



Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP
Centro Desportivo – CEDUFOP
Bacharelado em Educação Física



Monografia

**Fatores Motivacionais para a Prática Regular de Exercícios Físicos em
Academias do Município de Ouro Preto - MG**

Marcelo Henrique Coimbra Gomes

Ouro Preto – MG

2018

Marcelo Henrique Coimbra Gomes

**Fatores Motivacionais para a Prática Regular de Exercícios Físicos em
Academias do Município de Ouro Preto - MG**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Dra. Jamille Locatelli

Ouro Preto – MG

Novembro/2018

G631f Gomes, Marcelo Henrique Coimbra.
Fatores motivacionais relacionados à prática regular de exercícios físicos em academias do município de Ouro Preto - MG [manuscrito] / Marcelo Henrique Coimbra Gomes. - 2018.

32f: il.: graf.

Orientadora: Doutora Jamille Locatelli.

Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da UFOP. Departamento de Educação Física.

1. Motivação. 2. Academia. 3. Exercício físico. I. Locatelli, Jamille. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU: 796

Catálogo: ficha.sisbin@ufop.edu.br



Universidade Federal de Ouro Preto
Centro Desportivo
Bacharelado em Educação Física



“Fatores Motivacionais relacionados à prática de exercícios Físicos em academias de Ouro Preto - MG”

Autor: Marcelo Henrique Coimbra Gomes

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina EFD381- Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal de Ouro Preto, defendido pelo autor e aprovado em 29 de Novembro de 2018, pela banca examinadora composta pelos professores:

Prof.ª. Dr.ª. Jamille Locatelli
Orientadora
CEDUFOP

Prof. Dr. Everton Rocha Soares
Membro da banca
CEDUFOP

Prof. Dr. Kelson Mauro de Castro Pinto
Membro da banca
CEDUFOP

RESUMO

Cada vez mais as informações sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos têm influenciado as pessoas a buscarem um estilo de vida mais saudável e fisicamente ativo. Fatores motivacionais como a melhora da saúde, ganho de massa muscular, socialização, competitividade, controle do estresse e busca pelo lazer têm levado os indivíduos a procurarem locais para a prática de exercícios, dentre eles, as academias de ginástica. Desse modo, esse estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais relacionados à prática de exercícios físicos em indivíduos que frequentam academias em um município de Ouro Preto- Minas Gerais, estratificando-os de acordo com as variáveis: idade, sexo, renda e nível de escolaridade. A amostra foi composta por 169 indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos que estavam matriculados nas academias registradas no CREF6-MG, que aceitaram participar do estudo, foram coletados dados de oito academias no total. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas e de múltipla escolha que foi contruído com base no estudo de Balbinotti e Cappozzoli, (2008) que classifica a “motivação” em 6 grandes dimensões, de forma assistida. Foram analisados de forma descritiva os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de acordo com as variáveis, sexo, idade, renda e o nível de escolaridade dos indivíduos que comporam a amostra. Os resultados encontrados mostraram a dimensão Saúde como o fator que mais motiva os indivíduos a praticarem exercícios físicos regularmente, sem considerar nenhuma outra variável. Houve também destaque para a dimensão Estética. Dessa forma, concluímos que o fator Saúde foi considerado o mais importante para a busca da prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Motivação; Academia; Exercício Físico.

ABSTRACT

Increasingly information about the benefits of regular physical exercise has influenced people to pursue a healthier and physically active lifestyle. Motivational factors such as health improvement, muscle mass gain, socialization, competitiveness, stress management and leisure pursuit have led individuals to seek out places to practice exercises, such as gymnasiums. Thus, this study aimed to identify the motivational factors related to the practice of physical exercise in individuals attending academies in Ouro Preto city of Minas Gerais, stratifying them according to variables: age, sex, income and level of schooling. The sample consisted of 169 individuals of both sexes, aged 18 years and older who were enrolled in the academies registered at CREF6-MG, who accepted to participate in the study, data were collected from eight academies in total. A questionnaire with open-ended and multiple-choice questions was used, based on the study by Balbinotti and Cappozzoli (2008), which classifies the "motivation" in 6 large dimensions, in an assisted way. The motivational factors for the practice of physical exercise according to the variables, sex, age, income and level of schooling of the individuals composing the sample were analyzed in a descriptive way. The results showed the Health dimension as the factor that motivates the individuals to practice physical exercises regularly, without considering any other variable. There was also an emphasis on the Aesthetic dimension. Thus, we conclude that the Health factor was considered the most important for the search of physical exercise practice.

Keyword: Motivation; Academy; Physical exercise.

SUMÁRIO

1. Introdução	6
2. Materiais e Métodos	9
2.1. Amostra	9
2.2. Cuidados éticos	9
2.3. Análise de dados	10
3. Resultados	11
4. Discussão	17
5. Conclusão	20
Referências	21
Apêndices.....	24

1 Introdução

Atualmente, com o avanço da tecnologia, a sociedade está mais propícia a ter uma vida sedentária. Uma pesquisa feita pelo Ministério do Esporte (2015) mostrou que, quase 46% da população brasileira não praticam algum esporte ou atividade física e isso pode trazer sérios prejuízos à saúde pública. Em contrapartida, a tecnologia também aumenta a facilidade de se obter informações. Com isso, muitas pessoas sabem dos problemas que uma vida sedentária pode lhes causar no futuro e tentam mudar esse estilo de vida. Nesse sentido, procuram fazer alguma atividade ou exercício físico e as academias são ambientes que atendem grande parte desta demanda em diversos tipos de públicos, oferecendo diferentes modalidades, aulas e treinamentos (NOVAES, 1999). Dessa forma, é uma opção que atende bem as necessidades de quem busca começar a praticar atividades/exercícios físicos.

São muitos os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos: minimização de estresse, controle de massa corporal, aprimoramento das capacidades cardiorrespiratória e musculoesquelética, o que repercute na prevenção de disfunções cardiovasculares e metabólicas, além de outros benefícios psicológicos e fisiológicos (THOMPSON, 2009).

Muitos podem ser os objetivos que levam esses indivíduos a buscarem academias para realizar exercícios físicos, dentre eles, podemos citar a melhora da qualidade de vida, a promoção da saúde, a estética, o lazer, a socialização, a competitividade, entre outros (MARCELLINO, 2003). Este objetivo pode ser o primeiro passo para começar as mudanças no estilo de vida.

Todavia, para desfrutar dos benefícios dos exercícios é necessário tempo, frequência, disciplina entre outros fatores, ou seja, deve-se criar o hábito para o exercício se tornar parte da rotina do indivíduo, e isso, não é uma tarefa fácil. Para que os indivíduos pensem na mudança do estilo de vida e definitivamente criem o hábito de se exercitar com regularidade existe um aspecto fundamental: a motivação (DECI e RYAN, 1985; 2002). Dosil (2004) acredita que a motivação seja o motor do esporte, pois esta explica as razões para a iniciação, a orientação, a manutenção e para o abandono da prática esportiva, podendo ser determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais. Portanto, é ela que leva ao início e à continuação nas práticas de exercícios físicos. A avaliação destes aspectos colaborará para a manutenção de práticas desportivas e também para a possível identificação dos motivos que envolvem o processo de abandono da prática.

De acordo com Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores internos (intrínsecos) e externos (extrínsecos). A motivação intrínseca refere-se à execução de atividade na qual o prazer é inerente ao indivíduo, não sendo necessárias recompensas ou pressões externas para que ele cumpra o seu objetivo e o seu desafio; o simples fato da participação já o satisfaz (DECI, 1975). Essa motivação é a base para o crescimento, para a integridade psicológica e para a coesão social, representando o potencial positivo da natureza humana (DECI e RYAN, 2002). Já a motivação extrínseca é aquela em que os indivíduos realizam uma tarefa para obterem uma recompensa além da sua satisfação pessoal como, prêmios (recompensas materiais), elogios (reconhecimento), demonstrar competências e habilidades (FORTIER, VALLERAND e GUAY, 1995).

Liz e Andrade (2015) analisaram os motivos de adesão e desistência da musculação em academias de uma população de jovens universitários no município de Florianópolis (SC). Os resultados deste estudo mostraram que os motivos de adesão à prática de musculação em academias foram: a percepção de bem estar que a prática promove, a busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia proporciona. Os principais benefícios psicológicos que a prática da musculação proporciona são a sensação de bem estar, a disposição para fazer tarefas diárias e o controle do estresse. A desistência da prática da musculação é atribuída a motivos como, falta de tempo, falta de orientação profissional adequada, poucos aparelhos para a prática, cansaço, ocorrência de lesões, não promoção da socialização entre os praticantes da academia e a monotonia. No que tange ao ambiente de prática da musculação, verificou-se que a academia deve oferecer bom acompanhamento profissional, ser próxima da casa ou do trabalho, oferecer boa quantidade e qualidade de aparelhos e os praticantes devem se sentir satisfeitos com o ambiente da academia.

Já Balbinotti e Capozzoli (2008), em seu estudo na região de Porto Alegre (RS), identificaram a partir da classificação da Motivação em 6 grandes dimensões (Saúde, Estética, Prazer, Socialização, Controle de Estresse e Competitividade), a dimensão Saúde como maior aspecto que motiva os indivíduos às academias, sem diferenciação de sexo ou idade, esta classificação foi utilizada como base para identificação dos aspectos motivacionais para o presente estudo. Quando a variável idade foi controlada houve uma diferença significativa em quatro dimensões: Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade e Prazer. Os adolescentes se motivam mais pelo Controle do Estresse para praticarem regularmente exercícios físicos quando comparados aos indivíduos de meia-idade, que apresentavam menor

grau de motivação relacionado a esta dimensão. Da mesma forma, os adolescentes despertaram maior motivação para as dimensões Sociabilidade, Competitividade e Prazer, quando comparados a outras faixas etárias.

Salles-Costa *et al.* (2003) avaliaram a associação de fatores sociodemográficos à prática de atividade física de lazer (AFL) em uma população de 3.740 entrevistados. Em relação à variável sexo, observaram que apenas um terço das mulheres praticavam algum tipo de AFL, enquanto para os homens o número foi de 40%. Ao relacionar a prática de AFL ao nível de escolaridade, em geral, a força da associação entre escolaridade e AFL tende a ser mais intensa entre as mulheres do que entre os homens. Já quando se relacionou a prática de AFL à renda familiar per capita, homens e mulheres com maior renda familiar praticaram mais exercícios físicos no tempo de lazer. Resultado semelhante foi observado em uma amostra representativa de homens e mulheres alemães, na qual aqueles com maior nível socioeconômico estiveram, respectivamente, quatro e três vezes mais engajados em atividades de lazer, independente de outros fatores relacionados ao estilo de vida (MENSINK *et al.*, 1997).

Ford *et al.* (1991) encontraram também associação entre nível socioeconômico e AFL, sendo homens e mulheres com menor nível socioeconômico, menos ativos fisicamente.

Em um estudo na cidade Picos-PI com frequentadores de academia foram coletados dados que indicaram o perfil socioeconômico e cultural dos pesquisados. Ao serem questionados sobre os motivos para buscar a prática de exercícios físicos em academias, 50% dos participantes optaram pela estética, 20% tinham o objetivo de melhorar o condicionamento físico, 20% buscaram a prática pela busca ou manutenção da saúde, seja ela de caráter terapêutico ou profilático, e os outros 10% frequentam somente com o objetivo de lazer (FERREIRA, SOUSA e ARAÚJO, 2012).

Com isso o objetivo do presente estudo é indentificar os fatores motivacionais que levam á prática regular de exercícios físicos, na região de Ouro Preto – MG, e relacionar estes fatores com as quatro variáveis, renda, nível de escolaridade, idade, gênero, tendo em vista que esses fatores podem auxiliar no futuro, os profissionais da área, que poderão adotar melhores estratégias para garantir a satisfação da comunidade que procura praticar exercícios físicos regularmente.

2 Materiais e Método

2.1 Amostra

O presente estudo foi realizado com uma amostra de conveniência composta por 169 voluntários de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que estavam matriculados em uma das oito Academias de um município de Minas Gerais – Brasil, registradas no CREF6-MG.

Os pesquisadores solicitaram autorização (Anexo IV) aos proprietários e/ou gerentes dos estabelecimentos selecionados para visitarem as academias e convidarem os alunos para participar do estudo

Em data e horário pré-estabelecidos com cada voluntário foi aplicado um questionário contendo 14 perguntas abertas fechadas e mistas, confeccionado pelos pesquisadores. Durante a aplicação do questionário o pesquisador garantiu local reservado na própria academia, e preservação da integridade física e moral do voluntário, limitando a comunicação apenas a esclarecimentos em relação ao instrumento (Anexo I).

Os dados coletados pelos pesquisadores serão armazenados pelo prazo de 5 anos. Após esse período, os documentos contendo os dados coletados dos participantes serão incinerados pelos pesquisadores.

2.2 Cuidados éticos

Os voluntários assinaram os Termos, de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo II), de Consentimento Pós Informado (Anexo III) e a participação no estudo não oferecerá nenhum tipo de risco de ordem física, moral, emocional ou espiritual ao participante, uma vez que os pesquisadores manterão sigilo sobre as informações coletadas e que não haverá procedimentos de coleta invasivos. Ainda assim, caso o(a) entrevistado(a) se sintam(m) constrangido(a) durante a avaliação, ele(a) poderá desistir de participar da pesquisa sem nenhum ônus.

Os voluntários tiveram acesso aos resultados do estudo que foram disponibilizados pelos pesquisadores ao(s) proprietário(s) das academias participantes do mesmo. O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade da pesquisadora (CAAE: 88476518.1.0000.5150).

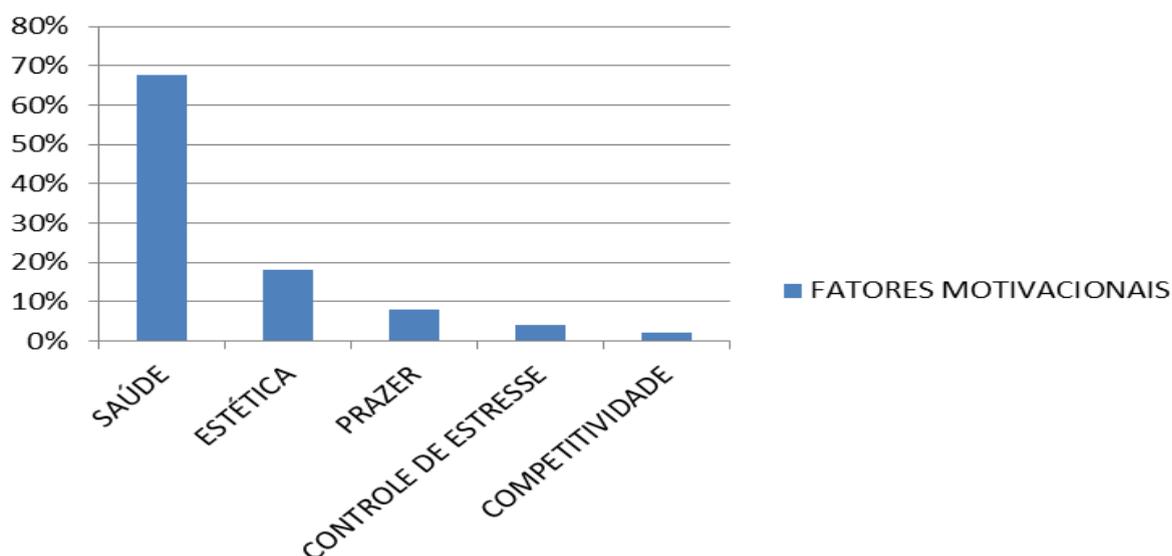
2.3 Análises de dados

Os dados foram analisados, estratificados, e os resultados foram apresentados em forma de porcentagem, foi utilizado o software *Excel* (pacote *Microsoft Office*) para estes procedimentos.

3 Resultados

Na figura 1 estão representados os fatores motivacionais do universo da amostra 169 voluntários sendo 89 homens e 80 mulheres, respresentados em forma de porcentagem somente com a primeira opção de resposta, os demais resultados foram representados em quantidade de indivíduos separados em grupos de acordo com as variáveis (nível de escolaridade, idade, sexo, e nível de renda). O fator que mais motiva os indivíduos a buscarem a prática de exercícios físicos é a Saúde 68%; A Estética se apresentou com 18 %, a dimensão Prazer foi apontada em 8% das respostas, o Controle do estresse foi destacado em 4% e a Competitividade 2%. Não houve nenhuma escolha para a dimensão Socialização.

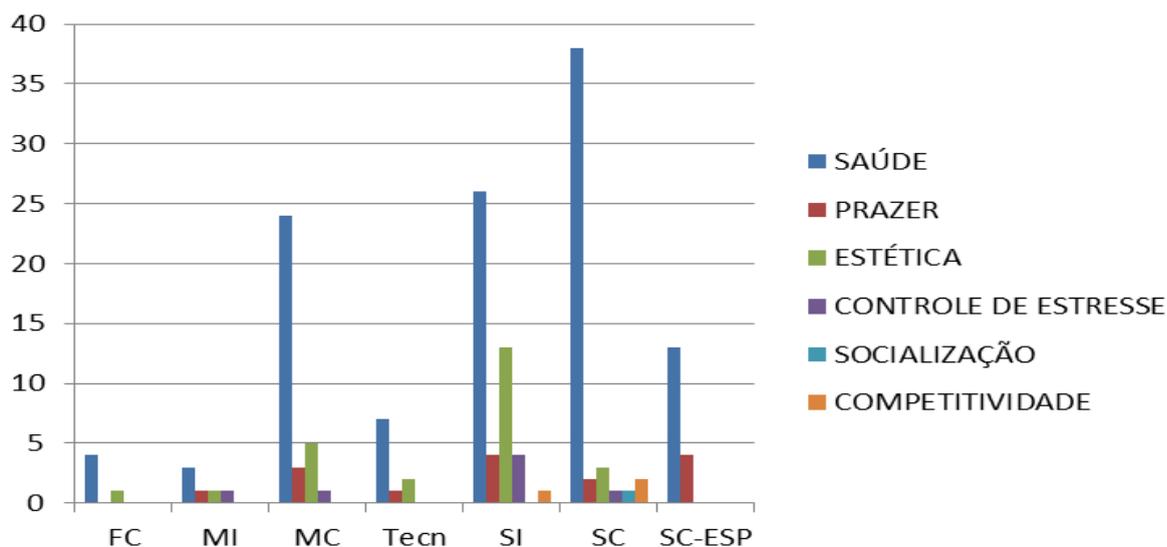
Figura 1: Fatores Motivacionais (N=169), 1ª opção.



Na figura 2 estão representados os fatores motivacionais relacionados ao nível de escolaridade dos indivíduos para ambos os sexos. Podemos observar que, dos 47 indivíduos com Ensino Superior Completo (SC), 80% destacaram que a Saúde seria o principal fator motivacional para a prática de exercícios físicos, assim como os que apresentam Superior Completo com Especialização (SC-ESP) (76%), O mesmo destaque foi dado ao fator Saúde pelos indivíduos cursando o Ensino Superior (SI): dos 48 indivíduos, 56% responderam que buscam a Saúde. O mesmo padrão de resposta se repetiu para os indivíduos com curso Tecnólogo (Tecn): dentre os 10, 70% responderam que a busca/manutenção da Saúde é o principal fator motivacional para a prática de exercícios físicos. Nas demais categorias, também se observou a prevalência da Saúde, Ensino Médio Completo: 73 %, Ensino Médio Incompleto: 60%, e Fundamental Completo: 80%. Considerando o nível de escolaridade, o

segundo fator que mais motivou para a prática de exercícios foi a dimensão Estética: (FC) 20%, (MI) 16%, (MC) 15%, (Tecn) 20%, (SI) 27%, (SC) 6%. Novamente a dimensão Socialização não foi citada.

Figura 2: Fatores Motivacionais vs. Nível de escolaridade dos indivíduos para ambos os sexos.



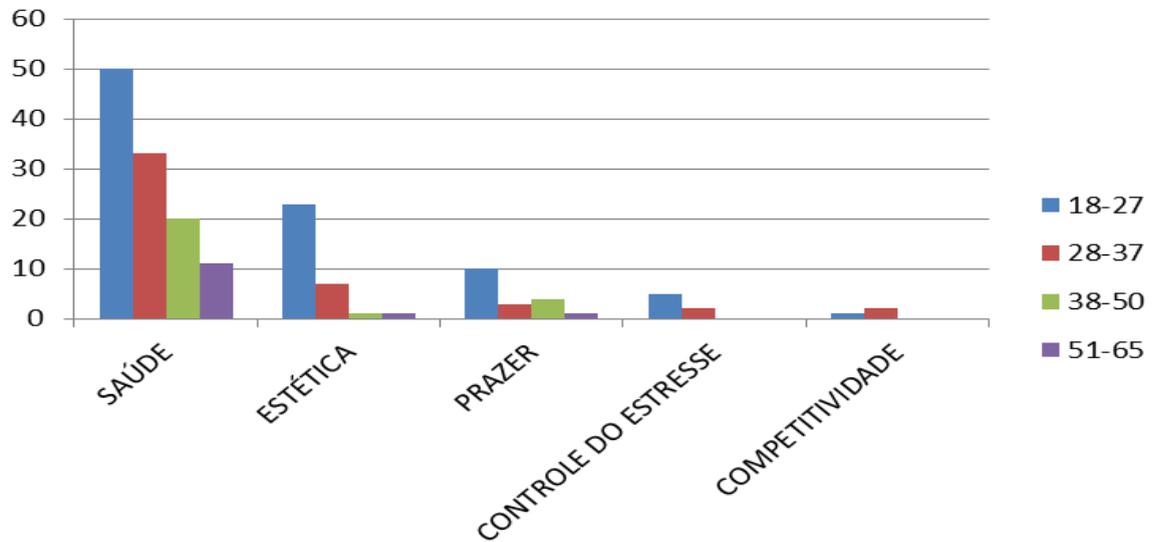
FC: Fundamental Completo (N= 5); MI: Médio Incompleto (N= 6); MC: Médio Completo (N= 33); Tecn: Tecnólogo (N= 10); SI: Superior Incompleto (N= 48); SC: Superior Completo (N= 47); SC-ESP: Superior Completo com Especialização (N= 17).

Já na figura 3, estão apresentados os fatores motivacionais relacionados à idade dos indivíduos para ambos os sexos. Dos indivíduos com a faixa etária entre 18 e 27 anos (89), 56% marcaram Saúde, 25% Estética, 11% Prazer e 5% Controle do estresse como primeira opção.

Os indivíduos que estão na faixa etária entre 28 e 37 anos (47), 68% marcaram Saúde, 15% Estética, 6% destacaram a dimensão Prazer. Controle do estresse e a Competitividade representaram apenas 4% das respostas.

Já os indivíduos na faixa etária entre 38 e 50 anos, todos (20), optaram pelo fator Saúde; na faixa etária entre 50 e 65 anos (13) 84% optaram pela Saúde e 8% por Prazer e Estética.

Figura 3: Fatores Motivacionais vs. Idade dos indivíduos ambos os sexos.

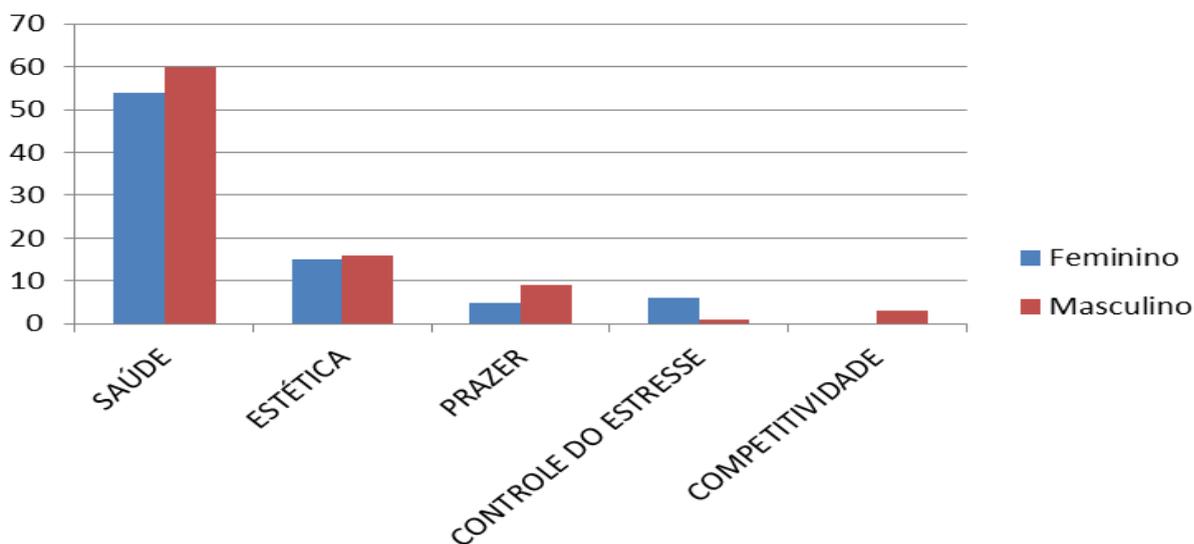


18-27 – (N= 89); 28-37 – (N= 47); 38-50 – (N= 20); 51-65 – (N= 13).

Os fatores motivacionais estratificados pelo sexo estão representados na figura 4. O número total de mulheres foi de 80, que representaram 47% da amostra total. O fator motivacional para a prática de exercícios físicos regulares mais destacado foi, a Saúde 68%. Em seguida, 19% optaram pela busca/manutenção da Estética, 7% elencaram o Controle do Estresse como fator para praticar exercícios e 6% buscam atividades pelo Prazer.

Entre os homens (89), 67% também buscam ou prezam pela manutenção da Saúde para a prática de exercícios físicos, 18% escolheram Estética, 10% optaram pelo fator motivacional Prazer e 4% se motivam a praticar exercícios pela Competitividade e pelo Controle do estresse.

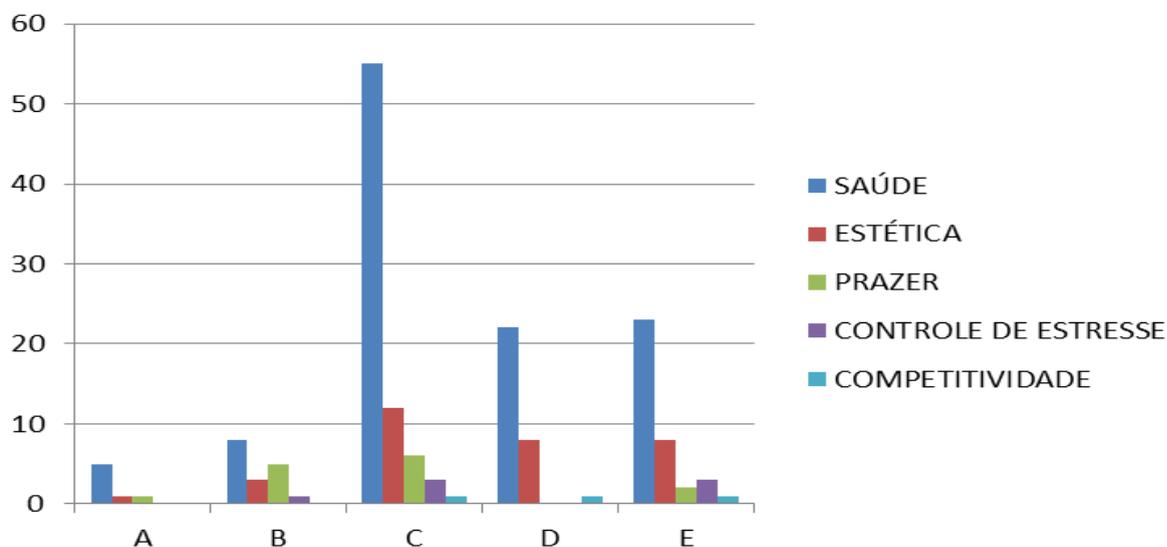
Figura 4: Fatores Motivacionais vs. Sexo.



Masculino N: 89; Feminino N: 80.

Os fatores motivacionais estratificados pela renda dos indivíduos estão representados na figura 5. Para todos os níveis de renda a opção Saúde foi a que mais se destacou. (A: 71%; B: 52%; C: 71%, D: 71% e E: 62%). Os indivíduos estratificados no nível de renda (A) também optaram pela Estética e pelo Prazer em proporções iguais (14% cada) e. Para o nível de renda de 2 salários (B), 28% também sentem Prazer na prática de exercícios, 17% buscam a Estética e 3% desejam Controlar o estresse. A maior representatividade de indivíduos se classificou na categoria de renda (C) (3 a 5 salários), representando 45,5% do total da amostra do total dos 77 indivíduos, além da Saúde, 16% procuram os exercícios em busca da melhoria da Estética; 8% sentem Prazer na prática e 5% acham importante o exercício para o Controle do estresse. Para os indivíduos classificados no nível de renda (D), 26% buscam a Estética, além da Saúde e 3% almejam a Competitividade. Para o maior valor de renda (E), além da Saúde, os indivíduos se motivam pela busca/manutenção da Estética (22%), 8% acham necessário para o Controle do estresse, 5% praticam pelo Prazer e 3% buscam a Competitividade.

Figura 5: Fatores Motivacionais vs. Nível de renda de ambos os sexos.



(De acordo com o salário mínimo) A: 1 salário (N= 7) ; B: 2 salários (N= 17) ; C: 3-5 salários (N= 77); D: 6-8 salários (N= 31) , E: mais que 9 salários (N= 37) ;

Dentre os principais objetivos para a prática de exercícios físicos considerando que cada indivíduo possa ter mais de um objetivo, a distribuição ficou da seguinte forma: Ganho de massa muscular (54%) ; Promoção de Saúde (47%) ; Melhoria do Condicionamento Físico (47%) ; Emagrecimento (34%) ; Lazer (11%) .

Já os benefícios/melhorias relatados pelos voluntários com a prática regular de exercícios físicos foram; Condicionamento físico/cardiorrespiratório (47%); Promoção da saúde (47%), Disposição Geral (42%), Qualidade de Vida (35%), Bem-estar (34%), Benefícios Psíquicos (Controle de Estresse/Ansiedade) (24%), Benefícios Estéticos (21%), Melhora da Auto Estima (16%), Qualidade do sono (15%), Resistência (15%), Humor (15%), Alimentação mais saudável (14%), Prazer (8%), Emagrecimento (8%), Força (8%), Socialização (8%), Postura Corporal (5%), Melhora da Imunidade (4%), Concentração, (4%), Motivação (4%), Agilidade (2%), Flexibilidade (2%).

Quando foram questionados com a pergunta: “Para você, o que é SAÚDE?” 55% dos voluntários disseram o que está englobado na seguinte frase: “SAÚDE é o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual”.

O tempo médio de prática de exercícios físicos dos indivíduos participantes do estudo era de 2 anos, a maioria eram praticantes de musculação e as atividades físicas praticadas fora ambiente da academia mais citadas foram em ordem de prioridade: Futebol, Ciclismo, Corrida/Caminhada, e Lutas.

Dentre os fatores que mais desmotivam à prática dos exercícios físicos foram citados: Indisponibilidade de tempo, Cansaço, Variações Climáticas (Frio/chuva), Superlotação do ambiente de prática, Falta de orientação profissional adequada, Distância do local da prática até a residência, Preguiça.

4 Discussão

O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores que mais motivavam os indivíduos à prática regular de exercícios físicos em academias, considerando 6 dimensões (Saúde, Estética, Prazer, Socialização, Controle do estresse e Competitividade) sugeridas por Balbinotti e Capozzoli (2008), e realizar uma estratificação dos dados levando em consideração as variáveis: idade, sexo, nível de escolaridade e renda dos voluntários. Identificou-se a dimensão Saúde como o fator que mais motiva os indivíduos a praticarem exercícios físicos regularmente, sem considerar nenhuma outra variável. Houve também destaque para a dimensão Estética.

Balbinotti e Capozzoli, (2008) também identificaram a Saúde como o maior aspecto que motiva os indivíduos a iniciarem um programa de exercícios em academias na região de Porto Alegre (RS), sem diferenciação de sexo ou idade, sendo a Socialização e Competitividade os fatores menos apontados. Em nosso estudo a socialização também não foi mencionada por nenhum voluntário.

Saldanha e colaboradores (2008) investigaram os motivos de adesão e desistência da prática de musculação em academias, por meio de uma investigação qualitativa. Os resultados também demonstraram que a adesão à musculação se deve aos motivos relacionados à sensação de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da Saúde e Estética corporal.

Em nosso estudo, quando a variável Idade foi destacada, a dimensão Saúde foi a mais escolhida em todos os grupos estratificados por faixa etária; porém, na faixa entre 18 e 27 anos apresentou menor percentual em relação aos demais grupos. Para dimensão Estética, que ficou em segundo lugar, exceto para o grupo 37-50 anos que não escolheu nenhuma outra dimensão além da Saúde, foi maior, em relação às outras faixas etárias. Gonçalves e Alchieri (2010) realizaram um estudo em Natal (RN) que verificou a motivação para praticar atividades físicas (AF) entre praticantes não-atletas, contando com 309 praticantes de AF, com idades entre 16 e 74 anos. Os idosos apontaram praticar atividade física mais por motivos de Saúde do que os jovens, adultos jovens e adultos. Em outro estudo realizado na Espanha, Moreno, Cervelló e Martínez (2007) buscaram comprovar os efeitos dos cinco motivos: saúde, aparência, competência, diversão e socialização sobre o gênero, a idade, a forma de atividade, o tempo e os dias de prática contando com a participação de 561 adultos praticantes de atividades físicas não competitivas. Os resultados mostraram que as pessoas de maior idade

(acima de 60 anos) deram mais importância aos motivos relacionados à saúde, enquanto os mais jovens priorizaram a aparência. Bavoso e colaboradores (2017) investigaram os motivos da prática de atividade física em academias com indivíduos acima de 40 anos e verificaram uma homogeneidade entre os aspectos indicação médica, socialização, aparência física e manutenção da saúde. Outra pesquisa que apresentou resultados semelhantes aos do presente estudo foi a de Aroni, Machado e Zanetti (2012) que verificou os motivos e dificuldades apresentados pelos alunos de três academias de ginástica para a prática de atividades físicas. Os principais aspectos que levaram os alunos a praticar atividade física em academia foram: Saúde, Estética, Condicionamento Físico, Prazer e Bem Estar.

Quando a variável Nível de Escolaridade foi utilizada como parâmetro, a dimensão Saúde foi mais destacada para todos os níveis, porém, em percentuais menores para o grupo SI. Este também foi o grupo que apresentou maior percentual para a dimensão Estética, quando comparado aos demais grupos. Já os grupos SC e SC-ESP apresentaram menores percentuais para Estética. Esses resultados podem apresentar algumas possíveis indicações: as pessoas que estão estudando Ensino Superior são, em geral, mais jovens. Talvez por isso tenham dado mais destaque ao fator Estética, em relação à pessoas em faixas etárias superiores, como se apresentou anteriormente. Pessoas com nível de escolaridade maior (SC e SC-ESP) se motivam menos pela Estética em relação aos grupos FC, MI, MC, Tecn e SI, possivelmente por apresentar outras prioridades com a prática de exercícios.

Quando a variável Sexo foi controlada, os homens se motivaram mais nas dimensões Prazer e Competitividade em comparação com as mulheres. Para dimensão Saúde não houve diferença entre homens e mulheres, mostrando que ambos buscam melhor qualidade de vida com a prática regular de exercícios. Em relação à Competitividade, podemos comparar novamente com o estudo de Gonçalves e Alchieri (2010), que também observaram que as mulheres deram menos importância aos motivos de Competitividade do que os homens.

Já quando a variável Nível de renda foi controlada, as pessoas com rendas superiores grupos (D e E) se motivaram mais pela a dimensão Estética, comparadas aos outros grupos. O grupo B foi o que apresentou menor percentual em comparação aos demais na dimensão Saúde e maior na dimensão Prazer, em comparação aos demais. Os fatores que mais desmotivam a prática regular de exercícios podem se dividir em intrínsecos: indisponibilidade de tempo, cansaço, “preguiça”, e extrínsecos: variações climáticas (frio/chuva), superlotação do ambiente de prática e falta de orientação profissional adequada. Alguns estudos como os de

Liz e Andrade (2015) e de Soares (2004) também identificaram a falta de tempo com uns dos principais motivos para o abandono da prática de exercícios em academias.

O abandono da prática pode levar a prejuízos para os indivíduos, podendo voltar a se enquadrar no sedentarismo e, conseqüentemente, ter possíveis prejuízos em sua saúde a longo prazo e para os proprietários de academias e profissionais de Educação Física, que serão afetados pela grande rotatividade e evasão de clientes. No estudo de Aroni, Machado e Zanetti (2012) foram identificadas as principais dificuldades para treinar: a falta de tempo, preguiça e a falta de companhia. A falta de tempo aparece como a grande dificuldade para a adesão em um programa de treinamento. Outros estudos como Saba (2001), Tahara e colaboradores (2003), Pereira e Bernardes (2005), Santos e Knijnik (2006) e Albuquerque e Alves (2007) apontaram Falta de Tempo e Preguiça como fatores que mais levam à dificuldade de realizar exercícios/atividades físicas.

Por fim, é necessário que os profissionais de educação física façam uma reflexão sobre suas intervenções, que possam quebrar paradigmas presentes no seu cotidiano ao reconhecer os motivos e dificuldades dos seus alunos, direcionando as sessões de treino de forma a atender exclusivamente as necessidades dos mesmos, e assim aumentar as suas adesões em tais programas (ARONI, MACHADO e ZANETTI, 2012).

5 Conclusao

Concluimos com este estudo, que os indivíduos frequentadores de academias, principalmente da modalidade de musculação, na região de Ouro Preto – MG, independente da idade, sexo, nível de escolaridade e renda, se motivam a realizar práticas de exercícios físicos regulares, pensando principalmente na melhora e/ou manutenção da Saúde, e por benefícios Estéticos, porém em menor escala. Os fatores que levam a desmotivação dos mesmos é a falta de tempo e o cansaço como motivos intrínsecos e como motivos extrínsecos a falta de acompanhamento profissional adequado, a superlotação do ambiente e a localização da academia.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. **A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF**, na cidade de Caicó – RN. *Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal, Natal*, 1:1-33:2007. ISSN 1678-7889.

ARONI, A.; MACHADO, A.A.; ZANETTI, M.C. **Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica**. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 11:143-150:2012.

BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, 22:1:63-80:2008.

CARDOSO, M.; GAYA, A.C.A. **As preocupações e o grau de importância atribuídos por crianças e jovens ao complexo corpo, saúde, aspecto e condição física**. *Revista Perfil*, Porto Alegre, 1:1:92-5:1997.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York (N.Y.): Plenum, 1985.

DECI, E. L. **Intrinsic motivation**. New York: Plenum Press. 1975.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985. The paradox of achievement: the harder you push, the worse it gets. In: ARONSON, J. (Ed.) *Improving academic achievement: contributions of social psychology*. New York: Academic Press, 59-85:2002.

DOSIL, J. **Motivación: motor del deporte**. In: _____. **Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid: McGrawHill. 2004.

FERREIRA. D. A.; SOUSA. J. R.; ARAÚJO M. J. S. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em picos**, Campina Grande, **Realize Editora**, 2012.

FORD, E. S.; MERRITT, R. K.; HEATH, G. W.; POWELL, K. E.; WASBURN, R. A.; KRISKA, A. & HAILE, G., 1991. **Physical activity behaviors in lower and higher socioeconomic status populations.** *American Journal of Epidemiology*, 133:1246-1256;1991.

FORTIER, M.S.; VALERRAND, R.J.; GUAY, F. **Academic motivation and schol performance: toward a structural model.** *Contemporary educational psychology*, 20:257-274:1995.

LIZ. C. M.; ANDRADE. A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**, 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, Publicado por Elsevier Editora Ltda, *Revista Brasileira de Ciências e Esporte*, 38:3:267-274:2015.

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

MENSINK, G. B. M.; LOOSE, N. & OOMEN, C. M., 1997. **Physical activity and its association with other lifestyle factors.** *European Journal of Epidemiology*, 13:771-778.1999.

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

GRAÇA, A.; BENTO, J. **Receios e convicções de controlo acerca da saúde em crianças e jovens.** In: BENTO, J.B.;MARQUES, A.M. *A ciência do desporto: a cultura e o homem.* Porto: Universidade do Porto/Câmara Municipal do Porto, 599-612:1993. (III Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, 1993, Recife).

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. **Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO, 1:2005, Campinas. *Anais...* Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005.

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

SALDANHA R. P., JUCHEM L., BALBINOTTI C. A. A., BALBINOTTI M. A. A., BARBOSA M. L. L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino.** *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 6:14-109:2008.

SALLES-COSTA, ROSANA, WERNECK, G. L., LOPES C. S., FAERSTEIN, E. **Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde**, 2003. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19:4:1095-1105:2003.

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

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 5:1:23-34:2006.

SOARES, T. C. M. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento.; 11:4:7-12:2003.

THOMPSON, J. L. **Exercise in improving health vs. performance**. Proceedings of the Nutrition Society, London, 68:1:29–33:2009.

APÊNDICES

Apêndice I

QUESTIONÁRIO

Dados Pessoais

Nome:

Sexo: Masculino Feminino

Idade:

Escolaridade:

Profissão:

Situação de Residência: Própria Aluguel República Albergue Outro

Onde Mora (Bairro, Município):

Quantas pessoas dividem a residência: 1 2 3 4 Superior

Profissão do Pai:

Profissão da Mãe:

Escolaridade do Pai:

Escolaridade da Mãe:

Renda Familiar: 1 salário 2 salários 3 a 5 salários 6 a 8 salários mais que 9 salários.

Perguntas

1. Quando começou a frequentar a academia?

2. Há quanto tempo está treinando?

de um a três meses de três a seis meses de seis meses a um ano

mais de um ano _____ (quanto tempo?)_____

3. Qual a sua frequência semanal na academia?

1 2 3 4 5 6

4. Você pratica que modalidade(s) de exercício físico?

Musculação Treinamento Funcional Cross Fit Aulas coletivas (Jump, Pump, Danças, Step, Hidroginástica) Natação Spinning

Outras. Quais? _____

5. Qual o seu objetivo principal na academia?

Ganho de massa magra emagrecimento Melhorar condicionamento físico Lazer

Promoção da Saúde Outros. Quais? _____

6. Porque escolheu esta academia?

Preço Modalidades oferecidas Profissionais Amigos Localização Outros. Quais? _____

7. O que te motiva a praticar exercícios regularmente? Enumere de acordo com a prioridade.

Saúde Prazer Socialização Estética Competitividade Controle de stress

Outros. quais?

8. Além da modalidade que pratica na academia, você faz algum outro tipo de exercício físico em outro local? Qual(is)?

9. Se a resposta da questão anterior for SIM, isso produziu ou produz mudança(s) na sua vida de uma forma geral?

Sim.

Quais? _____

Não

10. O que mais te motiva a manter suas atividades aqui? E o que mais te desmotiva?

11. Você considera que este ambiente proporciona os meios adequados (tanto equipamentos como acompanhamento adequado) para que você possa atingir seus objetivos?

Sim Não

12. O que você acha de levar um estilo de vida saudável associado à prática de exercícios físicos?

Importante – Por que? _____

Sem muita importância – Por que? _____

13. Para você, saúde é...?

14. Você percebeu melhoria em sua saúde praticando exercícios físicos?

Não

Sim, de modo geral. Quais? _____

Apêndice II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em academias do município de Ouro Preto - MG” que tem por objetivo identificar os fatores motivacionais relacionados à prática de exercícios físicos em indivíduos que frequentam academias da cidade de Ouro Preto - MG, correlacionando-os a variáveis como idade, sexo, renda e nível de escolaridade. Os participantes deverão ter idade igual ou superior a 18 anos e estar matriculados em academias –de um município de Minas Gerais – Brasil, que estejam registradas no conselho competente (CREF6-MG).

Você responderá um questionário contendo 11 perguntas de múltipla escolha e 3 abertas em data e horário pré-estabelecidos antecipadamente. A participação no estudo não oferecerá nenhum tipo de risco de ordem física, moral, emocional ou espiritual a você, uma vez que os pesquisadores manterão sigilo sobre suas informações e que não haverá procedimentos de coleta invasivos. Ainda assim, caso você se sinta constrangido(a), poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. Os dados coletados pelos pesquisadores serão armazenados pelo prazo de 5 anos.

Um possível benefício da pesquisa é que você terá acesso aos resultados das avaliações e poderá disponibilizá-los ao(s) proprietário(s) da academia que frequenta, a fim de orientá-lo(s) quanto à metodologia de trabalho de seus professores.

Em caso de qualquer dúvida, você deverá e/ou poderá entrar em contato a qualquer hora com a pesquisadora responsável - Técnica Administrativa em Educação Física Jamilye Locatelli. Endereço: Campus Universitário Morro do Cruzeiro, Centro Desportivo, Sala 1 do Ginásio de Ginásticas, UFOP, CEP 35400-000 - Ouro Preto - MG, Brasil. Telefone: (31) 3559-1987.

Em caso de dúvidas éticas sobre o projeto, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa, com sede no endereço: Campus Universitário Morro do Cruzeiro, Instituto de Ciências Exatas e Biológicas, Sala 29, UFOP, CEP 35400-000 - Ouro Preto - MG, Brasil. Telefone: (31) 3559-1368. E-mail: cep@propp.ufop.br.

Apêndice III

TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO PÓS-INFORMADO

Eu discuti os benefícios e entendi o potencial mínimo de oferecimento de riscos da minha participação no estudo intitulado “Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em academias do município de Ouro Preto - MG” com a pesquisadora responsável. Eu li e compreendi todos os procedimentos que envolvem esta pesquisa e tive tempo suficiente para considerar a minha participação no estudo. Eu perguntei e obtive as respostas para todas as minhas dúvidas. Eu sei que posso me recusar a participar deste estudo ou que posso abandoná-lo a qualquer momento sem qualquer constrangimento. Eu também compreendi que a pesquisadora responsável poderá decidir sobre a minha exclusão do estudo por razões científicas, sobre as quais eu serei devidamente informado(a). Tenho uma cópia deste formulário, o qual foi assinado em duas vias idênticas e rubricado. Portanto, aqui forneço o meu consentimento para participar do estudo intitulado “Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em academias do município de Ouro Preto - MG”.

Ouro Preto, _____

Assinatura do voluntário: _____

Testemunha: _____ Testemunha: _____

Declaro que expliquei todos os objetivos e benefícios deste estudo, deixando claro o potencial mínimo de oferecimento de riscos ao voluntário, dentro dos limites de meus conhecimentos científicos.

Pesquisadora responsável: _____

Apêndice IV**CARTA DE ANUÊNCIA PARA AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA**

Ilmo(a) Sr(a). _____

Solicitamos autorização institucional para a realização da pesquisa intitulada **Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em academias do município de Ouro Preto - MG**, pelo aluno de graduação em Educação Física (Bacharelado) *Marcelo Henrique Coimbra Gomes*, sob orientação da Técnica Administrativa em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, *Dr^a Jamille Locatelli*, com o objetivo de *identificar os fatores motivacionais relacionados à prática de exercícios físicos em indivíduos que frequentam academias da cidade de Ouro Preto - MG, estratificando-os às variáveis idade, sexo, renda e nível de escolaridade.*

A pesquisa necessitará da abordagem dos alunos matriculados neste estabelecimento para apresentar os objetivos do trabalho, os procedimentos metodológicos, possíveis benefícios e outras informações relevantes. Caso o indivíduo concorde em participar, um novo horário/local será agendado para a aplicação do questionário, que é o instrumento principal do estudo. Considerando os procedimentos éticas desse estudo, resguardamos a omissão do nome e das informações desta instituição em qualquer apresentação pública, publicação em eventos e periódicos científicos envolvendo os dados aqui coletados. Os dados coletados pelos pesquisadores serão armazenados pelo prazo de 5 anos. Após esse período, os documentos serão incinerados.

Na certeza de contarmos com a vossa colaboração e empenho, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais que se fizerem necessários.

Ouro Preto, _____ de _____ de _____.

Jamille Locatelli - Pesquisadora Responsável pela Pesquisa

Telefone: (31) 3559-1987

Marcelo Henrique Coimbra Gomes

Estudante de Graduação em Educação Física (Bacharelado) da UFOP

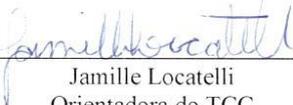
Ciente dos objetivos e dos procedimentos da pesquisa a serem realizados neste estabelecimento, concedo a anuência para o seu desenvolvimento, desde que me sejam assegurados os requisitos abaixo:

- O cumprimento das determinações éticas da Resolução nº466/2012 CNS/CONEP.
- A garantia de solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa.
- Não haverá nenhuma despesa para esta instituição que seja decorrente da participação dessa pesquisa.
- No caso do não cumprimento dos itens acima, a liberdade de retirar minha anuência a qualquer momento da pesquisa sem penalização alguma.

Nome da Instituição:

Responsável pela instituição:

Apêndice V

	<p>MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP CENTRO DESPORTIVO DA UFOP - CEDUFOP BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA</p>	
<p>Certifico que o aluno Marcelo Henrique Coimbra Gomes, autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “Fatores Motivacionais para a Prática Regular de Exercícios Físicos em Academias do Município de Ouro Preto – MG” efetuou as correções sugeridas pela banca e declaro que estou de acordo com a versão final do trabalho.</p>		
<p>Ouro Preto, 07 de dezembro de 2018.</p>		
<p> _____ Jamille Locatelli Orientadora do TCC</p>		
<p>Campus do Morro do Cruzeiro – Ginásio Desportivo CEP 35.400-000 Fone/Fax: (31) 3559-1517 E-mail: cedufop@ufop.br</p>		