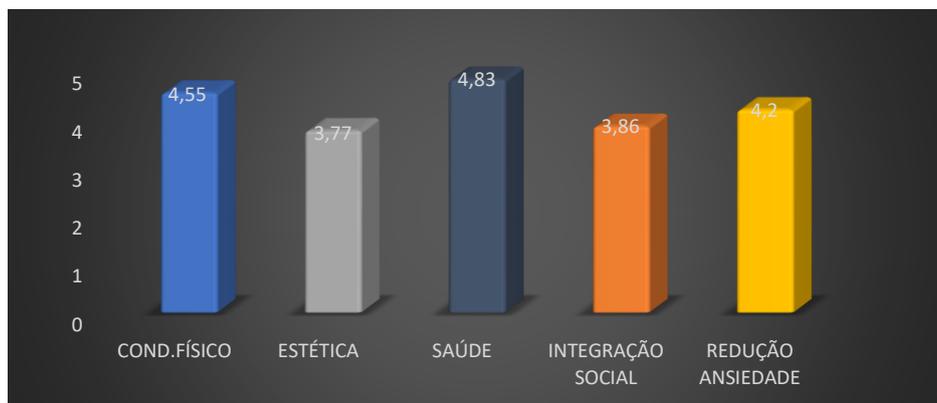


Figura 1 - Médias dos fatores gerais de ambos os sexos.

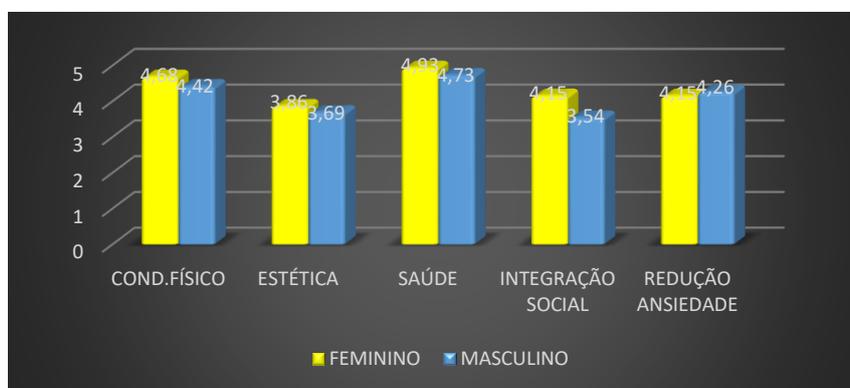


Figura 2 - Médias dos fatores por sexo.

Os resultados referentes ao fator saúde, que obteve as maiores médias em ambos os sexos, corroboram com outros tantos estudos na área da psicologia esportiva. Destacam-se alguns a seguir:

Balbinotti e Capozzoli (2008) verificaram em sua pesquisa com 300 participantes de academias de ginástica, de ambos os sexos, com idades variando entre 18 a 65 anos, que o fator saúde foi o mais importante para os praticantes. Relatam estes autores que as práticas regulares de atividades físicas causam tantos benefícios positivos, e devido ao declínio da forma física apresentado na meia-idade, é necessária essa busca para sua qualidade de vida.

Na pesquisa de Rocha, Peito e Zazá (2011) verificaram também o fator saúde como principal, associando esse resultado a faixa etária presente no seu estudo, que contava em sua grande maioria com mulheres acima dos 40 anos.

Em sua pesquisa Malinski e Voser (2012) com 150 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 16 a 83 anos, encontraram resultados muito parecidos, com saúde em primeiro lugar, seguido de condicionamento físico/melhora da performance, redução de ansiedade stress, estética e integração social por último.

O estudo de Leme (2013) com 108 participantes de academias de ginástica de ambos os sexos, e com idade entre 18 a 65 anos, também apresentou o fator saúde como principal motivação para os sujeitos de todos os grupos. Este estudo também apontou que a dimensão Sociabilidade é maior no grupo entre 41 a 65 anos, comparados às outras idades. No presente estudo foi possível verificar que o fator integração social não ficou bem posicionado em média geral, devido ao pouco interesse apresentado por indivíduos do sexo masculino. Pela vivência nas academias deste estudo, foram verificados diversos grupos do sexo feminino se reunindo durante e antes das atividades, enquanto os homens geralmente chegavam e iam direto para seus treinos. Fica claro que a integração social em ambas as academias tende a ser maior para as mulheres.

Os estudiosos Papalia e Olds (2000) explicam que, por iniciar um processo de declínio das capacidades físicas na faixa etária acima dos 40 anos, a ordenação das dimensões motivacionais pode ser

interpretada pelo viés da teoria do desenvolvimento vital humano. A chamada “crise de meia-idade” começa a interferir nessas pessoas e a busca por uma melhor qualidade de vida para ingressar na terceira idade de forma mais independente física e psicologicamente se torna essencial. É nesta faixa etária também que os exercícios promovem a melhora das capacidades físicas (com média superior em relação aos outros grupos de idades, na dimensão Saúde) e neurológicas, em declínio (Balbinotti e Capozzoli, 2008).

Já refletindo sobre a última questão do instrumento, onde os alunos poderiam incluir outro fator de motivação, verificou-se que 9 alunos elencaram outros motivos. São eles: exigência da profissão (militar); qualidade de vida; melhora da autoestima; costume de frequentar a academia (sentir falta quando não vai); diminuição ou cessar o tratamento de insulina; prazer; melhorar as dores articulares; pela dança e pelos professores.

CONCLUSÃO

Com base no estudo realizado, conclui-se que os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos e apenas o fator integração social obteve uma diferença grande favorável às mulheres.

Relativo ao fator saúde, o mesmo acaba se tornando determinante para a iniciação de pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade, devido à cultura do esporte gerar saúde. Na mídia, os médicos ou até mesmo a orientação dos próprios familiares em casa já incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para atividades e exercícios físicos, que são as academias em sua maioria nos grandes centros urbanos, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças. Além disso, o exercício físico acaba gerando uma aquisição de habilidades motoras e gera o aprendizado de novas técnicas que facilitam as atividades de vida diárias.

Para pesquisas futuras, sugere-se o aumento da amostra e também ampliar a faixa etária e diferentes níveis sociais.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

REFERÊNCIAS

1-Allendorf, D. B.; Voser, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 17. Num. 170. 2012.

2-Balbinotti, M. A. A.; Capazzoli, C. J. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo de exploratório com praticantes em academia de ginástica. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol. 22. Num. 1. p. 63-80. 2008.

3-Delai, A. M. S.; Santos, M. G. Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 15. Num. 166. 2012.

4-Gaya, A. Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre. Artmed. 2008.

5-Leme, I. H. O. Motivação: Praticantes de Exercício Físico em Academias de Ginástica de Campinas. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2013.

6-Lima, R. S. Análise de Fatores Motivacionais em Iniciantes à Prática de Musculação em Academia. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 2012.

7-Malinski, M. P.; Voser, R. C. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. ano 17. Num. 175. 2012.

8-Meneguzzi, R.G.; Voser, R.C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 16. Num. 162. 2011.

9-Novaes, J. S. Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro. Sprint. 1999.

10-Papalia, D. E.; Ollids, S. W. Desenvolvimento Humano. 7ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2000.

11-Rocha, C. R. T.; Peito, S. S.; Zazá, D. C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 16. Num. 156. 2011.

12-Rodrigues, A. N. Motivação à Prática de Atividades Físicas em uma Academia de Ginástica de Porto Velho. TCC. Fundação Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho, Rondônia, 2012. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1683_motivacao_a_pratica_de_atividades_fisicas_em_uma_academia_de_ginastica_de_porto_velho.pdf> Acesso em 27/04/2017.

13-Saba, F. Aderência: A prática do exercício em academias. São Paulo. Manole. 2011.

14-Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 5. Num. 1. p. 23-34. 2006.

Endereço para correspondência:

Rogério da Cunha Voser.

Endereço: Av. Túlio de Rose, 260 ap. 801. Torre A. Bairro: Passo D' Areia, Porto Alegre-RS, Brasil.

CEP: 91340.110.

Recebido para publicação 05/12/2017

Aceito em 11/03/2018