

Christiane de Castro Machado

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA  
EM ACADEMIA**

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG  
2010

Christiane de Castro Machado

## **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Área de Concentração: Musculação

Orientador: Prof. Ms. Varley Teoldo da Costa

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG  
2010



**Universidade Federal de Minas Gerais**  
**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**  
**Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte**

Monografia de Especialização intitulada “*Fatores motivacionais para a prática de atividade física em academia*”, de autoria de Christiane de Castro Machado, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

---

Profa. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo

---

Prof. Dr. Leszek Antoni Szmuchrowski

Belo Horizonte, 17 de dezembro de 2010

## **AGRADECIMENTOS**

Os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram para a realização de mais uma etapa em minha vida.

Ao meu orientador Varley Costa e o professor Mauro Chagas, sem os quais eu não teria seguido em frente na elaboração da monografia. Agradeço principalmente pela paciência, disponibilidade em me atender sempre que foi necessário e por terem me direcionado quando por muitas vezes eu já não sabia qual o caminho da pesquisa a seguir.

A minha família e minha mãe pela compreensão da minha ausência, quase que total, durante esse ano de 2010, momentos que não pude vivenciar junto a eles, mas que ficarão para sempre marcados na lembrança como degrau na minha determinação em concluir o curso.

Aos meus colegas do curso, ou melhor, amigos (as) que estiveram próximos durante todo esse processo de aprendizado, foram almoços “intermináveis” em sábados ensolarados e chuvosos, conversas científicas e bate papos sempre produtivos com palavras de incentivo quando por muitas vezes alguns de nós chegávamos cansados em plena sexta-feira de noite. Uma turma que para sempre será lembrada como “equipe”.

Aos amigos (as) e a Xú que me incentivaram a ter “PAZciência” e colaboraram sempre que precisei.

Enfim agradeço a todos aqueles que mesmo indiretamente mostram que a determinação, assim como a paciência são aspectos fundamentais na realização dos sonhos.

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar os fatores motivacionais para a prática de atividade física em alunos de uma academia de ginástica da zona sul de Belo Horizonte, bem como verificar se há diferenças entre os gêneros e as dimensões. Participaram do estudo 100 indivíduos, sendo 56 do gênero masculino, com média de idade de 25,11 ( $\pm 3,19$ ) anos, e 44 do gênero feminino, com média de idade de 25,84 ( $\pm 3,31$ ) anos. Foi utilizado o instrumento Escala de Motivos para Atividades Físicas Medida – Revisado (MPAM-R) composto por 30 itens, organizados em cinco dimensões. Os dados foram analisados no pacote estatístico *SPSS for Windows*® versão 16.0. No geral os resultados mostraram que há diferença significativa entre as cinco dimensões propostas pelo instrumento Motivos para Atividades Físicas Medida – Revisado (MPAM-R), que levam o indivíduo a praticar atividade física. Sendo que a Saúde é o principal motivo que levam os indivíduos à prática de atividade física. Existe diferença significativa entre os gêneros, sendo que o grupo feminino apresenta maior preocupação com a dimensão Forma Física quando comparado com o grupo masculino. Em relação à confiabilidade interna, o instrumento apresentou um índice *Alpha de Cronbach* de 91, sendo considerado assim de boa confiabilidade. Conclui-se que existe um perfil motivacional semelhante entre homens e mulheres que os levam a prática de atividade física.

Palavras – chave: Motivação, atividade física e academia.

## ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the motivational factors for physical activity among students at a gym in the area south of Belo Horizonte as well as check if there are differences between genders and sizes. The study included 100 subjects, 56 male, mean age of 25.11 ( $\pm$  3.19) years and 44 females, mean age of 25.84 ( $\pm$  3.31) years. The study used the Scale of Motives for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R) consists of 30 items organized into five dimensions. Data were analyzed with the SPSS package for Windows ® version 16.0. In general the results showed a significant difference between the five dimensions proposed by the instrument Reasons for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R), which lead the individual to practice physical activity. Since Health is the main reason that lead individuals to physical activity. A significant difference between genders, with the female group is more concerned about the size Fitness compared with the male group. With regard to internal reliability, the instrument had a *Alpha Cronbach* index of 91, send the thus considered good reliability. We conclude that there is a motivational profile similar between men and women that lead to physical activity.

Key - words: motivation, physical activity and fitness.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Seqüência de Autodeterminação Mostrando os Tipos de Motivações com seus Estilos de Regulação, o Locus de Causa e os Processos Correspondentes.....	17
Quadro 1: Detalhamento da Distribuição dos Itens na Escala.....	23
Gráfico 1: Motivos que Levaram à Selecionar a Academia.....	30
Gráfico 2: Motivos que Levam à Prática de Atividade Física Regular.....	30
Gráfico 3: Motivos que Levariam ao Abandono da Academia.....	31
Gráfico 4: Motivos que Levariam ao Abandono da Prática Regular de Atividade Física.....	32
Gráfico 5: Comparação entre Masculino e Feminino em Relação às Dimensões.....	33

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Grau de Escolaridade.....	28
Tabela 2: Frequência Semanal.....	29
Tabela 3: Índice <i>Alpha de Cronbach</i> para as Dimensões do Instrumento.....	32

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
1.1 Objetivo.....	12
1.2 Hipóteses.....	13
1.3 Justificativa.....	13
1.4. Delimitação do Estudo.....	14
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>15</b>
2.1. Motivação – Conceitos.....	15
2.2. Teorias Relacionadas à Motivação.....	16
2.3. Atividade Física.....	18
2.4. A Motivação e sua Importância na Atividade Física.....	20
2.5. Motivação e Atividade Física – Estudos Relacionados.....	20
2.6. O MPAM-R como Ferramenta para Avaliar Motivação.....	22
<b>3. MÉTODOS.....</b>	<b>25</b>
3.1. Amostra.....	25
3.2. Instrumentos.....	25
3.3. Procedimentos.....	25
3.4. Tratamentos dos Dados.....	26
3.5. Cuidados Éticos.....	26
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
4.1. Caracterização da amostra.....	27
4.2. Motivos de Aderência e Abandono.....	29
4.3. Consistência Interna do Instrumento.....	32
4.4. Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida – Revisada (MPAM-R).....	33
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>34</b>
<b>6. CONCLUSÃO.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>41</b>
Anexo A: Carta de Ciência.....	41
Anexo B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do Voluntário.....	42
Anexo C: Questionário de Análise dos Motivos para a Prática de Atividades Físicas em Academias.....	43
Anexo D: Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida - Revisada MPAM –R.....	45

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Toscano (2001), a academia de ginástica é vista como uma prestadora de serviços, um centro de atividades físicas no qual se realizam avaliações, prescrições e orientações relacionadas aos exercícios físicos, através da atuação do profissional de Educação Física que supervisiona de maneira direta todas essas ações.

Inicialmente as academias eram freqüentadas em sua maioria por homens e caracterizadas como um caminho de busca para melhora da estética, nos dias de hoje se diferem desse conceito, uma vez que ambos os sexos e idades, assim como objetivos diversificados se tornaram cada vez mais presentes, considerando assim a visão da academia como um “*centro de promoção da saúde*” (BARONI *et al.*,2010).

Rolla *et al.* (2004) em seu estudo evidenciam que ao se conscientizar da importância da atividade física a população tem se incentivado em busca de tal prática afim de, promover e manter a qualidade de vida através das academias de ginástica.

Segundo Samulski (2009), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Dessa maneira é possível compreender que o processo motivacional é de caráter voluntário, uma vez que o individuo deseja buscar uma direção, evidenciando assim metas de curto médio e longo prazo.

Gonçalves e Alcbieri (2010), em atual estudo relatam que diversas pesquisas têm buscado verificar e medir o nível motivacional dos indivíduos praticantes de exercícios físicos.

Filardo e Leite (2001) apresentam que o exercício físico é adotado de acordo com as crenças que se tem referente aos benefícios de sua realização, estando associado ao caráter prazeroso e sendo capaz de promover o bem-estar.

Nos dias de hoje, cada vez mais as pessoas estão se conscientizando da importância de se agregar tal hábito em suas rotinas, tornando a busca pela prática de atividade física crescente e visando melhoras no que se diz respeito aos aspectos físicos e mentais que o exercício físico pode promover.

O estilo de vida ativo é desejado pelas pessoas quando entram em contato com pessoas em uma busca de um mesmo objetivo em academias de ginástica esse caminho, em direção a qualidade de vida, se torna mais motivado e incentivado.

A motivação é uma das principais variáveis que faz com que um indivíduo permaneça ou comece a fazer atividade física. A palavra motivação vem de motivos, ou seja, motivos que levam à ação, sendo assim capaz de direcionar o indivíduo a uma prática regular de atividade física, estando esse ciente dos benefícios que tal atividade é capaz de proporcionar para sua saúde.

Justifica-se a produção de tal estudo a maior compreensão do processo motivacional que envolve a prática do exercício físico. Sendo assim, tal compreensão necessária pelo profissional de Educação Física objetivando maiores subsídios para intervir de maneira eficaz no treinamento diário dos alunos.

Assim sendo, a proposta principal deste estudo é identificar os fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática de atividade física em uma academia de ginástica da zona sul de Belo Horizonte e de maneira específica comparar por gênero e dimensão se há diferenças entre esses motivos.

## **1.1. OBJETIVO**

Esse estudo objetiva avaliar o perfil motivacional para prática de atividades físicas em indivíduos entre 20 e 30 anos de ambos os sexos, que se exercitam em uma academia de ginástica da zona sul de Belo Horizonte. O objetivo específico é verificar se há diferenças entre os gêneros e as dimensões que levam os indivíduos a praticarem atividade física na academia.

## 1.2. HIPÓTESES

H (1): Há diferenças significativas entre as 5 dimensões (interesse e prazer, competência, aparência forma física e social) propostas pelo instrumento Motivos para Atividades Físicas Medida – Revisado (MPAM-R), que levam o indivíduo a praticar atividade física.

H (1) nula: Não há diferenças significativas entre as 5 dimensões (interesse e prazer, competência, aparência forma física e social) propostas pelo instrumento Motivos para Atividades Físicas Medida – Revisado (MPAM-R), que levam o indivíduo a praticar atividade física.

H (2): Há diferenças significativas entre o gênero feminino e o gênero masculino que levam os indivíduos a praticarem atividade física na academia.

H (2) nula: Não há diferenças significativas entre o gênero feminino e o gênero masculino que levam os indivíduos a praticarem atividade física na academia.

## 1.3. JUSTIFICATIVA

Estudos que abordam a motivação no contexto da atividade física centram-se na compreensão dos fatores e processos associados à adesão, persistência e abandono da prática, visando assim identificar o que motiva as pessoas a praticar atividade física regularmente (BIDDLE, 1997; DISHMAN, 1994; GAUVIN E SPENCE, 1995; GOUVEIA, 2001).

Este estudo, por sua vez, pretende fornecer informações para aumentar o entendimento da relação entre os fatores motivacionais e a prática de atividade física. Proporcionando assim um embasamento científico para que a cada indivíduo possa ser compreendido de maneira única e motivado de forma específica.

Corroboram com essa justificativa o estudo de Gonçalves e Alchieri (2010), no qual afirmam acreditarem que estudos com o propósito de analisar os motivos para se praticar atividades físicas possam vir a contribuir para construção de tal conhecimento específico. Sendo capaz de assim elevar o nível de compreensões sobre o que levam indivíduos a realização de diversas atividades físicas.

Como bem enfatizam Balbinotti e Capozolli (2008), resultados obtidos através de pesquisas que visam verificar e avaliar os fatores motivacionais em praticantes em academias de ginásticas contribuem tanto para profissionais de Educação Física quanto para psicólogos do esporte.

#### **1.4. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO**

O presente estudo delimita-se em investigar e analisar praticantes de atividades físicas, com idade entre 20 a 30 anos, de ambos os sexos, em uma academia de ginástica da zona sul de Belo Horizonte.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. MOTIVAÇÃO – CONCEITOS

Ryan e Deci (2000) conceituam a motivação como um modelo multidimensional capaz de refletir através de diversos aspectos, sendo assim a conduta do indivíduo pode-se determinar pela motivação intrínseca, extrínseca e pela desmotivação. A motivação intrínseca é quando o indivíduo começa praticar uma atividade física por vontade própria, associando assim tal prática com o prazer e satisfação, responsáveis por gerar o bem estar psíquico, a alegria e o interesse. Por sua vez, a motivação extrínseca ocorre quando o indivíduo realiza uma atividade física sem vontade própria, ou seja, mesmo não gostando executa a atividade, pois sabe que é importante. A desmotivação consiste na falta de motivação, seja tanto pela ausência de motivos intrínsecos ou extrínsecos.

Weinberg e Gould (2008) definiram motivação como sendo a direção e a intensidade do esforço. Se tratando da direção de esforço o indivíduo procura e se aproxima do objetivo uma vez que é atraído no caminho por situações adversas, como por exemplo, um aluno que sendo motivado se direciona para uma nova aula de ginástica. Quanto à intensidade do esforço essa se caracteriza pelo nível de esforço que o indivíduo é capaz de colocar em determinadas situações, por exemplo, um aluno mesmo que comparecendo à aula de ginástica pode não se esforçar muito durante a aula.

Tais autores ainda classificam a motivação em três orientações gerais, sendo essas, visão de motivação centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional. “A *visão centrada no traço* (também chamada de visão centrada no participante) sustenta que o comportamento motivado se dá primariamente em função de características individuais”. De acordo com essa definição os atributos pessoais predispoem os indivíduos ao sucesso e níveis elevados de motivação. “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”. Sendo assim mesmo o aluno estando predisposto a realizar uma atividade física o mesmo poderia perder a motivação caso não gostasse do professor. “A visão de motivação mais amplamente aceita por

psicólogos do esporte e do exercício hoje é a *visão interacional* entre indivíduo-situação”. Sendo assim, a maneira mais eficaz de entender a motivação é considerar os dois conjuntos de fatores citados anteriormente, interagindo a personalidade do indivíduo aos fatores situacionais em que são colocados.

Como caracterizam Schultz e Schultz (2002), a motivação é um dos fatores que determinam o comportamento de uma pessoa, sendo entendida como um processo psicológico básico que auxilia na compreensão de diversas ações e escolhas individualizadas.

Diante os conceitos apresentados nesse tópico, a fim de compreender a motivação, se faz necessário conhecer também as Teorias que relacionam a prática de atividade física aos fatores motivacionais.

## **2.2. TEORIAS RELACIONADAS À MOTIVAÇÃO**

De acordo com pesquisas realizadas na literatura sobre as teorias que relacionam motivação e atividade física se destaca como mais investigada a Teoria da Autodeterminação por Deci e Ryan (2000).

Conforme Deci e Ryan (2000), a Teoria da Autodeterminação explica o comportamento humano partindo do princípio de que tal processo sofre o incentivo de três necessidades psicológicas:

1. Necessidade de autonomia: compreende o esforço do indivíduo para ser o agente, estando assim na origem de suas ações, determinando o próprio comportamento.
2. Necessidade de ser capaz: compreende a tentativa de controlar o resultado.
3. Necessidade de relação social: compreende o esforço do indivíduo para estabelecer relações, experimentando a satisfação com o mundo social.

Em uma subteoria, denominada Teoria da Integração do Organismo, se estabelece a motivação de maneira contínua, sendo caracterizada por níveis de autodeterminação, variando entre o mais e o menos autodeterminado, encontrando assim a motivação intrínseca, extrínseca e a desmotivação (DECI e RYAN 2000).

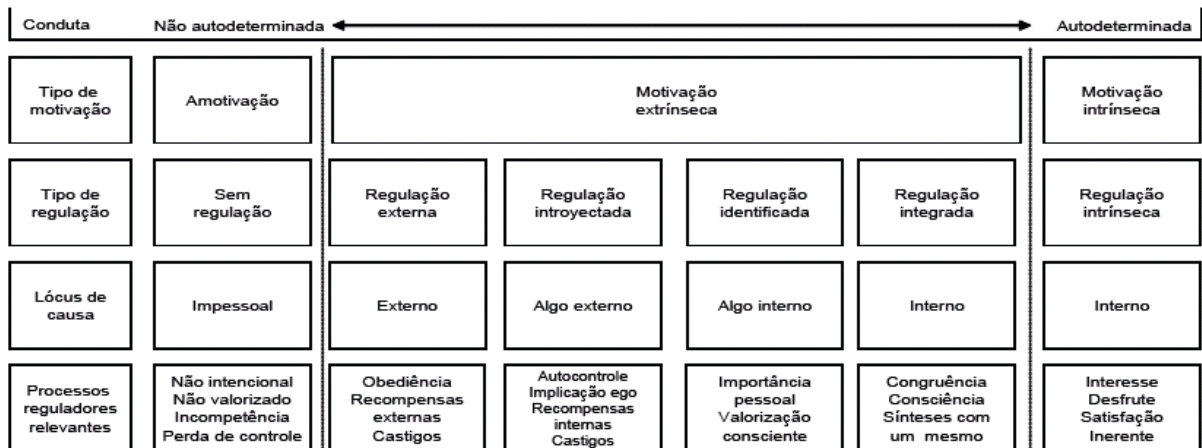


Figura 1 - Seqüência de Autodeterminação Mostrando os Tipos de Motivações com seus Estilos de Regulação, o Lócus de Causa e os Processos Correspondentes (DECI e RYAN, 2000).

A motivação intrínseca se refere à vontade própria, como quando, por exemplo, um indivíduo ingressa em uma academia por vontade própria, seja por prazer e/ou satisfação pessoal. Nesse contexto, Deci e Ryan (2000) cita “comportamentos intrínsecamente motivados são comumente associados com o bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência”.

Segundo Guimarães e Boruchovich (2004), “a motivação intrínseca é o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social”. Dessa maneira representa-se como uma tendência natural em um caminho que visa à novidade, um desafio diante das próprias capacidades. Desenvolvendo uma determinada atividade por sua própria causa gerando enfim satisfação. De caráter espontâneo, a atividade é um fim em si mesmo.

A motivação extrínseca, por sua vez, ocorre quando uma atividade é motivada por expectativas de resultados, sendo assim realizada, com outros objetivos não os inerentes à própria pessoa e atividade (DECI e RYAN, 2000).

A motivação extrínseca permite que as pessoas se engajem em determinado comportamento para ganhar algum reforço externo da sua participação. No entanto, a motivação extrínseca e as recompensas somente servem para melhorar a motivação em curto prazo da conquista no esporte ou em um programa de atividade física (GUIMARÃES e BORUCHOVICH, 2004).

Deci e Ryan (2000) citam a desmotivação (amotivação) como construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Sendo assim entende-se que a desmotivação, é

caracterizada pela falta de intenção que o indivíduo tem para realizar alguma atividade, gerando provavelmente sentimentos de frustração, medo ou depressão.

Schutz (2003) relata em seu estudo que a motivação tem origem no desejo de satisfazer uma necessidade, porém não havendo necessidade, não haverá motivação.

Quando o indivíduo não tem consciência dos benefícios que a atividade física é capaz de promover pode-se dizer que ele está tendo um comportamento desmotivado, ou seja, ele não pratica a atividade pelo fato de não agregar nenhum valor em realizá-la.

Logo, a fim de motivar o indivíduo se faz necessário compreender o conceito de atividade física assim como elucidar os benefícios gerados pela prática regular, apresentados no próximo tópico.

### **2.3. ATIVIDADE FÍSICA**

Atualmente os indivíduos estão se tornando mais preocupados com a qualidade de vida associada ao bem-estar, estando assim consciente da necessidade da prática de atividade física regular para alcançar tais objetivos.

Atividade física é definida como qualquer forma de atividade muscular, capaz de resultar no gasto energético proporcional ao trabalho muscular e está relacionada com o exercício físico. Associando-se também à vida, ao trabalho e ao lazer (POWERS e HOWLEY, 2000).

Segundo Mcardle (2008), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento do corpo realizado pela contração muscular, causando assim o aumento do gasto energético, e o exercício físico, por sua vez, como uma atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional.

Os benefícios da prática da atividade física englobam os fatores fisiológicos, psicológicos e sociais, estando relacionados com o aumento da auto-estima e socialização dos indivíduos assim como contribuindo para minimizar os sintomas de solidão e depressão (VIERA 2002). Dentro dessa perspectiva Gonçalves e Alchieri (2010), afirmam que a prática de atividade física é capaz de promover a saúde, devido ao fato de inibir o surgimento e desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas.

Ao conhecer os benefícios gerados pela prática de atividade física, quando o indivíduo se motiva para adotar a prática de maneira regular ele está diante a construção de um novo hábito de vida, caracterizado como um estilo de vida ativo.

Nahas, Barros e Francalacci (2000) conceituam o estilo de vida como um conjunto de ações do dia-a-dia que refletem nas atitudes e valores de cada indivíduo.

Sendo assim, Nahas (2001) relata que em diversos países, incluindo Brasil, é identificado através das pesquisas que o estilo de vida ativo passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos e comunidades. Passando a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. Logo, indivíduos com estilo de vida ativo vivem mais e melhor que indivíduos sedentários, tendo assim menor propensão para o aparecimento de doenças.

Nessa perspectiva Cecato e Luz (2009), relatam que o estilo de vida ativo sofre influências quando há falta de motivação para a atividade física, causando assim a inatividade física.

Sendo assim, Pardini *et al.*(2001), afirmam que a atividade física pode ser considerada um negócio em saúde pública. Corroboram com tal afirmação Moretti *et al.*(2009) que afirmam:

É importante pensarmos que a inserção de um programa de prática corporal/atividade física, integrada a uma política pública de promoção da saúde e direcionada à população, deve estar fundamentada em um processo educativo que vá além da transmissão de conhecimentos, aumento no nível de atividade física e/ou aquisição de determinantes relacionados à aptidão física, como força e flexibilidade.

Por sua vez a ausência da prática de atividade física regular caracteriza o sedentarismo e dessa maneira assume um papel tão prejudicial à saúde quanto qualquer outro tipo de doença (CONFEF, 2004). Dessa forma a atividade física relacionada à saúde, poderia modificar o risco dos indivíduos para adoecerem, com evidências claras sobre a influência no sistema imunológico e mudanças benéficas no comportamento dos indivíduos (PITANGA, 2002).

Enfim, estando ciente sobre a importância da atividade física e conhecendo seus benefícios, a motivação é um processo de suma importância para a que o indivíduo mantenha a prática regular da mesma, sendo assim a relação entre motivação e atividade física é apresentada no próximo tópico.

## **2.4. A MOTIVAÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA NA ATIVIDADE FÍSICA**

Segundo Moretti *et al.* (2009), múltiplas questões implicam em um comportamento quando o mesmo busca por transformações e deseja se manter regular dentro disso. A motivação para a ação, percepção dos benefícios, adequações às necessidades pessoais e a satisfação como a atividade executada fazem parte de tais questões fundamentais em busca de tal objetivo.

Quando um indivíduo tem consciência dos benefícios gerados pela atividade física o mesmo relaciona a importância da prática para a sua saúde. Logo se sente mais motivado para praticar de forma regular atividades físicas.

A motivação que leva o indivíduo a praticar de atividade física regular é capaz de gerar benefícios que integram fatores biológicos, psicológicos e sociais, como por exemplo, a redução da gordura corporal, resgate do auto-conceito positivo, melhor relação social, combate ao estresse, ansiedade, depressão, entre outros (FUKUOKA e LEMOS, 2006).

Sendo assim a motivação é importante para a prática, pois é capaz de elevar os níveis de rendimentos, uma vez que indivíduos mais motivados sentem prazer ao se exercitar e praticam de forma mais eficiente os exercícios físicos.

## **2.5. MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA - ESTUDOS RELACIONADOS**

Como bem enfatiza Gonçalves e Alchieri (2010), “o estudo da motivação no contexto da atividade física e do esporte tem sido alvo de parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte.”

Diversos são os estudos que analisaram a motivação em praticantes de atividades físicas em academias e procuram verificar fatores que motivam os indivíduos à prática, para que assim possam contribuir de forma relevante na literatura. Entre os estudos mais citados na literatura brasileira destacam-se os abaixo.

Gonçalves e Alchieri (2010), em estudo recente, realizaram uma pesquisa em academia, objetivando verificar a motivação para praticar atividades físicas entre participantes

não-atletas da cidade de Natal-RN. Obtiveram a colaboração de 309 praticantes de atividades físicas, entre 16 e 74 anos, sendo distribuídos equitativamente quanto ao sexo. A Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida – Revisada (MPAM-R) foi respondida, verificando-se que no geral os participantes de tal estudo demonstraram praticar atividades físicas mais por questões de saúde.

Balbinotti e Capozzoli (2008), no estudo procuraram verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas entre os índices motivacionais em seis dimensões (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer). *O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)* foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre-RS, de ambos os sexos, variando as idades entre 18 e 65 anos. Utilizaram-se para interpretação dos dados obtidos a teoria da Autodeterminação. Um dos resultados mais encontrados indica a saúde como fator de maior motivação para a prática de atividade física em academias.

Chagas e Samulski (1992) realizaram um estudo em academias de ginástica objetivando analisar os motivos para a prática de atividade física. O presente estudo utilizou-se da aplicação de um questionário em 200 clientes de seis academias em Belo Horizonte, com idade médias de 25,2 anos, em homens e mulheres. Os resultados demonstraram que os motivos mais importantes para ambos os gêneros foram: manter-se em forma, melhorar o condicionamento físico, aumentar o bem-estar corporal e psicológico, melhorar o estado de saúde, prazer e aparência física. Encontraram diferenças significativas entre a opinião feminina e masculina com respeito ao motivo de melhorar a aparência física.

Costa, Samulski e Cunha (2006), analisaram e compararam em seu estudo conceito saúde de alunos, professores e funcionário da Universidade Federal de Viçosa, quais fatores motivacionais são importantes para a prática de atividades físicas. Com uma amostra de 855 voluntários, média de idade igual a  $26,29 \pm 10,29$  anos, sendo que 50,60% praticavam atividades físicas pelo menos três vezes por semana. Diante a tal estudo puderam observar que o conceito de saúde relacionou-se fortemente com a qualidade de vida e os hábitos alimentares dos participantes e que os principais motivos para a prática de atividades físicas estavam relacionados a aspectos psicológicos e biológicos.

Kilpatrick, Hebert e Bartholomew (2005), em pesquisa realizada com estudantes universitários americanos, identificaram que o gênero masculino apresenta maior motivação à

prática de atividade física quando relacionada ao desafio, competição, força, resistência e socialização, enquanto o gênero feminino tem maior motivação no quesito controle de peso. Tal pesquisa pode concluir também que tanto o gênero masculino quanto o gênero feminino dão importância a saúde.

Santos e Knijnik (2006), em estudo com amostra de 30 indivíduos adultos, entre 40 e 60 anos de idade, identificaram como principais motivos que os levam a prática de atividade física: ordem médica, lazer, qualidade de vida, estética e saúde.

## 2.6. O MPAM-R COMO FERRAMENTA PARA AVALIAR MOTIVAÇÃO

O presente estudo tomou como referencial, a Teoria da Autodeterminação proposta por Deci & Ryan (2000) utilizando - se do instrumento da escala de *Motives for Physical Activity Measure* (Motivos para Atividades Físicas Medida) – MPAM de Frederick e Ryan (1993). Tal instrumento mede três motivos para se praticar atividade física: interesse, competência e motivos relacionados com o corpo.

A revisão dessa escala foi realizada posteriormente *Motives for Physical Activity Measure – Revised* (MPAM-R), por Ryan *et al.* (1997), passando assim a medir cinco fatores motivacionais.

Dessa forma são medidos os motivos: *Interesse / Prazer*: o indivíduo quer praticar a atividade pois a considera divertida, *Competência*: a atividade física é praticada visando à aquisição de novas habilidades, melhora na atividade em questão e encontrar desafios, *Aparência*: a prática de atividade física objetivando na aparência física ser mais atraente, *Forma física*: referente ao indivíduo ser fisicamente ativo para ter saúde, força e energia e *Social*: em busca da prática com amigos e para conhecer pessoas novas. O Quadro 1 apresenta de maneira detalhada a distribuição desses motivos na escala.

A escala presente no instrumento é composta por 30 itens, organizados nas cinco dimensões (interesse / prazer, competência, aparência, forma física e social) e avaliados numa escala em likert composta de questões que variam de 1 “Nada verdadeiro para mim” até 7 “Muito verdadeiro para mim”.

Quadro 1: Detalhamento da Distribuição dos Itens na Escala

<b>Dimensões</b>	<b>Itens</b>
Interesse / Prazer	2, 7, 11, 18, 22, 26 e 29
Competência	3, 4, 8, 9, 12, 14 e 25
Aparência	5, 10, 17, 20, 24 e 27
Forma Física	1, 13, 16, 19 e 23
Social	6, 15, 21, 28 e 30

Moreno, Cervelló e Martínez (2007) apresentaram a validação do instrumento MPAM para o espanhol e relacionaram os efeitos dos cinco motivos, que compõem tal escala, sobre o gênero, a idade, a maneira de atividade, o tempo e os dias em que os indivíduos praticaram, contando com uma amostra de 561 adultos praticantes de atividade física sem caráter competitivo. Encontraram nos resultados: ao motivo saúde a maior importância foi dada pelos indivíduos de maior idade, os mais jovens por sua vez priorizaram a aparência. Ao motivo competência o gênero feminino deu menor importância quando comparado ao gênero masculino. Os indivíduos praticantes de atividade física por mais tempo relataram maiores motivos quanto à diversão e saúde, sendo que os que praticavam há mais dias relataram motivos de saúde. Quanto aos praticantes de programas orientados os motivos mais citados foram: social, saúde e competência.

Frederick e Ryan (1993), com amostra de 376 adultos americanos, praticantes de esportes como tênis e iatismo e exercícios físicos como corrida e aeróbica, utilizaram o MPAM e identificaram que pontuaram mais alto nos motivos de diversão e competência os indivíduos praticantes de esporte, enquanto as maiores médias nos motivos relacionados ao corpo foram atingidas pelos praticantes de exercício.

Ryan *et al.* (1997), com amostra de 40 estudantes de uma Universidade Americana, participantes de programas voluntários de atividade física, sendo 24 praticantes de *tae kwon do* e 16 praticantes de aeróbica, aplicaram a escala de MPAM e os resultados indicaram que entre os praticantes de *tae kwon do* e os praticantes de aeróbica não houveram diferenças significativas. Os indivíduos praticantes de atividade física por mais tempo relataram maiores motivos quanto à

diversão e saúde, sendo que os que praticavam há mais dias relataram motivos de saúde. Quanto aos praticantes de programas orientados os motivos mais citados foram: social, saúde e competência.

### **3. MÉTODOS**

#### **3.1. AMOSTRA**

Foram avaliados 100 alunos praticantes de musculação em uma academia de ginástica localizada na zonal sul de Belo Horizonte. Sendo 56 do gênero masculino, com média de idade de 25,11 ( $\pm 3,19$ ) anos, e 44 do gênero feminino, com média de idade de 25,84 ( $\pm 3,31$ ) anos.

#### **3.2. INSTRUMENTOS**

O instrumento utilizado neste estudo para a avaliação do perfil motivacional dos praticantes de atividades físicas em academia é composto por três partes. A primeira parte do instrumento compreende os Dados Demográficos, que identifica o perfil da amostra; a segunda parte possui questões abertas que abordam os Motivos de Aderência e Abandono da Prática de Atividade Física; e na terceira parte foi utilizada a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida – Revisada (MPAM-R).

#### **3.3. PROCEDIMENTOS**

Inicialmente foi realizado um contato com o Gerente da academia e a Coordenadora da musculação, em que foram informados sobre o objetivo e a metodologia da pesquisa. Para a autorização dos procedimentos tanto o Gerente quanto a Coordenadora assinaram a Carta de Ciência (ANEXO A).

Logo após a devida autorização foram feitos os contatos, pessoalmente, com os alunos voluntários da academia. Todos os indivíduos envolvidos na pesquisa foram informados

sobre o objetivo e a metodologia da mesma e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do Voluntário (ANEXO B).

Posteriormente foi aplicado o Questionário de Análise dos Motivos para Prática de Atividade Física em Academias (ANEXO C) e a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida – Revisada MPAM-R (ANEXO D), ressalta-se que as respostas foram dadas individualmente pelos alunos praticantes de atividade física na academia logo após a prática da musculação. Em média, 10 minutos foram utilizados entre a abordagem ao aluno e a conclusão das respostas dadas por cada um.

### **3.4. TRATAMENTOS DOS DADOS**

Para o tratamento estatístico, utilizou-se inicialmente uma estatística descritiva (média e desvio padrão). Posteriormente, verificou a normalidade dos dados, por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Devido ao fato de os dados não apresentarem uma distribuição normal, foi utilizado o teste não-paramétrico de *Mann-Whitney* para detectar as possíveis diferenças entre os grupos (Masculino x Feminino). Para verificar a consistência interna do instrumento, foi realizado o *Alpha de Cronbach*. Foi adotado um nível de significância de  $p \leq .05$ . Todos os procedimentos foram realizados no pacote estatístico *SPSS for Windows®* versão 17.0.

### **3.5. CUIDADOS ÉTICOS**

O nome de todos os indivíduos participantes da pesquisa foi mantido em anonimato. O questionário foi respondido individualmente, sem que o tempo para respostas fosse estipulado, respeitando a privacidade de cada voluntário sem a pesquisadora influenciar na escolha das respostas. Os indivíduos foram informados logo no início que poderiam abandonar o estudo quando quisessem, caso sentisse vontade.

## **4. RESULTADOS**

Os resultados da pesquisa serão apresentados em quatro fases objetivando uma apresentação pedagógica dos resultados.

A primeira fase teve como objetivo investigar os dados demográficos, ou seja, as características da amostra avaliada.

A segunda fase, por sua vez, objetivou avaliar os principais Motivos de Aderência a Atividade Física bem como os motivos de seleção da academia e os Motivos de Abandono da Prática de Atividade Física bem como os motivos de abandono da academia.

A terceira fase objetivou verificar a consistência interna e a confiabilidade do instrumento nesta amostragem de praticantes de atividade física da academia selecionada.

A quarta fase teve como foco a análise da Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física Medida – Revisada (MPAM-R).

### **4.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

Os indivíduos voluntários, de ambos os sexos, da presente pesquisa possuem uma média de Tempo de Início da Prática de Atividade Física em academias entre cinco a seis anos, porém quando perguntados sobre o Tempo que Praticam a Atividade de Maneira Regular essa média diminui, sendo relatado o tempo médio de três a quatro anos.

Ambos os gêneros relataram que embora tenham freqüentado em média quatro outras academias antes de chegarem à atual, já estão freqüentes na academia em que foi realizada a pesquisa, por um período de um a dois anos.

O Turno Predominante em que os indivíduos avaliados praticam atividade física na academia apresentou diferença quanto aos gêneros sendo que, entre os indivíduos do gênero masculino 47% responderam que freqüentam a academia no turno da tarde, 37% no turno da manhã e 16% no turno da noite, enquanto no gênero feminino há predominância de 48% no turno da manhã, 45% no turno da tarde e 7% no turno da noite. Porém em relação ao Estado Civil não

foi encontrada diferença entre os gêneros, sendo que a maioria dos indivíduos declarou-se solteiros; deram essa resposta 92% do gênero masculino e 77% do gênero feminino.

Através Tabela 1, sobre o resultado do Grau de Escolaridade, conclui-se que os indivíduos possuem em sua maioria o 3º grau completo, sendo 56% do gênero masculino e 63% do gênero feminino já completaram 3º grau.

Tabela 1: Grau de Escolaridade

<b>Escolaridade</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
1º Completo	0%	0%
1º Incompleto	0%	0%
2º Completo	5%	7%
2º Incompleto	2%	0%
3º Completo	56%	63%
3º Incompleto	37%	30%
TOTAL	100%	100%

Em relação à Prática Estudantil Atual não foi encontrada diferenças entre os gêneros, sendo que a maioria dos voluntários declarou que ainda mantêm a prática do estudo atualmente.

Entre as Atividades Profissionais relatadas pelos indivíduos do gênero masculino, destacam-se entre elas, como as mais citadas: Estudantes com 18%, Advogados com 16% e Administradores com 14%, sendo que os outros 52% foram distribuídos em outras diferentes 20 profissões relatadas. No gênero feminino, por sua vez, destacam-se como as mais citadas: Estudantes com 25%, Professoras com 11% e Advogadas com 7%, sendo que os outros 57% foram distribuídos em outras diferentes 17 profissões relatadas.

Se tratando das Atividades Praticadas na Academia 100% da amostra, tanto do gênero masculino quanto do gênero feminino, praticam musculação. As demais atividades oferecidas pela academia são também praticadas pelos indivíduos, porém em menor número, no gênero masculino, entre os 56 voluntários pesquisados, apenas três praticam atividades aquáticas e dois fazem aulas de ginástica, no gênero feminino, entre as 44 voluntárias pesquisadas, apenas cinco praticam atividades aquáticas e 15 fazem aula ginástica.

Em relação às **Atividades praticadas fora da academia**, 57% do **gênero masculino** relataram que praticam outras atividades que a academia não disponibiliza, sendo que 50% desse grupo praticam atividades coletivas tais como futebol, basquete e dança e os outros 50% praticam atividades individuais tais como corrida, MotoCross, boxe, natação, tênis e ciclismo. Quanto ao

**gênero feminino** 50% praticam atividades físicas fora da academia e entre as atividades citadas estão dança e peteca, como esportes coletivos e como esportes praticados individualmente a corrida, o Pilates, pular corda e natação.

Através da Tabela 2 é possível observar os diferentes resultados referentes à Frequência Semanal na academia entre o gênero masculino e feminino. Enquanto 39% dos homens frequentam a academia cinco vezes por semana, apenas 21% das mulheres obtêm a mesma frequência. Sendo que a maioria das mulheres frequenta a academia três vezes por semana.

Tabela 2: Frequência Semanal

<b>Dias por semana</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
Um	0%	0%
Dois	4%	10%
Três	16%	43%
Quatro	30%	24%
Cinco	39%	21%
Seis	11%	2%
TOTAL	100%	100%

#### **4.2. MOTIVOS DE ADERÊNCIA E ABANDONO**

Os resultados obtidos no Gráfico 1 demonstraram que quanto ao processo de Selecionar a Academia o gênero masculino e o gênero feminino relataram motivos semelhantes, porém se diferem quanto a valorização maior de algum desses motivos. O item Localização foi citado como fator mais importante no momento de selecionar a academia, tanto para os homens quanto para as mulheres. Porém as mulheres se diferenciam dos homens quando citam em segundo grau de importância a Variedade das Aulas, disponibilizadas pela academia, enquanto para os homens o item Equipamentos assume tamanha importância no momento de selecionar a academia.

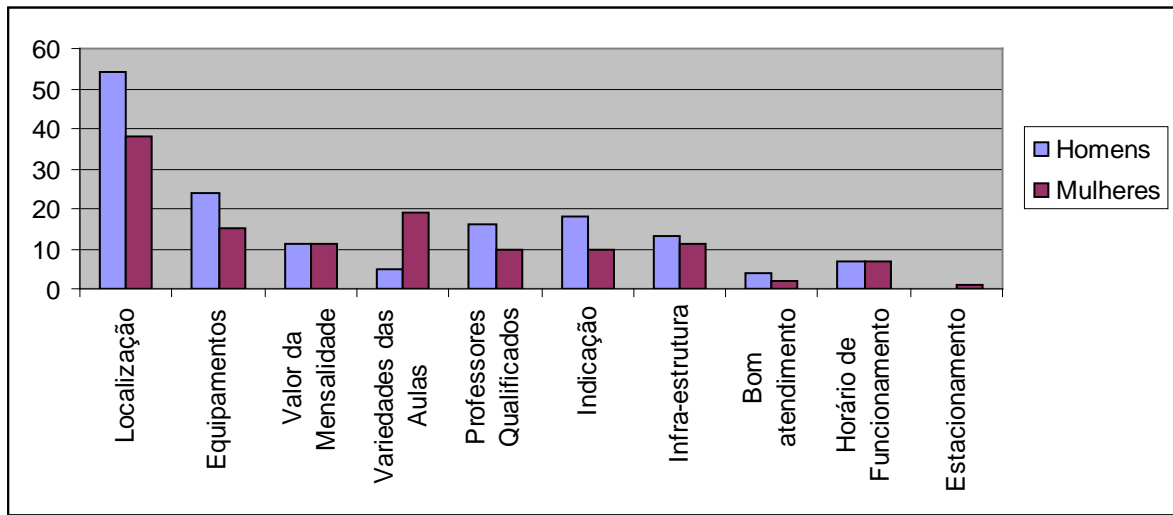


Gráfico 1: Motivos que Levaram à Selecionar a Academia

De acordo com os itens do Gráfico 2, conclui-se que tanto para o homens quanto para as mulheres os principais Motivos que os Levam à Praticarem Atividade Física de Maneira Regular é a preocupação com a Saúde e a Estética.

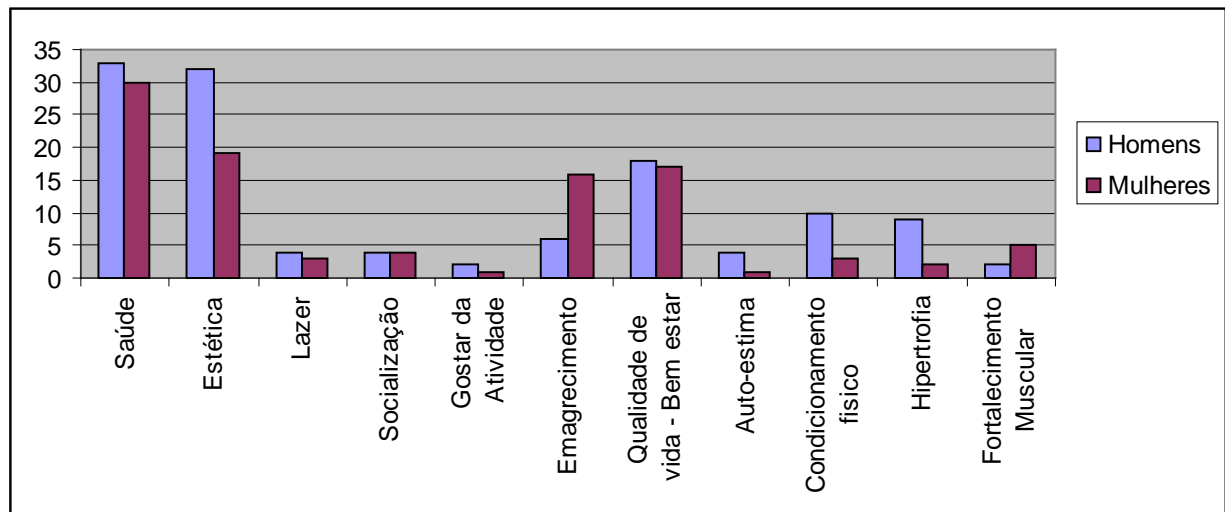


Gráfico 2: Motivos que Levam à Prática de Atividade Física Regular

Foram citados de maneiras adversas, por ambos os gêneros, os Motivos que Levariam ao Abandono da Academia pesquisada. Entretanto ao analisar o Gráfico 3, composto por todos o

motivos relatados, conclui-se que tanto para os homens quanto para as mulheres o principal motivo seria o Aumento do Valor da Mensalidade.

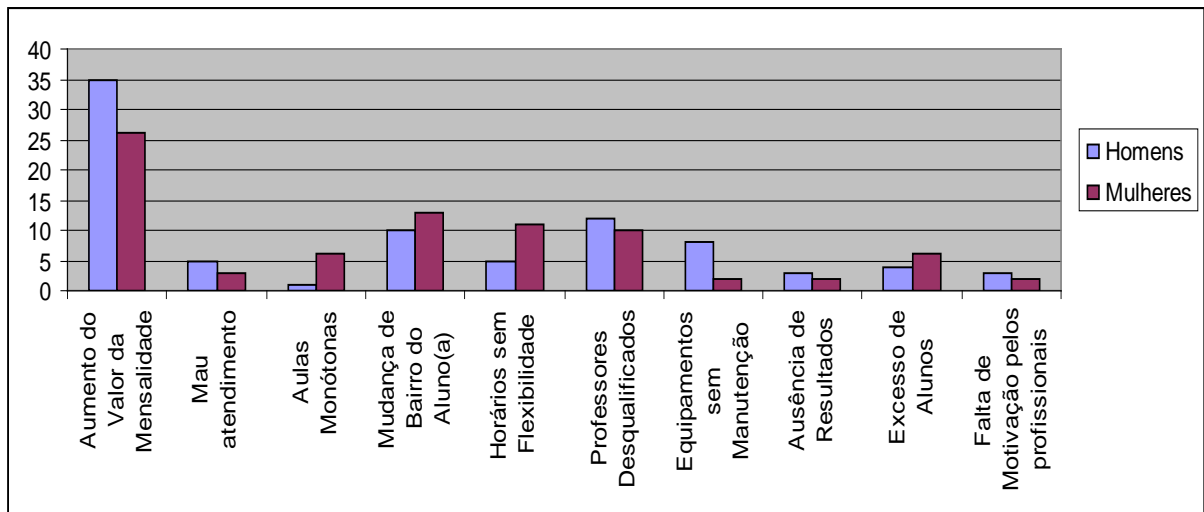


Gráfico 3: Motivos que Levariam ao Abandono da Academia

O Gráfico 4 mostra todos os Motivos que Levariam ao Abandono da Prática Regular de Atividade Física citados pelos indivíduos pesquisados. Dos sete itens relatados, pode-se concluir através da análise de tal gráfico que a Falta de tempo é o principal motivo tanto para homens e quanto para mulheres.

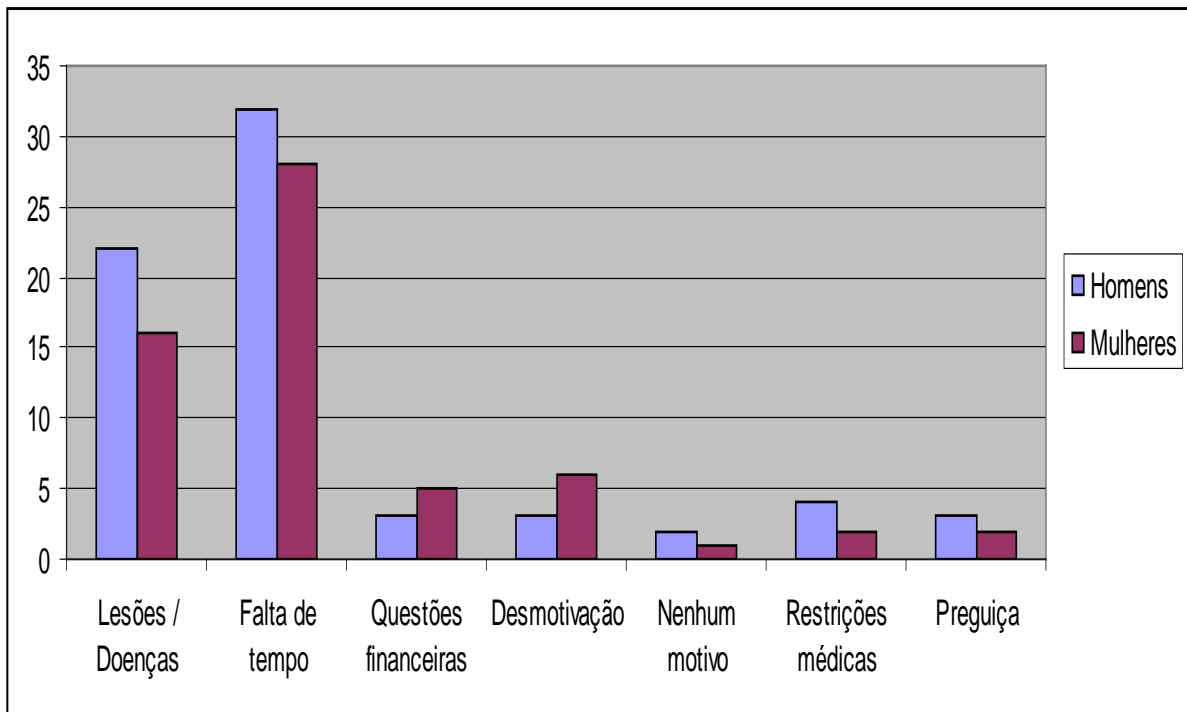


Gráfico 4: Motivos que Levariam ao Abandono da Prática Regular de Atividade Física

### 4.3. CONSISTÊNCIA INTERNA DO INSTRUMENTO

Em termos de confiabilidade interna geral, o instrumento apresentou um índice *Alpha de Cronbach* de 91. Entretanto, como é uma escala multidimensional, torna-se importante calcular a confiabilidade de cada dimensão, de forma separada.

Assim, a Tabela 3 apresenta os resultados da confiabilidade interna do presente estudo e de algumas pesquisas realizadas com o mesmo instrumento.

Tabela 3: Índice *Alpha de Cronbach* para as Dimensões do Instrumento

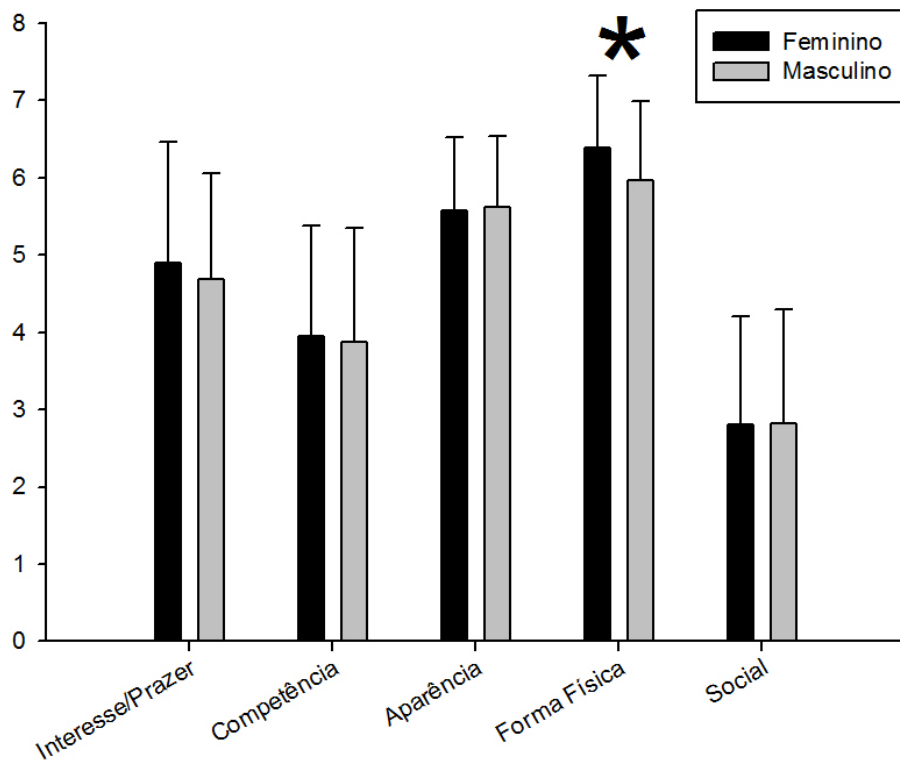
Social	Forma física	Aparência	Competência	Interesse/Prazer	Total
.87	.80	.66	.87	.91	.91

#### 4.4. ESCALA DE MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA MEDIDA – REVISADA (MPAM-R)

De acordo com os dados no Gráfico 5 foi encontrada diferença significativa somente entre Homens e Mulheres na dimensão Forma Física em que as mulheres se preocupam mais do que os homens.

As dimensões que apresentaram maiores médias foram a Aparência e a Forma Física. Se tratando da dimensão Aparência, esse motivo se refere a prática de atividade física pelo indivíduo visando à aquisição um corpo físico mais atraente. Por sua vez a dimensão Forma Física esta relacionada às aspectos como a saúde e força, sendo assim fatores motivacionais entre os praticantes atividade.

A dimensão Social obteve a menor média, tal dimensão refere-se à prática de atividade física objetivando conhecer pessoas novas.



Nota: \* $p \leq 0,05$

Gráfico 5: Comparação entre Masculino e Feminino em Relação às Dimensões

## 5. DISCUSSÃO

Se tratando da variável tempo de prática da atividade física, embora não tenham sido encontradas diferenças significativas, novas pesquisas poderiam ser feitas a fim de verificar a existência de diferenças em um grupo maior de indivíduos, considerando que o tempo de prática apresenta um relação direta com a motivação, sendo que indivíduos iniciantes em academias se mostram mais entusiasmados.

Assim como o presente estudo, em pesquisa realizada recentemente por Gonçalves e Alchieri (2010) a variável tempo de prática da atividade física foi analisada, apesar de também não encontrarem resultados estatisticamente significativos, os autores sugerem que novos estudos sejam realizados, pois consideram que os indivíduos praticantes de atividade física há menos tempo, embora estejam mais interessados e entusiasmado, são mais propícios a abandonar a prática regular de atividade física do que os indivíduos que praticam há mais tempo.

De acordo com os dados obtidos no presente estudo, pode-se perceber que os praticantes de atividade física possuem um alto grau de escolaridade, em outra pesquisa realizada por Florindo (2001) esse índice também foi apresentado. Em seu estudo Florindo (2001) afirma a existência de evidências de que os indivíduos com nível superior completo apresentam cerca de oito vezes mais chances de praticarem atividades físicas comparados com aqueles que possuem apenas o ensino fundamental incompleto. Esse fato se deve ao motivo de que indivíduos com maior grau escolar compreendem melhor os benefícios da atividade física e aderem à prática de forma regular.

Segundo Pasquali (1999) para garantir que o questionário aplicado seja considerado de boa confiabilidade se faz necessário que os valores de Alpha sejam superiores que 0.70. Nessa perspectiva pode-se afirmar que o instrumento utilizado na presente pesquisa é considerado de boa confiabilidade. Sendo que, embora o item Aparência tenha apresentado um valor de Alpha inferior a 0.70 no geral as outras dimensões apresentaram um valor superior de Alpha.

Em relação às diferenças significativas encontradas, nesse estudo, sobre a dimensão Forma Física, no qual o gênero feminino se mostrou mais preocupado do que o gênero masculino, tal pesquisa corrobora com estudo de Chagas e Samulski (1992) no qual foi feita uma análise da motivação em academias de ginástica, e também foram verificadas a existência de

diferenças entre o sexo masculino e feminino quanto a importância dos motivos que levam à atividade física.

A busca da saúde e a redução de preocupação com a Forma Física, pelo gênero masculino, também pode ser observada no estudo de Filardo e Leite (2001). Se diferenciando do gênero feminino, pois tal público apresentou uma preocupação mais decorrente da aparência física.

Em relação aos fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática de atividade física, no presente estudo o motivo Saúde foi o mais citado por ambos os gêneros, não encontrando diferença significativa em homens e mulheres.

Diferenciando do resultado apresentado no parágrafo anterior, Gonçalves e Alchieri (2010) em atual pesquisa sobre Motivação à Prática de Atividade Física: um Estudo com praticantes não-atletas, encontraram que o motivo principal para prática de atividade física também foi a Saúde, porém ao comparar os gêneros encontraram diferenças significativas. E assim concluíram que as mulheres praticam atividade física mais por questões de saúde do que os homens. Atribuíram à preocupação maior da saúde pelas mulheres devido ao fato de que eles buscam de maneira superior aos homens, à manutenção da saúde assim como a grande valorização da imagem corporal.

. Nessa mesma perspectiva Balbinotti e Capozzoli (2008) através de um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica verificaram os motivos para a prática regular de atividade física, o resultado mais importante encontrado indica que as mulheres aderiram mais a prática regular que os homens quando os motivos estão relacionados à Saúde.

## 6. CONCLUSÃO

O presente estudo pode concluir que o fator que mais motiva os indivíduos de 20 a 30 anos, em ambos os gêneros, a praticarem atividade física em academia é a preocupação com a Saúde.

Há diferença entre os gêneros quanto à frequência na academia e o turno predominante, os homens frequentam a academia por mais dias da semana e predominantemente praticam a atividade no turno da tarde, se diferenciando das mulheres que possuem uma frequência semanal menor do que a dos homens, e predominantemente se exercitam no turno da manhã. Porém não há diferenças nos gêneros quanto ao estado civil e grau de escolaridade, a maioria dos pesquisados são solteiros e possuem o terceiro grau completo, embora ainda continuem estudando.

Ao selecionar a academia tais indivíduos valorizam a localização, devido à proximidade de casa, os bons equipamentos, a qualidade dos profissionais e a variedade de aulas que a academia oferece. Porém, embora frequentem a academia diante a tais motivos, em relatos sobre possíveis motivos que os fariam abandonar a academia o aumento do valor da mensalidade foi o mais citado.

Embora homens e mulheres sejam motivados a praticarem atividade física de maneira regular para aquisição e manutenção da Saúde, ambos os gêneros abandonariam a prática caso não tivessem mais tempo para irem à academia.

Se tratando das dimensões pesquisadas, conclui-se que os indivíduos praticam atividade física mais por motivos de Aparência e de Forma Física. Ressalta-se que quanto à dimensão Forma Física, quando comparado os gêneros, existe uma preocupação maior com esse aspecto pelas mulheres. Por as vez a dimensão Social é o motivo de menor valorização entre praticantes de atividade física na academia.

Algumas limitações foram encontradas na presente pesquisa, apenas uma academia em bairro da zona sul foi avaliada e um grupo restrito quanto à faixa etária foi utilizado como amostra. Por essas razões sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas, a fim de conduzir novos estudos para verificar a existência de diferenças estatísticas nos níveis de motivação à prática de atividade física regular considerando outras variáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M. A. A. E; CAPOZZOLI, J. C. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BARONI, B.M. *et al.* Prevalência de alterações posturais em praticantes de musculação. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v.23, n.1, p. 129-139, jan/mar. 2010.

BIDDLE, S.J.H. Current trends in sports and exercise psychology research. **The Psychologist**. 10(2), 63-69, 1997.

CECATO, J.F.; LUZ, L.S. **Avaliação da motivação para a prática de atividade física e auto-estima: um estudo de validade.** Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente, Vol. XII, nº. 14, Ano 2009, p.57.76

CHAGAS, M.; SAMULSKI, D. **Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte.** Belo Horizonte UFMG (Projeto premiado de Iniciação Científica), 1992.

CONFED Conselho Federal de Educação Física – (2004). Atividade física: sinônimo de bem-estar. **Revista de Educação Física.** Disponível em: <<http://www.confef.org.br/>> Acesso em 10 nov. 2010.

COSTA, I. T.; SAMULSKI, D. M.; CUNHA, R.A. Análise do Conceito de Saúde e dos Fatores Motivacionais para a Prática de Atividades Físicas: estudo comparativo entre alunos, professores e funcionários do ensino superior e básico. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 14, p. 66-88, 2006.

DISHMAN, R.K. **Advances in Exercise Adherence.** Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994.

FILARDO, R. D.; LEITE, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação à faixa etária e sexo. **Rev. Bras. Med. Esporte** - v.7, n.2, p. 57-61, 2001.

FLORINDO A.A. et al. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adulto e idosos residentes na Grande São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 4, n.2, 2001.

FREDERICK C.M. e RYAN R.M. Differences in motivation for Sport and exercise and their relations with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, v.16, n.3, p. 125-145, 1993.

FUKUOKA, N.E.P e LEMOS, A. V. Motivos à prática de atividades físicas regulares e sentimentos após a prática. 10º Congresso Paulista de Educação Física. In: **Anais...**, Jundiaí, p.46, 2006.

GAUVIN, L. e SPENCE, J.C. Psychological research on exercise and fitness: current research trends and future challenges. **The Sport Psychologist**. 9, 434-448, 1995.

GONÇALVES, M.P.; ALCHIERI, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v.15, n.1, p. 125-134, jan./abr.2010.

GOUVEIA, M.J. Tendências da investigação na psicologia do esporte, exercício e actividade física. **Análise Psicológica**. 19 (1), 5-14, 2001.

GUIMARÃES, R.S. e BORUCHOVICH, E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Londrina, v.17, n2, p.143-150. 2004.

KILPATRICK M.; HEBERT. E. e BARTHOLOMEW J.College estudantes motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation exercise. **Journal of American College Health**, v.54, p. 84-94, 2005.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L..**Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan,2008.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. In: COSTA, L. da (Org.). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil** . Rio de Janeiro: CONFEF, 2006. p.16-28.

MORENO J.A.; CERVELLÓ E. e MARTÍNEZ, A. Validación de La Escala de Medida de los Motivos para La Actividad Física – Revisada em españoles: diferencias por motivos de participación. **Anales de Psicologia**, v.23, n.1, p.167-176, 2007.

MORETTI, A.C. *et al.* Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde. **Saúde Soc.** São Paulo, v. 18, n.2, p.346-354, 2009.

MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v.5, nº 1, p.5 – 9, jan./fev.2006.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Midiograf, Londrina, 2001.

NAHAS, M.V., BARROS,M.V.G., FRANCALACCI,V. O Pentáculo do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**; 5(2), Abr./Jun.2000.

NOCE, F.; SIMIM, M.A.M.; MELLO, M.T.A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Minas Gerais, vol.15, n.3, p. 174-178, mai./jun. 2009.

OLIVEIRA, C.C.M. **Atividade física de lazer e sua associação com variáveis demográficas e outros hábitos relacionados à saúde em funcionários de banco estatal**. Tese (Doutorado) – Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro – RJ. 2000.

PARDINI, R. *et al* . Validação do questionário internacional de nível de atividade Física (IPAQ – versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v.9, n.3, p.45-51, jul. 2001.

PARREIRAS, L. A. M.; SILVA, L. A.; SAMULSKI, D. M. Análise da percepção de Qualidade de Vida de Atletas da Seleção Brasileira de Judô. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 15, p. 104-119, 2007.

PASQUALI, L. **Instrumentos psicológicos: Manual prático de elaboração**. 1ª.ed. Brasília, DF: LabPAM/IBAPP, 1999.

PITANGA F.J.G. Epidemiologia, Atividade Física e Saúde. **Rev. Bras. de Ciên. do Mov.**, Brasília, v.10, n.03, p.49-54, Jul. 2002.

POWERS, Scott K. (Scott Kline); HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.

ROLLA. A.F.L. *et al*. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v.12, n2, p: 7-12, jun.2004.

RYAN R.M. *et al*. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v.28, p.335-354, 1997.

RYAN, M. R.; DECI, L. E.; La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. **American Psychologist American Psychological Association**, v. 5, n.1, p.68-78 . Jan. 2000.

SAMULSKI D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 2009.

SAMULSKI, D.e NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. **Rev. Bras. Med. Esporte** - v.8, n.4, p. 157-166 – jul./ago. 2002.

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

SCHULTZ, D.P. e SCHULTZ, S.E. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

SCHUTZ, Ricardo. "**Motivação e Desmotivação** no Aprendizado de Línguas" English Made in Brazil. Disponível em: <<http://www.sk.com.br/sk-motiv.html>>. Acesso em: 10 nov. 2003.

TOSCANO, J.J.O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v.9, n.1, p. 41-43, jan. 2001.

VIEIRA, Z.M. e VIDIGAL, D.U. **Influências da Atividade Física como Minimizada da Depressão na Terceira Idade**. In: V Congresso Paulista de Medicina do Esporte, V Jornada Internacional de Medicina do Esporte III Simpósio Dante Pazzanese de Cardiologia do Esporte e, II Simpósio de Traumatologia do Esporte. São Paulo, SP 2002. Revista Brasileira de Medicina do Esporte \_ Vol. 8, Nº 5 – Set/Out. 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

**ANEXOS****Anexo A**

**Universidade Federal de Minas Gerais**  
**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**  
**Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte**

**CARTA DE CIÊNCIA**

Eu, \_\_\_\_\_, declaro para os devidos fins que estou de acordo com a realização da pesquisa intitulada “*Fatores Motivacionais para a Prática de Atividade Física em Academia*” nas dependências desta instituição, uma vez que há viabilidade de sua execução. Para tanto, subscrevo-me.

---

Nome/Assinatura/Carimbo

---

Cargo

**Anexo B**

**Universidade Federal de Minas Gerais**  
**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**  
**Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte**



**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Informações sobre a pesquisa**

O presente estudo tem como objetivo avaliar os fatores motivacionais que levam os alunos da academia a praticarem atividade física. Os voluntários deste estudo estarão livres para se recusarem a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo a sua pessoa. Todos os dados serão mantidos em sigilo na Universidade Federal de Minas Gerais UFMG, a identidade dos voluntários não será revelada publicamente em nenhuma hipótese e somente o pesquisador responsável e equipe envolvida neste estudo terão acesso a estas informações que serão apenas para fins de pesquisa. Caso exista alguma dúvida sobre a pesquisa, entre em contato com os pesquisadores: Prof. Christiane de Castro Machado Telefone: (31) 8803-4060 e Prof. Ms. Varley Teoldo da Costa Telefone (31) 9143-8780.

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu entendi qual é a importância de minha participação neste estudo a partir do encontro que tive com os pesquisadores envolvidos. Eu li e compreendi todos os procedimentos que envolvem esta pesquisa, bem como os seus objetivos 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 tipo de constrangimento. Eu também compreendo que os pesquisadores podem decidir a minha exclusão do estudo por razões científicas, sobre as quais eu deverei ser devidamente informado. Tenho uma cópia deste formulário, o qual foi assinada em duas vias: idênticas e rubricadas.

Portanto, aqui forneço o meu consentimento para participar do estudo intitulado, **“FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS”**.

\_\_\_\_\_  
 Voluntário:

\_\_\_\_\_  
 Pesquisadora Responsável:  
 Christiane de Castro Machado

Belo Horizonte, 24 de Outubro de 2010.

## Anexo C

**QUESTIONÁRIO DE ANÁLISE DOS MOTIVOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM  
ACADEMIAS**

**DADOS DEMOGRÁFICOS**

Idade: \_\_\_\_\_ anos      Sexo:  masculino      Turno predominante na academia  
 feminino       Manhã     Tarde     Noite

Estado civil: ( ) solteiro    ( ) casado    ( ) viúvo    ( ) divorciado

Escolaridade:

1º grau     completo      2º grau     completo      3º grau     completo  
 incompleto       incompleto       incompleto

Na Academia você preferencialmente pratica que atividade (ou grupo de atividades)

Musculação     Atividades aquáticas     Ginástica     Outras: \_\_\_\_\_

	Anos	Meses
Início da prática de atividade física em academias		
Há quanto tempo você pratica atividade física regular em academias		
Você frequenta esta academia há quanto tempo		
Quantas vezes você frequenta esta academia por semana		

Por quantas academias você já passou antes de chegar a Pelé Club: \_\_\_\_\_

Você realiza atividade física fora da academia?     sim       não

Se sim, qual regularmente?

Esportes coletivos      Qual (is)? \_\_\_\_\_  
 Esportes individuais      Qual (is)? \_\_\_\_\_

Você estuda atualmente?     sim     não

Qual sua Profissão? \_\_\_\_\_

Marque com um X os motivos que o fizeram escolher esta academia

- 1 – ( ) A localização da academia
- 2 – ( ) O valor da mensalidade
- 3 – ( ) A forma de pagamento
- 4 – ( ) A academia oferece flexibilidade nos horários
- 5 – ( ) A academia oferece instalações e equipamento modernos
- 6 – ( ) A academia foi indicada por outras pessoas
- 7 – ( ) A academia é bem conceituada
- 8 – ( ) A academia oferece uma grande variedade de atividades
- 9 – ( ) Outros \_\_\_\_\_

### **Motivos de aderência a atividade física**

❶ Cite os 3 principais motivos que o levaram **a selecionar** esta academia:

---

---

---

❷ Quais são os motivos que te levam a fazer **atividade física regular** em uma academia

---

---

---

### **Motivos de abandono da atividade física**

❸ Quais seriam os principais motivos que o levariam **a abandonar** esta academia?

---

---

---

❹ Mesmo sabendo que a atividade física é um instrumento eficaz na promoção da saúde & qualidade de vida, quais seriam os motivos que o levariam **a abandonar a prática regular de atividade física?**

---

---

---

**Obrigado pela sua colaboração!!**

## Anexo D

### ESCALA DE MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (MPAM-R)

Esta é uma lista de motivos pelos quais VOCÊ pratica atividade física, musculação e ginástica de academia. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica seu exercício. Para isso, responda cada questão (usando a escala dada), baseado no grau em que a resposta é verdadeira para você. No final, por favor, confirme se respondeu a todas as questões.

1 = Nada verdadeiro pra mim

7 = Muito verdadeiro pra mim

#### Marque com um "X" a alternativa correspondente

	1	2	3	4	5	6	7
01. Por que eu quero ficar fisicamente em forma.							
02. Por que é prazeroso.							
03. Por que gosto de me envolver em atividades que me desafiam fisicamente.							
04. Por que quero aprender novas habilidades.							
05. Por que quero perder ou manter o peso corporal para ter uma melhor aparência.							
06. Por que quero encontrar com meus amigos.							
07. Por que gosto de fazer este tipo de atividade.							
08. Por que quero melhorar as habilidades que já tenho.							
09. Por que gosto de desafios.							
10. Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.							
11. Por que me sinto feliz.							
12. Por que quero manter meu nível de habilidade atual.							
13. Por que quero ter mais energia.							
14. Por que gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.							
15. Por que gosto de estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.							
16. Por que quero melhorar minha capacidade cardiovascular.							
17. Por que quero melhorar a minha aparência.							
18. Por que acho que é interessante.							
19. Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável.							
20. Por que quero ser atraente para os outros.							
21. Por que quero conhecer novas pessoas.							
22. Por que gosto dessa atividade.							
23. Por que quero manter minha saúde física e meu bem-estar.							
24. Por que quero melhorar minha forma física.							
25. Por que quero melhorar na minha atividade.							
26. Por que acho essa atividade estimulante.							
27. Por que eu não me sinto fisicamente atraente se eu não fizer.							
28. Por que meus amigos querem que eu pratique.							
29. Por que eu tenho prazer em participar.							
30. Por que gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade.							

