



MOTIVAÇÃO EM MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE MANDAGUARI – PR

Jacqueline Cardoso (UEM), Danielle RossatoChrun (UEM), Andressa Pecin (UEM), Paulo Vitor Suto Aizava (UEM)

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo a motivação em mulheres com idades entre 18 e 60 anos praticantes de exercícios físicos nas academias da cidade de Mandaguari - PR. Como instrumentos foram utilizados: uma ficha de identificação contendo alguns dados pessoais e antropométricos e *Exercice Motivations Inventory* (EMI-2). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva (mediana, intervalo interquartilico) através de parâmetros estatísticos específicos conforme a normalidade dos dados demonstrada pelo teste *KolmogorovSmirnov* ($P < 0,05$). Os resultados evidenciaram que a verificação das dimensões motivacionais, que houve maior importância para as dimensões de condicionamento físico ($Md=3,67$) e estética ($Md=3,63$) e menor destaque para as interpessoais ($Md=1,21$). Conclui-se que, para a amostra pesquisada, tem sido mais importante adquirir e manter a saúde e o condicionamento físico através dos exercícios físicos do que procurá-los para fins estéticos. Já as relações interpessoais não possuem importância nessa busca pelos exercícios físicos em academias, são os menos motivadores para a prática. Palavras-chave: Motivação; exercício físico; mulheres; academias.

INTRODUÇÃO

De acordo com os estudos de Zanetti *et al.* (2007), a palavra motivação exerce de maneira grandiosa um efeito sobre as pessoas principalmente quando se refere à prática de atividades físicas em geral. Devido a esse fator, a motivação pode responsabilizar-se por diversas razões pelas quais o indivíduo escolherá praticar alguma atividade física ou não.

No entanto, motivação pode ser definida como a totalidade daqueles fatores que determinam as formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo, onde ela caracteriza-se como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta e que depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (ZANETTI *et al.*, 2007).

Já Samulski (2002), afirmou que a motivação para a prática esportiva também depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais). Porém, ao longo do tempo, a importância desses fatores pode mudar, de acordo com as necessidades e oportunidades atuais, por isso, é de extrema importância a verificação constante dos fatores motivacionais citados pelos alunos para a prática de atividades físicas.

Segundo Saldanha (2008), um sujeito também pode ser considerado desmotivado ou amotivado, ou seja, pode ainda não estar apto a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade.

Algumas análises realizadas por Deschamps *et al.* (2009), mostraram que as mulheres preocupam-se mais com a questão de imagem, saúde e busca de aventura quando o assunto é motivação e empregam o mesmo grau de importância entre elas. Quando se fala em capacidade pessoal, competição e relacionamento social, o grau de importância atribuído é relativamente mais baixo, mostrando que eles não são motivos determinantes para a prática de exercício físico para elas.

Estudos como o de Lacerda *et al.* (2011), mostraram que os motivos para a participação em atividades físicas mudam com o tempo. Portanto, ter profissionais altamente capacitados e interessados das modificações comportamentais dos praticantes é fundamental, pois,

Um dos principais aspectos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a conscientização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente importante para sua vida. (LIZ *et al.* 2010, p.182).

Neste sentido, se evidencia a importância do profissional de Educação Física conhecer os fatores que podem motivar a aderência do praticante, aprimorando sua qualidade de vida, ainda que este não seja seu objetivo mais claro (LACERDA *et al.*, 2011).

Destaca-se na maior parte dos estudos, como os de Liz *et al.* (2010), a preguiça e a falta de motivação como motivos de desistência. É o papel do profissional de educação física, orientar seu aluno no sentido de uma prática motivante. É necessário que o aluno seja o centro da relação sujeito *versus* atividade física, facilitando seu sentimento de autonomia e assim tornando-o mais motivado.

Em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Quanto maior for o nível de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal, ou seja, a motivação é o combustível de toda ação humana (NAPOLI *et al.*, 2008).

Com isso, o presente estudo parte da seguinte questão problema: o que motiva as mulheres entre 18 e 60 anos a praticarem exercícios físicos nas academias da cidade de Mandaguari – PR?

METODOLOGIA

Pesquisa quantitativa descritiva transversal, ou seja, de acordo com Silva e Menezes (2011) traduziu em números todas as opiniões e informações a fim de classificá-las e analisá-las através de recursos e técnicas estatísticas como, por exemplo, média, mediana.

Como também descreveu os indivíduos pesquisados com relação às suas características pessoais e suas histórias de exposição a fatores causais suspeitos. (RODRIGUES, 2007)

A amostra deste estudo foi de 98 mulheres praticantes de exercícios físicos sendo eles musculação, ginástica ou ambos. A escolha foi realizada de forma intencional, de acordo com a disponibilidade de horário das participantes que consentiram em participar do estudo.

Foram utilizados dois instrumentos para coleta dos dados. Primeiramente uma ficha de identificação contendo alguns dados pessoais dos indivíduos pesquisados. Em seguida as participantes responderam ao Questionário de Motivação para o Exercício Físico ou *Exercise Motivations Inventory (EMI-2)* (MARKLAND, INGLEDEW, 1997 *apud* GUEDES, LEGNANI, LEGNANI 2012) para monitoramento dos aspectos motivacionais.

Em escala *Likert* de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...” e as respostas foram avaliadas através do cálculo da média dos itens que correspondem a cada fator motivacional. Sendo assim, os fatores com pontuações mais elevadas representaram os motivos mais importantes para a prática do exercício físico e as pontuações menos elevadas representaram os motivos menos importantes. (GUEDES, LEGNANI e LEGNANI, 2012).

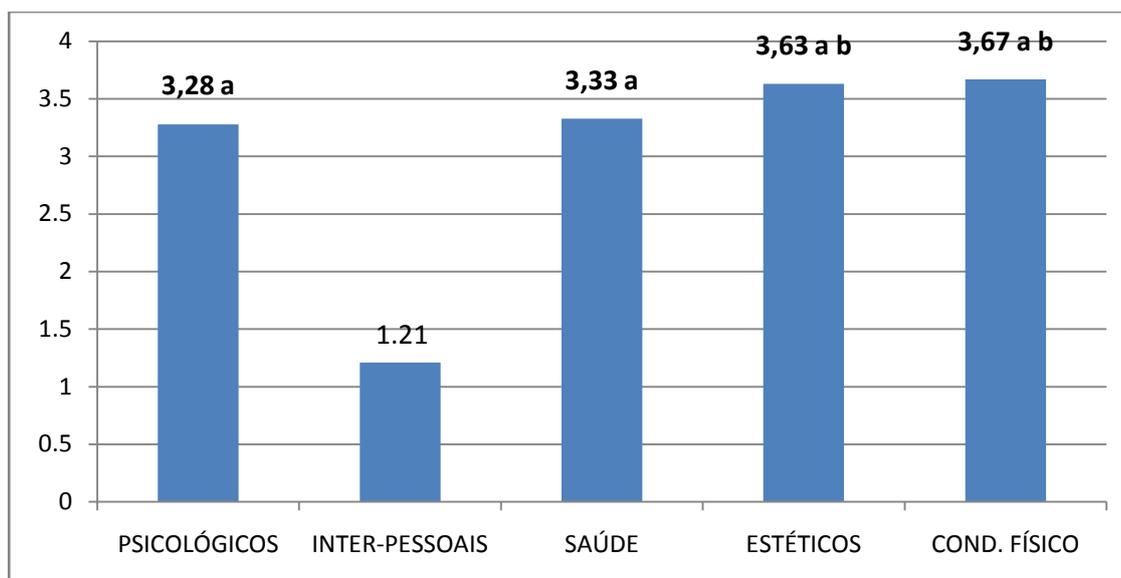
A coleta de dados realizou-se mediante a autorização do local onde foram aplicados os questionários) e aprovação do Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP) sendo aprovado com o parecer nº 687.263. E também a partir da autorização individual dos sujeitos pesquisados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dos Sujeitos (TCLE). Os dados foram coletados nas academias, antes dos treinos de forma individual, de acordo com a disponibilidade dos sujeitos.

Para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva e inferencial (mediana, intervalo interquartil), através de parâmetros estatísticos específicos conforme a normalidade dos dados demonstrada pelo teste *KolmogorovSmirnov*, que apresentou distribuição não paramétrica ($P < 0,05$). Utilizou-se o coeficiente *Alpha* de *Cronbach* para avaliar a confiabilidade dos dados. O *alpha* encontrado foi de $\alpha = 0,92$ demonstrando forte confiabilidade dos dados.

Para a comparação entre as dimensões motivacionais utilizou-se o Teste *Anova* de Medidas Repetidas e o post-hoc de *Bonferroni*. A verificação da esfericidade foi feita através do Teste de Esfericidade de *Mauchly's W*, que se trata de um teste de normalidade específico. Como foi demonstrada violações na esfericidade, utilizou-se o Teste *Greenhouse-Geiser* para correções técnicas que possibilitou a utilização do teste.

RESULTADOS

O gráfico 1 aponta os motivos que levam mulheres da cidade de Mandaguari – PR a buscarem a prática de exercícios físicos em academias.



a – diferença significativa dos motivos psicológicos, saúde, estética e condicionamento físico comparados aos motivos interpessoais ($p < 0,05$).

b – diferença significativa dos motivos estética e condicionamento físico comparados aos motivos psicológicos, interpessoais e saúde ($p < 0,05$).

GRÁFICO 1 – Verificação da motivação em mulheres praticantes de exercícios físicos em academias de Mandaguari – PR.

Observou-se no Gráfico 1 que os motivos de condicionamento físico apresentaram uma mediana de $Md=3,67$ (2,79 – 4,17). Em relação aos motivos que envolvem a estética, observou-se que a mediana é de $Md=3,63$ (3,00 – 4,25). Já os motivos de saúde apareceram com um valor de $Md=3,33$ (2,78 – 3,89) e para os motivos psicológicos $Md=3,28$ (2,63 – 3,81). Os motivos interpessoais demonstraram uma menor mediana com $Md=1,21$ (0,58 – 2,00).

Neste sentido, de acordo com Saldanha (2007), a motivação destaca-se como uma variável fundamental para compreender o que leva as pessoas a buscarem os exercícios físicos já que envolve diferentes contextos e diferentes objetivos, através de várias dimensões.

Os resultados encontrados concordaram com os estudos citados acima, pois mostraram a preocupação com a estética e a busca e manutenção do condicionamento físico como principais motivos que levam as mulheres mandaguarienses em busca de exercícios físicos, similar ao que Ferreira *et al.* (2012) apontaram em seus estudos, já que são considerados ideais impostos pelos meios de comunicação aquele corpo sarado, bem definido, sem excesso de gordura, sem rugas, estrias, celulites, magro para as mulheres.

Para Lacerda *et al.* (2011), a atividade física e o exercício físico trazem benefícios tanto para a saúde física e mental, fazendo com que se torne um dos principais objetivos relacionados à busca pelas academias. O que está de acordo com nossos resultados, que obteve uma mediana significativa para as dimensões de saúde e psicológicas.

CONCLUSÕES

Ao identificar os motivos para a prática de exercícios físicos, verificamos que as dimensões estéticas e de condicionamento físico são as que mais motivam as mulheres mandaguarienses, seguidas pelas dimensões de saúde e psicológicas. Já as relações interpessoais não possuem importância para essas mulheres, nessa busca pelos exercícios físicos em academias. Neste sentido, observou-se que os motivos relacionados à saúde e à estética foram considerados os mais importantes na busca pelo exercício físico enquanto que os aspectos sociais (interpessoais) são os menos motivadores para a prática.

MOTIVATION IN WOMEN PRACTITIONERS OF PHYSICAL EXERCISES AT GYMS IN CITY OF MANDAGUARI - PR.

ABSTRACT

This study had as objective to analyze the motivation in women between 18 and 60 years old practitioners of physical exercises in gym centers in Mandaguari- PR. As instruments were used: an identification form containing some personal and anthropometric data and *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). The data was analyzed using the descriptive statistics (median, interquartile range), with specific statistical parameters according to data normality demonstrated by *Kolmogorov-Smirnov* test ($p \leq 0.05$). The results showed: the verification of motivational dimensions, there was a greater importance to the dimensions on the physical fitness (Md=3.67) and esthetic (Md=3.63) dimensions and less emphasis on interpersonal motivation (Md=1.21). Therefore, one concludes: for the sample studied, there has been more important to them to stay healthy and work on physical fitness through physical exercises, rather than search for esthetic purposes. Have interpersonal relationships have no importance this quest for physical exercise at gyms, They are the least motivating to practice.

Keywords: Motivation; physical exercise; women; academies.

REFERÊNCIAS

DESCHAMPS, S. R.; MARTINS, D. S.; PAROLI, R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.23, n.1, p.51-59, 2009.

FERREIRA, D. A.; SOUSA, J. R.; ARAUJO, M. J. S. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em pico**. Editorarealize. Disponível em: <http://pergamum.udesc.br/dadosbu/000000/000000000014/000014AE.pdf>. Acesso em: 02 ago 2014.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S; LEGNANI, E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do *Exercise Motivations Inventory*(EMI -2). **Motricidade**, v.18, n.4, p.667-677, 2012.

LACERDA, R.; MATHIAS, T. S. **Motivação para a prática de exercícios físicos em academias: um ensaio teórico**. Pergamun.udesc. Disponível em: <http://pergamum.udesc.br/dadosbu/000000/000000000014/000014AE.pdf> . Acesso em: 12 set. 2013.

LIZ, C. M.; CROSETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercício físico em academias de ginástica. **Motricidade**, v.16, n.1, p.181-188, 2010.

NAPOLI, A. C.; SENE, R. F. **Os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a treinar no período vespertino na cidade d Jaguaruna, SC**. EFDeportes. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd124/fatores-motivacionais-que-levam-praticantes-de-musculacao-a-treinar.htm>. Acesso em 02 ago 2014.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica**. FAETEC/IST, Paracambi, 2007.

SALDANHA, R. P.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A.; BALBINOTTI, M. A. A.; FERREIRA, A. O. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.7, n.1, p.67-72, 2008.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Editora Manole, 2002.

SILVA, E. L. da; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005. Disponível em: <www.posarq.ufsc.br/download/metPesq.pdf>. Acesso em: 12 set. 2013.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; KOCIAN, R. C.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6, n.2, 2007.

ZANETTI, M. C.; FRONZAGLIA, S. H. C.; BRAMBILLA, J. L. S.; GIUSTI, B.; MACHADO, A. A. Motivação na academia: uma proposta de trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.5, n.1, p.371-376, 2007.