



ANÁLISE DOS NÍVEIS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE GINÁSTICA DE MARINGÁ

Daniele Mayumi Kurata Nardino (UEM), Luélen Marin da Silva (Famma), Marcus Vinícius Mizoguchi (UFMT/UEM), Maringá, Paraná, Brasil
danyelemayumi@hotmail.com

Introdução: Entre as variáveis psicológicas estudadas atualmente, a motivação tem sido foco de estudo no contexto da educação física, demonstrando sua importância para a permanência dos indivíduos na prática de exercício físico. Segundo a teoria da autodeterminação, as pessoas podem ser motivadas de forma extrínseca e intrínseca, sendo a primeira voltada a fatores externos como promoção da saúde, punição, recompensa ou reconhecimento social. Já a motivação intrínseca está relacionada ao prazer e satisfação pela prática, sem influências externas. Desta maneira, percebe-se que de acordo com o tipo de motivação do sujeito, o profissional de educação física deve realizar sua intervenção de forma adequada. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis motivacionais de praticantes de ginástica de Maringá. **Métodos:** A população investigada foram praticantes de ginástica de academia e empresas. Sendo assim, a amostra foi composta por 63 praticantes de ginástica laboral e de condicionamento ($30,22 \pm 10,42$) em uma empresa e duas academias de Maringá, respectivamente. **Resultados:** Ao analisar os níveis motivacionais dos indivíduos, pode-se evidenciar que os praticantes de ginástica são motivados para prevenção de doenças, possuindo poucos interesses no reconhecimento social. Ao comparar os motivos pela prática entre praticantes de ginástica em academia e na empresa, observou-se maiores motivações para controle de peso e aparência física nos praticantes de academia. **Conclusão:** Conclui-se que a prática da ginástica em diferentes campos da educação física são motivados por fatores extrínsecos, podendo observar a necessidade de atividades que possibilitem mais diversão, satisfação e prazer.

Palavras-chave: motivação; ginástica; atividade física.