



**JOSE SANDRO OLIVEIRA LACERDA**

**FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS OFERTADOS POR UMA ACADEMIA EM SINOP/MT**

**Sinop/MT  
2018**

**JOSE SANDRO OLIVEIRA LACERDA**

**FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS OFERTADOS POR UMA ACADEMIA EM SINOP/MT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Educação Física, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Claudemir Gomes da Cruz.

**Sinop/MT  
2018**

**JOSE SANDRO OLIVEIRA LACERDA**

**FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS OFERTADOS POR UMA ACADEMIA EM SINOP/MT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Educação Física – FASIPE, Faculdade de Sinop como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em \_\_\_\_\_ 2018.

---

Claudemir Gomes da Cruz  
Professor Orientador  
Departamento de Educação Física – FASIPE

---

Professor Avaliador  
Departamento de Educação Física – FASIPE

---

Professor Avaliador  
Departamento de Educação Física – FASIPE

---

Prof. Ms. Claudemir Gomes da Cruz  
Coordenador do Curso de Educação Física  
Departamento de Educação Física - FASIPE

## **DEDICATÓRIA**

A Deus primeiramente por me abençoar a cada dia, a minha esposa Lígia Hellen pelo apoio e compreensão em todos os momentos, ao meu filho Pedro Henrique que é a razão do meu viver e aos meus pais a quem sou eternamente grato.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pela oportunidade de completar mais esse percurso na trajetória da minha vida.

Ao professor orientador Claudemir Cruz pela força e incentivo prestados a mim.

A professora Daiane pela compreensão e ajuda.

Aos meus pais, minha esposa, meu filho e a todos da família por todo carinho e cuidado.

Enfim, a todos que contribuíram direta ou indiretamente para que eu obtivesse mais essa vitória.

LACERDA, Jose Sandro Oliveira. **Fatores motivacionais dos praticantes de exercícios físicos ofertados por uma academia em Sinop/MT.** 2018. 61 folhas. Monografia de Conclusão de Curso – FASIPE – Faculdade de Sinop.

## RESUMO

O estudo da motivação refere-se aos processos que fornecem ao comportamento sua energia e direção. Logo a escolha desse tema visa esclarecer a percepção sobre a motivação que leva os indivíduos a buscarem um programa de exercícios físicos. Existem diversos estudos que comprovam na prática a melhora da saúde quando o sedentarismo é deixado de lado, portanto, o objetivo central desse trabalho foi verificar entre cinco dimensões (Motivos psicológicos, motivos interpessoais, Motivos de saúde, Motivos relacionados ao corpo e Motivos de condição física) qual o fator motivacional dos praticantes de exercícios físicos ofertados por uma academia em Sinop-MT, além disso, buscou-se diagnosticar qual a motivação para a prática do treinamento resistido e para a prática de atividades ginásticas, bem como a permanência na academia. Aplicou-se um questionário de caracterização pessoal e um questionário específico de motivação para o exercício físico (MOUTÃO, 2005). A pesquisa foi do tipo qualitativa, descritiva e exploratória, tendo como população 510 pessoas matriculadas em uma academia de Sinop-MT e como amostra 57 indivíduos de 19 a 65 anos de idade, sendo 36 do sexo feminino e 21 do sexo masculino. Constatou-se que o perfil dos praticantes se concentra em mulheres com idade entre 29 e 38 anos que praticam musculação no período matutino. Dentre os fatores que mais motivam as pessoas a praticarem exercícios físicos estão a saúde/manter-se saudável, evitar doenças, se sentirem revitalizados, sentirem prazer, questão de peso e aumento de força, e entre os que não motivam estão principalmente o reconhecimento social, a afiliação e a competição. De acordo com os dados apresentados o principal fator que leva as pessoas a praticarem atividade física está a preocupação com a saúde, entretanto novos estudos devem ser conduzidos com o propósito de averiguar possíveis diferenças no perfil motivacional dos praticantes de exercícios físicos.

**Palavras chave:** Academia. Exercício físico. Motivação.

LACERDA, Jose Sandro Oliveira. **Motivational factors of physical exercise practitioners offered by gym in SinopMT.** 2018. 61 pages. Monografia de Conclusão de Curso – FASIPE – Faculdade de Sinop.

### **ABSTRACT**

This Project its about motivation, refer to process that give to behavioral your energy and direction. Soon the choice this theme is to clear ofe perception about motivation and why person goes to the gym workout. There are many articles that prove in pratice that health gain when sedentary lifestyle is left, so, the mai objective this work was verify between five dimension (psico motives, interperson motives, health motives,beaty body motives and prysical contidion motives), what the motivation fator for the people pratice physical exercises offer by gym in Sinop-MT, beyond, diagnostic what motivation top ratice resist training and to pratice fitness, well, to permanent in gym. People answered a questionnaire, personal and specific about motivation to do physical exercise (MOUTÃO, 2005). The search was a qualitative-quantitative, descriptive and exploring, 510 people was enrolled at this gym in Sinop-MT and 57 people from 19 to 65 years old, bee 36 women and 21 men. Verified the practicing profiles concentraded in women age between 29 and 38 years old and they do in the morning. Between the motivation factors are healthly, been health, avoid sickness, been Young, been preasure, weight and Strong gain. According to datas showing the main factor is about healthy Worth, so, News articles must be does to verify possibles diferences in motivation profile of the practicing physical exercises.

**Key-words:** Gym. Phisycal exercise. Motivation.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico1 - Sexo da amostra questionada.....	34
Gráfico 2– Faixa etária da amostra questionada.....	35
Gráfico 3– Tempo que pratica atividade em academia .....	35
Gráfico 4 – Frequência semanal que pratica atividades físicas.....	36
Gráfico 5 – Horário habitual da prática de atividade física .....	36
Gráfico 6 – Modalidades praticadas na academia, por homens.....	37
Gráfico 7 – Modalidades praticadas na academia, por mulheres.....	38
Gráfico 8 – Pratica de atividade física além da academia.....	39
Gráfico 9 – Já praticou alguma atividade física que tenha abandonado.....	39
Gráfico 10 – Faço exercício para controlar o stress.....	41
Gráfico 11 – Faço exercício para me sentir revitalizado.....	41
Gráfico 12 – Faço exercício pois me proporciona prazer.....	42
Gráfico 13 – Faço exercício por me sentir desafiado.....	42
Gráfico 14 – Faço exercício devido o reconhecimento social.....	43
Gráfico 15 – Faço exercício por afiliação.....	43
Gráfico 16 – Faço exercício por competição.....	44
Gráfico 17 – Faço exercício por motivo de saúde.....	45
Gráfico 18 – Faço exercício por motivo de doença.....	45
Gráfico 19 – Faço exercício para controlar o peso.....	46
Gráfico 20 – Faço exercício para melhorar a aparência.....	46
Gráfico 21 – Faço exercício para aumentar a força.....	47
Gráfico 22 – Faço exercício para melhorar a agilidade/flexibilidade.....	47

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Escala de dimensões motivacionais do questionário 2.....	32
Quadro 2 - Faz referência a ordem, os fatores e a dimensão e a dimensão.....	50

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1 Justificativa</b> .....	<b>12</b>
<b>1.2 Problematização</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3 Objetivos</b> .....	<b>13</b>
1.3.1 Objetivo geral .....	113
1.3.2 Objetivos específicos.....	113
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>105</b>
<b>2.1 Benefícios das atividades físicas</b> .....	<b>105</b>
<b>2.2 Conceito de motivação</b> .....	<b>147</b>
<b>2.3 O comportamento humano e a motivação</b> .....	<b>218</b>
<b>2.4 Histórico da musculação e das atividades aeróbicas em academias.</b> .....	<b>22</b>
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>138</b>
<b>3.1 Tipo de pesquisa</b> .....	<b>138</b>
<b>3.2 População e amostra</b> .....	<b>269</b>
<b>3.3 Coleta de dados</b> .....	<b>30</b>
<b>4. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	<b>34</b>
<b>4.1 Caracterização pessoal</b> .....	<b>34</b>
<b>4.2 Motivação para o exercício</b> .....	<b>40</b>
4.2.1 Dimensão Motivos Psicológicos.....	40
4.2.2 Dimensão motivos inter-pessoais .....	43
4.2.3 Dimensão motivos de saúde .....	44
4.2.4 Motivos relacionados ao corpo .....	46
4.2.5 Motivos de condição física .....	447
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>329</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>52</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>56</b>
<b>APÊNDICE I - Questionário de caracterização pessoal</b> .....	<b>547</b>
<b>APÊNDICE II - Termo de consentimento livre e esclarecido</b> .....	<b>58</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>569</b>
<b>ANEXO 1 - Questionário de motivação para o exercício</b> .....	<b>60</b>



## 1. INTRODUÇÃO

Muito se discute sobre importância e a necessidade de movimentar o corpo, mas ao indivíduo deparar-se com o termo educação física, talvez não tenha em mente o imenso campo de ações que a mesma pode compreender. De forma mais específica, a educação física tem como interesse primário o movimento humano, entretanto ela também se preocupa com o desenvolvimento físico e mental tanto como o social e emocional. É a educação física que colabora na realização do desenvolvimento do homem como um todo (BARBANTI, 2003). Deixar o sedentarismo de lado, além dos benefícios físicos, pode também contribuir com a melhora do humor, favorece a qualidade do sono e ajuda a ter uma boa memória.

Diz-se que a educação física através das suas variadas modalidades de exercícios físicos e esportes individuais ou coletivos, é responsável pela saúde física e psicológica das pessoas, tendo elas os devidos benefícios inerentes a atividades ou exercícios físicos ao qual se propuseram a fazer, e sendo a saúde psicológica responsável pela motivação de realização do que se propôs a fazer como por exemplo no que tange os exercícios físicos. Segundo Gondim e Silva (2014) essa conduta individual de força de vontade para realizar algo, decorre de um fator chamado motivação, que segundo Reeve (2011) é um recurso que fornece ao comportamento humano a energia, a vontade e o propósito de alcançar um objetivo, é algo que age como uma espécie de mola propulsora, aumentando a vontade e o desejo de conseguir realizar a tarefa proposta.

Em consequência disso, algo que pode ter muita relevância para levar as pessoas a se sentirem mais motivadas para a prática de exercícios físicos, é o conhecimento dos profissionais quanto à adequação de planilhas de exercícios resistidos, coreografias e movimentos em uma aula de ginástica, elevando o contentamento e o entusiasmo das pessoas, podendo resultar na aderência e permanência nos recintos que promovem saúde através dos exercícios aeróbicos, musculação e outros (MOUTÃO, 2005).

O primeiro capítulo deste trabalho contextualiza e fornece base a investigação desta pesquisa. No segundo capítulo consta a revisão literária que dará base estrutural e um melhor entendimento sobre o assunto onde abordará algumas ideias e referências a respeito dos benefícios das atividades físicas, seja aeróbica ou treinamento resistido, mostrando aspectos e conceitos relacionados a motivação e ao comportamento humano. Fez-se necessário relatar também um breve histórico da musculação, juntamente com o conceito de alguns métodos de treinamento utilizados, um deles usado desde as épocas antigas até os dias de hoje. Também abordará parte da história das atividades aeróbicas e como surgiram as academias para as práticas desportivas.

No terceiro capítulo são expressos os processos metodológicos em que se deu a pesquisa, ou seja, o tipo de pesquisa, a população e amostra juntamente com a coleta de dados, onde será esclarecido de que forma se procedeu a pesquisa. No quarto capítulo foi realizada a discussão e análise dos dados levantados pelo pesquisador, baseados nas respostas da amostra participante da pesquisa, onde tem-se um questionário de caracterização pessoal e com algumas perguntas relacionadas as atividades ou exercícios físicos praticados pelos participantes. Em seguida consta um questionário específico da motivação para o exercício físico, composto por 51 questões baseadas em cinco dimensões de motivos para a prática de exercício físico.

No quinto capítulo produziu-se algumas considerações finais sobre os resultados alcançados com a pesquisa e complementando a análise com sugestões para futuros estudos. E por último, mas não menos importante, o sexto capítulo, relatando todas as referências bibliográficas citadas ao longo desse trabalho.

## **1.1 Justificativa**

Devido ao aumento de pessoas em busca das academias de ginástica com os mais variados objetivos, houve a necessidade em identificar os fatores motivacionais dos praticantes das diversas modalidades de exercícios físicos ofertadas pela academia, tais como: musculação ou treinamento resistido, treinamento funcional, aulas de zumba, step, jump, pump, dentre outros. Logo, a escolha desse tema visa um esclarecimento da percepção de motivação intrínseca ou extrínseca que levam os indivíduos a buscarem um programa de exercícios físicos para realizarem de acordo com o objetivo que almejam.

A motivação para a realização desse estudo também vem da vivência do autor na academia base para o mesmo, uma vez que o acadêmico realizou o estágio obrigatório da graduação de bacharel em educação física, e atualmente realiza estágio remunerado, firmando

uma parceria com o proprietário da empresa. A partir da ideia inicial o proprietário não apresentou objeção ao estudo, pelo contrário, incentivou a realização do mesmo, pois os resultados podem auxiliar no aprimoramento das atividades oferecidas pela organização, podendo exercer uma certa influência positiva na motivação das pessoas que praticam os exercícios na academia.

## **1.2 Problematização**

O sedentarismo, sem sombra de dúvidas é um dos maiores problemas dessa geração, e é considerado como fator de risco para a população (GUISELINI, 2006). Ser uma pessoa ativa e manter uma rotina de treinamentos semanais é algo quase impossível para uma grande parte das pessoas.

Existem vários estudos que comprovam na prática a melhora da saúde quando o sedentarismo é deixado de lado, entretanto, diversos são os questionamentos a respeito disso, como: O que pode ser feito para ajudar as pessoas a se manterem ativas e/ou a procurarem uma atividade ou exercício físico que lhes tragam benefícios? Será que de fato os fatores motivacionais podem trazer melhores resultados nos treinamentos ou nas atividades escolhidas por cada pessoa? Quais são esses fatores motivacionais?

A motivação segundo Montana (1999, apud PAIVA, et al., 2009, p.19) trata-se de um “processo de estimular um indivíduo para que tome ações que irão preencher uma necessidade ou realizar uma meta desejada”, isto é, o indivíduo pode obter uma energia extra, um desejo que tem um direcionamento, uma persistência no comportamento e que pode ser dirigida a conquistar certos objetivos. Aliado a isso, e diante de tais indagações surge a problemática deste estudo: quais os fatores motivacionais dos praticantes de exercícios físicos ofertados por uma academia na cidade de Sinop-MT?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo geral**

Investigar quais os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem os exercícios físicos ofertados por uma academia na cidade de Sinop – MT.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Verificar qual o perfil dos praticantes de exercício físico.
- Diagnosticar qual o principal fator motivacional dos praticantes de exercício físico.

- Identificar os fatores que menos motivam as pessoas a praticarem exercícios físicos.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

Este capítulo abordará os conteúdos teóricos referentes as concepções da pesquisa, expondo algumas ideias e abordando referências sobre o tema do estudo, a fim de dar base estrutural e de conhecimento para um melhor entendimento e trata respectivamente sobre o benefícios das atividades físicas, retratará também o conceito de motivação juntamente com o comportamento humano e a motivação, e por último fará relato do histórico da musculação e as atividades aeróbicas.

### **2.1 Benefícios das atividades físicas**

Quando se trata dos benefícios obtidos com exercícios musculares em geral logo vem em mente questões como qualidade de vida e saúde, sendo essa última dividida em três dimensões: física, psíquica e social, tendo uma ínfima intervenção no processo de qualidade de vida (PARKERSON JR, 1992; TOSCANO, 2001 apud PRESTES; ASSUMPCÃO, 2010).

Nos dias de hoje, entre as diversas descrições sobre qualidade de vida e bem estar, pode-se dizer que as mesmas estão ligadas ao contexto de atividades físicas e treinamentos físicos, e as pessoas que pretendem se empenhar por melhorias no seu estado de saúde, precisam afastar-se do sedentarismo e buscar uma vida ativa fisicamente como mostra o autor:

Atualmente, as diferentes definições de qualidade de vida e bem-estar estão intimamente relacionadas ao contexto de aptidão física. Almejar uma melhora da saúde é o desafio de pessoas que abandonam a vida sedentária em busca de outro universo referencial (PRESTES; ASSUMPCÃO, 2010, p.154).

Para contextualizar o que foi citado acima, Matsudo (2006, p.137) concluiu em sua pesquisa sobre atividade física na promoção de saúde e qualidade de vida no envelhecimento que “a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento”, ou seja para

se ter o mínimo de qualidade de vida na velhice é necessário haver uma mudança no estilo de vida, principalmente na prática de exercícios físicos e na alimentação saudável.

Ao longo deste trabalho foi possível se deparar algumas vezes citando termos como atividade física, exercício físico, embora os dois tenham base na movimentação corporal através dos músculos, causem um certo gasto calórico, existe uma diferença entre elas. A atividade física é uma atividade não estruturada, as tarefas sejam elas no trabalho ou no lar, atividades da vida diária, os jogos recreativos, todas são consideradas atividades físicas (GUISELINI, 2006).

Por sua vez os exercícios físicos são as atividades físicas planejadas, estruturadas com objetivo de melhorar os componentes da aptidão física. Uma ficha de treino de uma academia, um microciclo de treinamento para praticantes de atletismo, exercícios específicos para jogadores de futebol são bons exemplos de um planejamento de exercício físico (CARSPENSEN et al., 1985 apud GUISELINI, 2006).

A combinação entre as atividades físicas, sejam elas planejadas ou não, com melhores padrões de saúde, boa alimentação sempre foram relatados na medicina, todavia, nos últimos 30 a 40 anos, os estudos experimentais confirmaram que as doenças degenerativas como diabetes, osteoporose, hipertensão, doenças coronarianas estão totalmente ligadas ao baixo nível de atividades físicas, evidenciando que o sedentarismo é o fator de risco com predominância na população independente de sexo ou classes sociais (REIS et al., 2012, p.75). De maneira oposta, outros estudos destacam a:

Relação positiva entre a atividade física e a diminuição da mortalidade, sugerindo também efeito positivo nos riscos de enfermidades cardiovasculares, perfil dos lipídios plasmáticos, manutenção da densidade óssea, na redução das dores lombares e melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias crônicas. Foram relatados ainda efeitos positivos no tratamento primário ou complementar da arteriosclerose [...], da enfermidade venosa periférica, da osteoporose, assim como benefícios psicológicos a curto prazo [...] e a longo prazo (REIS et al., 2012, p.76).

Voltando o olhar para treinamento de força, a musculação ou treinamento resistido, pode-se relatar que estes trazem diversos benefícios, dentre os principais pode-se citar o aumento da massa magra, aumento de força, potência e tônus muscular. Além dos efeitos antropométricos como diminuição de gordura corporal, pode-se citar também os efeitos metabólicos como aumento da ventilação pulmonar e diminuição da pressão arterial, efeitos psicológicos como melhora da autoestima e da imagem corporal (REIS et al., 2012).

Matsudo (2006) traz evidências de que através de um programa de exercícios com carga há efeitos benéficos a saúde como aumento de massa muscular, aumento da força e ainda pode controlar diversas doenças crônicas que não sejam transmissíveis. A autora ainda frisa a

importância tanto dos exercícios físicos com cargas como dos exercícios aeróbicos juntamente com flexibilidade e equilíbrio.

Os exercícios aeróbicos representados pelas modalidades da ginástica de academia estão em alta nos centros de treinamento, através deles pode-se ter diversos benefícios e melhorias para a saúde:

A ginástica de academia é uma modalidade que objetiva melhoria nos sistemas respiratórios e cardiovascular implicando em algumas qualidades físicas com a resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força e flexibilidade. Além dessas qualidades que se ligam a forma física há também as que estão relacionadas aos aspectos motores como coordenação, o ritmo, o equilíbrio e a agilidade. Esta modalidade contempla o comportamento físico-motor e sócio-afetivo [...], da auto-imagem [...] (PEREIRA, 1996; SANTOS, 1994 apud CONTREIRA; CORAZZA, 2004).

Além dos benefícios físicos obtidos através da ginástica de academia, algo que não é visto com muita ênfase, mas, que também tem grande relação com a qualidade de vida e saúde é a questão da auto imagem. A prática de exercícios físicos regulares estimula as pessoas a contemplar mais o corpo, isso em um sentido amplo e positivo da auto imagem, do auto conceito, elevando a auto estima, servindo de fator motivacional para as práticas físicas e obtendo melhorias nessa variável que está relacionada nas dimensões da saúde (GALLAHUE, 2001; BORTOLLI e ROBAZZA, 1997 apud CONTREIRA, 2004; KILPATRICK e BARTHOLOMEW, 2003 apud MOUTÃO, 2005).

Os exercícios físicos sejam eles resistidos, aeróbicos, de flexibilidade ou de equilíbrio, tem o poder de melhorar a qualidade de vida das pessoas sejam na forma física, social ou mental, desde que se mantenha uma rotina de exercícios físicos praticados com disciplina e regularidade, ou seja, manter uma frequência nos treinamentos para extrair todos os benefícios que os movimentos corporais podem oferecer.

## **2.2 Conceito de motivação**

Geralmente um novo ano traz consigo várias promessas em todas as áreas da vida humana, uma dessas promessas está diretamente ligada a prática de atividades e exercícios físicos. O grande problema não está na ideia de fazer planos e promessas sobre rotinas diárias de prática de exercícios, e sim, no fato de não conseguir cumpri-las devido as inúmeras obrigações rotineiras. Afinal de contas o que faz alguém levantar-se de madrugada, às 05:00 horas da manhã para treinar musculação, pedalar ou após um dia cansativo de trabalho, frequentar as aulas de ginástica aeróbica como zumba, jump, pump, etc? E então como fazer

para manter se motivado a realizar essas tarefas que as pessoas se propõe a fazer? Qual seria o fator motivacional dessas pessoas para permanecer focado nos treinos?

Sobre essas diferenças individuais e preferências de cada pessoa, Gondim e Silva (2014, p.173) citam que “os psicólogos acreditam que grande parte das razões da diversidade das condutas individuais decorra de um processo denominado ‘motivação’, evidencia também a importância dessa motivação no comportamento dos indivíduos. Para iniciar essa discussão é preciso definir, saber o que é o fenômeno da motivação. A literatura oferece diversas definições com diferentes autores a cerca desse assunto:

A palavra “motivação” é derivada do latim *motivos* e refere-se a “tudo aquilo que pode fazer mover”, “que causa ou determina alguma coisa” ou “o fim ou razão de uma ação”. Desse modo, faz sentido dizer que uma teoria da motivação é uma teoria da ação (GONDIM; SILVA, 2014, p.173).

Buscando comparar o conceito de motivação, Krench e Crutchfield (1959, apud TODOROV; MOREIRA, 2005, p.122) expõe que o motivo é uma vontade juntamente com o propósito de chegar, alcançar uma meta estabelecida ou seja o desejo conectado com a intenção pode fazer chegar a um objetivo. Complementando a definição de motivação, Kimble e Garnezy (1963, apud TODOROV; MOREIRA, 2005, p.122) ressaltam a importância da “energização do comportamento”, sendo esse um dos princípios básicos da motivação.

Pode-se perceber que a motivação presente no ser humano pode ou não fazer a diferença em várias escolhas da vida, pode estimular às pessoas a buscarem seus objetivos, como revela Bzuneck (2004, apud TODOROV; MOREIRA, 2005, p.123), expondo que:

A motivação tem sido entendida ora como um fator psicológico, ou conjunto de fatores, ora como um processo. Existe um consenso generalizado entre os autores quanto à dinâmica desses fatores psicológicos ou do processo, em qualquer atividade humana. Eles levam a uma escolha, instigam, fazem iniciar um comportamento direcionado a um objetivo...”.

Desta forma a motivação acaba sendo uma espécie de mola propulsora para o indivíduo em suas diversas tarefas. Ainda segundo Vernon (1973, apud TODOROV; MOREIRA, p.120) “a motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente”.

Corroborando com os autores citados acima, Reeve (2011, p.4), sobre motivação, acrescenta que:

O estudo da motivação refere-se aos processos que fornecem ao comportamento sua energia e direção. A energia implica que o comportamento é dotado de força, podendo ser relativamente forte, intenso e persistente. A direção quer dizer que o comportamento tem um propósito, ou seja, que é direcionado ou orientado para alcançar um determinado objetivo ou resultado.

Este afirma ainda que a energia advinda do comportamento do indivíduo pode originar-se tanto do próprio indivíduo quanto do ambiente em que está inserido. A motivação humana pode variar de pessoa para pessoa, essa situação pode ocorrer quando em determinadas situações os indivíduos reagem de forma diferente. Essas variações acontecem similarmente em um mesmo indivíduo e isso ocorre porque a motivação pode mudar de acordo com o momento, tempo ou ainda o comportamento (REEVE, 2011).

Ainda de acordo com Reeve (2011) existe uma hierarquia de quatro fontes de motivação, que são elas: eventos externos e motivos internos que são subdivididos em necessidades, cognições e emoções. Os eventos externos são os incentivos ambientais, eles são responsáveis por encorajar, dar ânimo, energizar o comportamento. Sobre esse assunto, Reeve (2011, p.5) relata o exemplo “oferecer dinheiro como incentivo à tomada de uma ação é algo que frequentemente energiza o comportamento de aproximação...”, isso caracteriza um evento externo.

Os motivos internos também transmitem e norteiam energia, direcionam o comportamento, “portanto, trata-se de um termo geral para se identificar o campo comum compartilhado pelas *necessidades, cognições e emoções*” (REEVE, 2011, p.4) que são os subtemas ligados aos motivos internos. A primeira vertente ou subtema dos motivos internos é a necessidade, sobre esse assunto o autor esclarece que:

as necessidades são condições internas do indivíduo que são essenciais e necessárias à manutenção da sua vida e à promoção de seu crescimento e de bem-estar. A fome e a sede exemplificam duas necessidades biológicas que surgem das exigências que o corpo requer de comida e de água, ambas as quais são essenciais e necessárias para a manutenção da vida, para o crescimento e o bem-estar do indivíduo (REEVE, 2011, p.4).

Nos motivos internos existem também as cognições que tem uma relação com os eventos mentais, as fontes cognitivas onde se encontram as crenças, as expectativas e o auto conceito, onde evidenciam a maneira de pensar do indivíduo, como mostra o autor nesse exemplo:

quando estudantes, atletas ou vendedores ocupam-se de sua tarefa, eles têm em mente algum plano ou objetivo, alimentam certas crenças sobre suas próprias habilidades, alimentam expectativas de sucesso ou de fracasso, possuem maneiras de explicar um

bom ou mau resultado e tem uma compreensão do que eles são e qual é o seu papel na sociedade como um todo (REEVE, 2011, p.4).

Finalizando o campo comum dos motivos internos, o autor descreve que as emoções que são os processos fisiológicos, fenômenos subjetivos, funcionais e expressivos, possuem vida curta e são responsáveis por harmonizar a forma de reação, moldando os acontecimentos importantes da vida, “ou seja, as emoções organizam e orquestram quatro aspectos inter-relacionados da experiência” (REEVE, 2005, p.4). O autor ainda descreve como são exercidas as funções desses aspectos:

- Sentimentos - descrições subjetivas e verbais da experiência emocional.
- Prontidão fisiológica - como nosso corpo fisicamente se mobiliza para atender as demandas situacionais.
- Função – o que especificamente queremos realizar neste momento.
- Expressão – como comunicamos nossa experiência emocional aos outros (REEVE, 2005, p.4).

Balbinotti e Capazzoli (2008) também traz uma contribuição a respeito da motivação baseado na teoria de autodeterminação dos autores Deci e Ryan, onde o mesmo cita que o indivíduo pode ser motivado tanto de forma intrínseca ou extrinsecamente. Conforme o autor, nessa motivação baseada no formato intrínseco o indivíduo passa a fazer por exemplo exercícios físicos em uma academia de ginástica por vontade própria, visando o próprio bem estar físico e mental.

quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explora-la, aprofunda-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b apud BALBINOTTI; CAPAZZOLI, 2008, p.64).

Na motivação baseada no formato extrínseco a atividade é realizada sem a própria vontade do indivíduo, ou seja, ele realiza a atividade proposta por motivos ou razões externas que pode ser dividida em três categorias: regulação externa, regulação interiorizada e regulação identificada. A respeito desse assunto o autor informa que:

ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, esses motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autoestima, criando, basicamente, três graus de motivação: a) aquela de *regulação externa*: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais (este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo quando um treinador impõe pena aos atletas, quando não realizam as tarefas propostas); b) aquela de *regulação interiorizada*: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões

internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (esse comportamento pode ser visto quando alguém realiza uma atividade por “descargo de consciência”); c) aquela de *regulação identificada*: quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha: uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante. Esse tipo de comportamento é visualizado por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que as aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar ele o realiza (RYAN; DECI, 2000a) apud (BALBINOTTI; CAPAZZOLI, 2008, p.64, grifo autor).

Seja interna ou externa, a motivação ajuda, ampara as ações de grande importância, é uma força que não se sabe de onde vem, mas leva as pessoas a agirem, a reagirem (TODOROV; MOREIRA, 2005).

### 2.3 O comportamento humano e a motivação

As vezes ao se adentrar ao espaço das academias pode-se ver pessoas fazendo muitos gestos e até mesmo gritos nas aulas de ginástica aeróbica por exemplo, é possível ver pessoas fazendo caretas tais como esticar os lábios, franzindo a testa, inflando as bochechas, rangendo os dentes, quando realizam um treinamento de força ou de resistência muscular. Tudo isso expressa a presença, a intensidade e a qualidade da motivação que pode implicar em sete aspectos comportamentais, que são eles: o esforço, a latência, a escolha, a probabilidade de resposta, as expressões faciais e gestos corporais (ATKINSON; BIRCH, 1970, 1978; BOLLES, 1975; EKMAN; FRIESEN, 1975 apud REEVE, 2011). Corroborando com a ideia, Bergamini (2013, p.21) relata que:

Quanto tempo demora para esse indivíduo dar início a tal atividade quando houver oportunidade, isto é, a *latência*; o quanto de força esse indivíduo devota de si a essa atividade, isto é, sua *intensidade*; qual o intervalo de tempo que cada um permanece nessa atividade, que é sua *persistência*; bem como aquilo que ele está sentindo antes, durante e depois de sua ação comportamental, isto é sua *reação emocional*.

É fundamental saber como as pessoas expressam essa motivação, qual o grau, qual a qualidade, se estão desmotivadas, muito ou pouco motivadas, ou seja, é preciso saber o grau de intensidade de motivação do indivíduo (REEVE, 2011). O autor utiliza um exemplo bem claro para melhor esclarecimento do que está citado acima:

à medida que você observa o comportamento de duas pessoas – digamos, de dois adolescentes que jogam uma partida de tênis –, como consegue saber que uma delas está mais motivada que a outra? Como saber o que um dos jogadores demonstra é maior qualidade de motivação que o outro? (REEVE, 2011, p.5).

Ainda parafraseando com o autor sobre a citação acima, pode-se utilizar um exemplo que faz parte do tema da pesquisa, onde apresenta-se por exemplo duas ou mais pessoas que fazem exercícios físicos regularmente como a zumba, ou que fazem um treinamento funcional ou ainda que realizam um treino de força para hipertrofia muscular. Qual dessas pessoas está menos ou mais motivadas para os treinamentos? (REEVE, 2011. p.5).

Os aspectos comportamentais, as expressões corporais podem fornecer alguns dados com relação ao comportamento humano, como apresenta o autor:

Quando no comportamento se constata a presença de um intenso esforço, de uma pequena latência, uma grande persistência, uma alta probabilidade de ocorrência, uma grande expressividade facial ou gestual, ou quando o indivíduo persegue uma meta ou objetivo específico ao mesmo tempo que deixa de perseguir outros, tudo isso constitui evidências que nos permite inferir a presença de um motivo relativamente intenso (REEVE, 2011, p.5).

O corpo fala, se mostra através dos tipos de expressões corporais. Sabendo disso o autor expõe o oposto do que aconteceu no exemplo acima, como seria o comportamento de uma pessoa que pode estar relativamente desmotivada:

Quando no comportamento se observa uma participação apática, uma longa latência, uma pequena persistência, uma baixa probabilidade de ocorrência, um nível mínimo de expressões faciais e gestuais, ou o indivíduo um objetivo ao mesmo tempo que também se dedica a um outro, tudo isso são evidências que nos permitem inferir que o motivo está ausente ou, pelo menos é relativamente fraco (REEVE, 2011, p.5).

Bergamini (2013) narra um fato no qual a motivação do indivíduo pode sofrer alterações, isso acontece quando esse indivíduo consegue alcançar seu objetivo e assim muda o foco para outro rumo, logo ele perderá a motivação para o que estava realizando. Levando esse exemplo para a área dos exercícios físicos, pode-se dizer que o indivíduo poderá abandonar sua motivação, seu foco após alcançar seus objetivos. Essa é uma situação que requer atenção para que não se abandone algo que se propôs a fazer.

#### **2.4 Histórico da musculação, métodos de treinamento e histórico das atividades aeróbicas em academias.**

Para falar sobre as atividades físicas realizadas em academia, precisa-se voltar um pouco na história para saber como aconteceu o surgimento das academias. A história das academias vem desde a época do filósofo grego denominado Platão, que por volta do ano 387 a.c. iniciou o ensino de atividades físicas que envolviam a ludicidade e recebeu o nome de

Akademia em homenagem ao herói Ateniense Academus. Em torno do ano de 1867 a academia passou a se chamar ginásio devido a influência do fisiculturismo com o auxílio de máquinas e equipamentos (DONADEL, 2002).

No Brasil o comércio envolvendo a academia iniciou-se por volta de 1914, onde as práticas eram voltadas para as artes marciais. Onze anos mais tarde a academia destaca-se com a presença do militarismo, da ginástica rítmica, ginástica acrobática e da dança moderna (DONADEL, 2002). O termo academia de ginástica foi estabelecido no Brasil apenas na década de 80, porém a academia já existia, apenas tinha outra nomenclatura, tais como: Instituto de Modelagem Física, Centro de Fisiculturismo, Clube de Calistenia, dentre outros (NOBRE, 1999).

Pode se dizer que a musculação num contexto histórico é uma prática muito antiga, segundo os historiadores, há indícios e relatos de que no início dos tempos pessoas já usavam sobrecargas, pesos para fazerem seus exercícios. Em escavações na cidade de Olímpia foram encontradas pedras com um encaixe para as mãos onde se supõe que usavam para fazerem seus exercícios. Um dos registros mais antigos e conhecidos assinados com datas de 600 a.c. é do atleta olímpico Milon de Croton que era discípulo de Pitágoras, seu método de treinamento é um dos mais antigos e usado até nos dias de hoje, o qual consiste num treinamento lento, gradual e com progressão de cargas. De acordo com os escritos, Milon iniciava seus treinos levantando um pequeno bezerro e à medida que o animal ia crescendo, também ia aumentando a sua força (SUPERINTENSO, 2010).

O método usado acima ainda é muito utilizado nos dias de hoje, consiste em um aumento progressivo das cargas após um período de adaptação, mas os tempos mudaram e houve uma evolução muito grande nos estudos e nas práticas da musculação desde a época da Grécia antiga até os dias de hoje, além do método que Milon usava, atualmente existe uma diversidade de técnicas e métodos distintos que tangem a musculação e que produzem diferentes resultados. Sabe-se que uma planilha de treinamento precisa ser pensada e planejada de forma inteligente. Neste sentido é preciso entender quais são e como podem ser usados os métodos de treinamento para que se tenha melhores resultados, tanto físicos como motivacionais (RODRIGUES, 1999).

A maioria dos métodos ou sistemas de treinamento foram criados por atletas, fisiculturistas e levantadores de pesos. Esses métodos não ficaram famosos por terem um reconhecimento científico onde se obteve maior hipertrofia muscular ou maior força muscular, por exemplo, e sim porque seu idealizador, como praticante experiente acreditou que aquele método teria uma melhor funcionalidade para o seu objetivo (FLECK; KRAEMER, 1999).

Além disso um método de treinamento sendo realizado com eficácia e trazendo resultados, pode servir como fator motivante para as pessoas continuarem buscando seus objetivos com os exercícios físicos.

Um desses métodos, inclusive um dos mais usados, é o método de treinamento alternado por segmento, é muito conhecido, tradicional e bem fácil de se entender, sendo indicado para pessoas que estão iniciando um programa de treinamento, que não esteja com um bom condicionamento físico ou que estejam retornando a musculação depois de algum tempo sem treinar. Nesse método a montagem dos exercícios são alternados por membros superiores e inferiores e também músculos de mesma articulação, sempre alternando planos ou músculos (RODRIGUES, 1999).

Assim sendo, pode-se dizer que o método citado acima é muito utilizado para iniciantes porque existe um tempo maior de descanso para o músculo ou grupo de músculos que está sendo recrutado, isso acontece porque ocorre a alternância de membros inferiores e superiores, por exemplo, e no formato de séries minimiza os efeitos da fadiga muscular localizada. Lembrando que dependendo do condicionamento da pessoa, pode-se usar o formato de circuito onde os exercícios são realizados com pouco ou sem nenhum descanso.

Um método bem conhecido entre os praticantes de musculação é o método piramidal ou triangular que consiste em iniciar a série com 10, 12 ou mais repetições, carga leve, nas próximas séries diminui a quantidade de repetições e aumentam-se as cargas e assim por diante. O método piramidal ainda pode ter variação como por exemplo a pirâmide decrescente que inicia com poucas repetições e cargas altas, vai aumentando a quantidade de repetições e diminuindo as cargas (FLECK; KRAEMER, 1999).

O método de superséries é muito utilizado pelos fisiculturistas. Esse sistema pode conter duas variações, sendo a primeira, um programa com várias séries de dois exercícios, um para o músculo agonista e outro para o músculo antagonista, como por exemplo executar uma rosca bíceps e em seguida um tríceps na polia. Na segunda variação da supersérie realiza-se a série com vários exercícios para um mesmo grupo muscular com descanso mínimo ou sem nenhum descanso entre esses exercícios. Pode-se citar como exemplo o supino reto, supino inclinado com halter e o peck-deck, exercícios para o peitoral realizados um seguido do outro (FLECK; KRAEMER, 1999).

O treinamento resistido, ou musculação, é um conjunto de exercícios que ajudam os diferentes músculos do corpo a se tornarem mais fortes, pode-se incluir acessórios como pesos livres, peso do corpo, máquinas e equipamentos, além de acessórios como elásticos. Esse tipo

de treinamento está sendo recomendado “em populações sadias e em populações especiais, como pacientes de reabilitação cardíaca, diabéticos e idosos” (REIS et al., 2012, p.76).

Para que os resultados sejam satisfatórios, é fundamental que a musculação seja associada aos exercícios aeróbicos, os quais tiveram uma grande receptividade por parte dos brasileiros na década de 60 por meio da importância e prestígio dos trabalhos do Dr. Keneth Cooper. Na década de 80 ocorreu uma grande valorização do treinamento do corpo, foi nessa época também que as mulheres começaram a se envolver com a musculação e os exercícios aeróbicos (GUISELINI, 2006).

A definição do conceito de exercício aeróbico segundo Cooper aparece pela primeira vez em seu livro *Aerobics* no qual o mesmo diz que o exercício aeróbico:

Engloba todas as atividades que requerem oxigênio por prolongados períodos de tempo, colocando exigências ao organismo necessárias para aumentar a sua capacidade de fornecer e utilizar oxigênio. Ainda o termo *aerobic* significa “com oxigênio” ou “viver e trabalhar com oxigênio” (COOPER, 2013; LEVINSON E CHRISTENSEN, 1996 apud FERREIRA, 2014, p.3).

Com a aceitação do povo brasileiro para com a ginástica aeróbica, surgiu ainda na década de 80 a ginástica em academia, que era uma forma de se exercitar com movimentos coreografados ao som de músicas onde as aulas são em grupos. Com a ginástica em ascensão, surgiram novas modalidades de ginástica em academia através de franquias internacionais que trouxeram aulas como: body pump, body combat, body jam, RPM, entre outras (PRESTES; ASSUMPÇÃO, 2010). Na sequência será evidenciado características e particularidades de algumas dessas modalidades como mostra Prestes e Assumpção (2010, p.149) a respeito do Body Pump:

O Body Pump caracteriza-se como um programa de exercícios com pesos, realizados com barras e anilhas e com base em alguns dos princípios do treinamento de força, modificado para o ambiente de treinamento em grupo. Sua principal característica é o trabalho de resistência muscular localizada com grande volume de repetições em cada exercício.

Dentre as várias modalidades de ginásticas em academias, ainda na década de 80 também surgiu o step ou step training que são movimentos coreografados com subidas e descidas em uma plataforma chamada de step como relata o autor: “O Step training pode ser considerado uma forma simples de treinamento que consiste em subir e descer de plataformas com alturas reguláveis, utilizando-se movimentos coreografados e música para a marcação do ritmo” (JUCÁ, 1983 apud PRESTES; ASSUMPÇÃO, 2010, p.153).

Uma modalidade muito conhecida também é o Jump fit ou body jump que são exercícios que tem sua cadência baseados no ritmo de músicas, são realizados em cima de um mini trampolim, apresenta movimentos de aceleração e desaceleração e assim como as outras modalidades que são franqueadas, tem seus materiais renovados a cada três meses (PRESTES; ASSUMPÇÃO, 2010).

Outra modalidade que cresceu muito em forma de franquia e marca registrada foi a Zumba fitness, que segundo Zumba (2012, apud FERREIRA, 2014, p.9) “é um dos programas de *fitness* mais praticados na atualidade, contando com 12 milhões de participantes em 125 países do mundo”. A zumba consiste em passos e coreografias simples onde pode-se compreender sem esforço os movimentos que são usados nas aulas. A palavra zumba é a junção de samba com rumba e significa  *festa*, surgiu na Colômbia em 1991 na sequência da ginástica aeróbica através de seu idealizador Beto Perez. Dentre os ritmos latinos que conduzem as aulas de zumba, estão a salsa, o merengue, a cumbia, reggaeton, samba dentre outros (FERREIRA, 2014).

Dentre as atividades aeróbicas em academias o treinamento funcional também tem obtido seu espaço. A funcionalidade física muscular remota os tempos antigos, foi usada como fator de sobrevivência e na Grécia antiga os atletas dos jogos olímpicos confeccionavam artefatos específicos para melhorar o desempenho e ultrapassar seus limites. Nos dias atuais o treinamento funcional tem o objetivo de melhorar o condicionamento físico e prevenir lesões musculares. São exercícios que produzem movimentos eficazes e utilizam movimentos do dia a dia como: agachar, avançar, puxar, empurrar, levantar e girar (EDUCAÇÃO FÍSICA, 2013).

Para uma melhor compreensão Monteiro e Evangelista (2010, apud FRANCISCO; VIEIRA; SANTOS, 2012) enfatizam que o treinamento funcional na atualidade teve sua origem com os fisioterapeutas que utilizavam em suas reabilitações exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho, tornando possível a volta desses pacientes a sua vida normal logo depois de suas lesões.

Equilíbrio e flexibilidade são alguns dos componentes que fazem parte da base do treinamento funcional como mostra os autores:

O treinamento é baseado em uma prescrição coerente e segura de exercícios que permitam a estimulação do corpo humano de um modo capaz de melhorar todas as qualidades do musculoesquelético, como a força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, lateralidade, resistência cardio e neuromuscular e também motivação através da manutenção do centro de gravidade do corpo (CAMPOS; CARAUCCI, 2008 apud FRANCISCO; VIEIRA; SANTOS, 2012, p.18).

O tempo e a idade fazem com que as pessoas percam lentamente as variáveis como velocidade, equilíbrio, flexibilidade, força, o que acarreta a sarcopênia, que é a perda de massa muscular. Através do treinamento funcional pode se melhorar essas valências fazendo com que as atividades diárias se tornem menos complexas e difíceis, trazendo diversos benefícios para as pessoas que procuram qualidade de vida, boa coordenação motora, além da diversidade de movimentos diferentes dos tradicionais exercícios resistidos ou musculação.

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Nesse capítulo são expressos os procedimentos metodológicos em que se deu a pesquisa, em suas abordagens e métodos. Aqui são descritos todos os procedimentos da realização da pesquisa desde a sua concepção até os procedimentos finais referentes à coleta de dados.

#### **3.1 Tipo de pesquisa**

A metodologia facilita e auxilia o processo na busca de respostas, possibilita que o pesquisador através do seu esforço, alcance o objetivo desejado. Conforme Leite (2009, apud LEITE; SAKAGUTI, 2009 p.10) “Metodologia Científica não é um conteúdo a ser decorado pelo acadêmico, para ser verificado num dia de prova; trata-se de fornecer aos acadêmicos um instrumental indispensável para que sejam capazes de atingir os objetivos da Academia [...]”.

Desta forma, a fim de alcançar o objetivo proposto nesta pesquisa, este trabalho, terá como base a pesquisa de campo, que permite o contato direto com os praticantes de exercícios físicos de uma determinada academia onde se mensurou os aspectos motivacionais dos mesmos para a prática dessas modalidades. De acordo com Marconi e Lakatos (2010, p.169) a pesquisa de campo “é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para qual se procura uma resposta, ou, ainda, de descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles”.

Com a pesquisa qualitativa os participantes ficaram mais livres para indicar o seu ponto de vista sobre o assunto relacionado ao objeto da pesquisa, facilitará também a interpretação dos dados fornecidos através do questionário. Segundo Minayo (2006, p.57)

O método qualitativo é o que se aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produtos das

interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmo, sentem e pensam.

A pesquisa quantitativa será utilizada toda que se houver a necessidade quantificar resultados com números. Fonseca (2002, p. 20) esclarece que:

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente.

Este estudo caracteriza se pela abordagem qualitativa e quantitativa (quali-quantitativa), que compreende as atividades investigativas, de caráter descritivo, também envolve o significado que as pessoas dão as coisas e a sua vida, tem por objetivo traduzir e expressar o sentido dos fenômenos sociais e do mesmo modo usará os números e porcentagens para melhor investigação da pesquisa.

A presente pesquisa visa diagnosticar quais os fatores que motivam as pessoas a praticarem exercícios físicos, sendo caracterizada, portanto, como exploratória, já que este tipo de pesquisa “não requer a elaboração de hipóteses a serem testadas no trabalho, restringindo-se a definir objetivos e buscar mais informações sobre determinado assunto de estudo” (CERVO; BERVIAN; DA SILVA, 2007, p.63).

### **3.2 População e amostra**

Segundo Pereira (2010, p.75) a “população é a totalidade de indivíduos que possuem as mesmas características definidas para um determinado estudo”. Conforme o autor, a população é o universo da pesquisa, enquanto que a amostra “é ser uma porção ou parcela, convenientemente selecionada do universo (população)” (MARCONI; LAKATOS, 2010, p.206).

Este estudo teve como população 510 pessoas matriculadas em uma academia de Sinop-MT, número obtido mediante acesso fornecido ao sistema da organização. Já para a

amostra, foram selecionadas 66 pessoas escolhidas de maneira aleatória em relação a idade e gênero, onde participaram homens e mulheres com idades entre 19 e 65 anos, pessoas essas que praticam os exercícios físicos ofertados pela academia, sendo eles: exercício resistido, aula de Pump, aula de Jump, aula de Step, aula de Zumba, Treinamento funcional e X-core. Entretanto, nove das pessoas selecionadas não devolveram o questionário, deste modo, a amostra desta pesquisa se constitui de 57 pessoas.

Foram adotados alguns critérios em relação a entrega dos questionários no quesito modalidades de atividades praticadas e também no turnos e horários que os participantes treinam, onde foram escolhidos praticantes do turno matutino, vespertino e noturno, sendo em horários variados em seus respectivos turnos. Foi utilizado também um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado por todas as pessoas que participaram da pesquisa, ou seja, a amostra.

### **3.3 Coleta de dados**

Os dados foram coletados de forma secundária e primária. Os dados secundários são aqueles que já foram publicados por algum autor e servem de base para a comparação com os dados primários (GIL, 2010), sendo que neste trabalho foram obtidos através de livros, revistas, artigos e dissertações de mestrado da área de educação física.

Já os dados primários, são aqueles coletados pela primeira vez (GIL, 2010), e nesta pesquisa foram obtidos por meio de questionários que de acordo com Cervo, Bervian e Da Silva (2007) correspondem a um instrumento previamente construído, por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e pode ser sem a presença do pesquisador. A opção foi pelo questionário com perguntas abertas e fechadas, pois as perguntas abertas foram destinadas a obtenção de respostas livres e as perguntas fechadas a respostas limitadas.

Com o instrumento questionário pode-se dar maior liberdade nas respostas e alcançar maior número de pessoas ao mesmo tempo, Marconi e Lakatos (2010, p.184) relatam também que o:

Questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Em geral, o pesquisador envia o questionário ao informante, pelo correio ou por um portador; depois de preenchido, o pesquisado devolve-o do mesmo modo.

Foram aplicados dois questionários baseados em uma dissertação de mestrado do autor Moutão (2005). O primeiro questionário possui um caráter de caracterização pessoal, é do tipo

misto pois apresenta questões de respostas abertas e fechadas, para ele, foram realizadas algumas modificações para que viesse de encontro com a necessidade da pesquisa.

O segundo questionário, aplicado na íntegra, possui perguntas fechadas específicas sobre os aspectos motivacionais dos praticantes de exercícios físicos, sendo as respostas baseadas em uma escala de Likert. O questionário contém 51 perguntas sendo elas divididas em 5 dimensões e seus respectivos fatores. A primeira dimensão corresponde aos motivos psicológicos com as perguntas 6, 20, 34 e 46 que representam o stress, as perguntas 3, 17 e 31 que representam revitalização, as perguntas 9, 23, 37 e 48 representam o prazer, as perguntas 14, 28, 42 e 51 representam o desafio.

A segunda dimensão são os motivos interpessoais onde as perguntas 5, 19, 33 e 45 representam o reconhecimento social, as perguntas 10, 24, 38 e 49 representam afiliação e, as perguntas 12, 26, 40 e 50 representam a competição. A terceira dimensão abrange motivos de saúde, onde as perguntas 11, 25 e 39 representam saúde, as perguntas 2, 16 e 30 representam a doença e a pergunta 7, 21 e 35 representam manter-se saudável. A quarta dimensão são os motivos relacionados ao corpo onde as perguntas 1, 15, 29 e 43 são relacionadas ao peso e as perguntas 4, 18, 32 e 44 são relacionadas à aparência. A quinta e última dimensão tem relação com os motivos de condição física onde as perguntas 8, 22, 36 e 47 estão relacionadas com força e resistência e as perguntas 13, 27 e 41 estão relacionadas com a agilidade. O quadro I mostra com maior clareza as dimensões motivacionais, os fatores e suas respectivas perguntas.

**Quadro I** – Escala de dimensões motivacionais do questionário 2.

DIMENSÕES	FATORES	ITENS
-----------	---------	-------

MOTIVOS PSICOLÓGICOS	STRESS	6; 20; 34; 46
	REVITALIZAÇÃO	3; 17; 31
	PRAZER	9; 23; 37; 51
	DESAFIO	14; 28; 42; 51
MOTIVOS INTERPESSOAIS	RECONHECIMENTO SOCIAL	5; 19; 33; 45
	AFILIAÇÃO	10; 24; 38; 49
	COMPETIÇÃO	12; 26; 40; 50
MOTIVOS DE SAÚDE	SAÚDE	11; 25; 39
	DOENÇA	2; 16; 39
	MANTER SE SAUDÁVEL	7; 21; 35
MOTIV. RELACIONADOS COM O CORPO	PESO	1; 15; 29; 43
	APARÊNCIA	4; 18; 32; 44
MOTIVOS DE CONDIÇÃO FÍSICA	FORÇA/RESISTÊNCIA	8, 22; 36; 47
	AGILIDADE	13; 27; 41

Todos os questionários foram entregues pelo acadêmico José Sandro Oliveira Lacerda, nas dependências da academia escolhida para a pesquisa nos turnos matutino, vespertino e noturno, em horário que não atrapalhasse a rotina de exercícios dos praticantes.

Entre os dias 12/03/2018 e 05/04/2018, foi realizada a entrega dos questionários. O prazo de entrega dos mesmos ficou entre os dias 06/04/2018 à 12/04/2018. Nem todas as pessoas conseguiram cumprir o prazo determinado para a entrega, com isso o recolhimento dos questionários durou até a data de 18/04/2018. Nessa mesma data todos os questionários foram para a análise de dados, o que impossibilitou o recebimento posteriormente de alguns questionários que ainda não haviam sido entregues ao pesquisador.



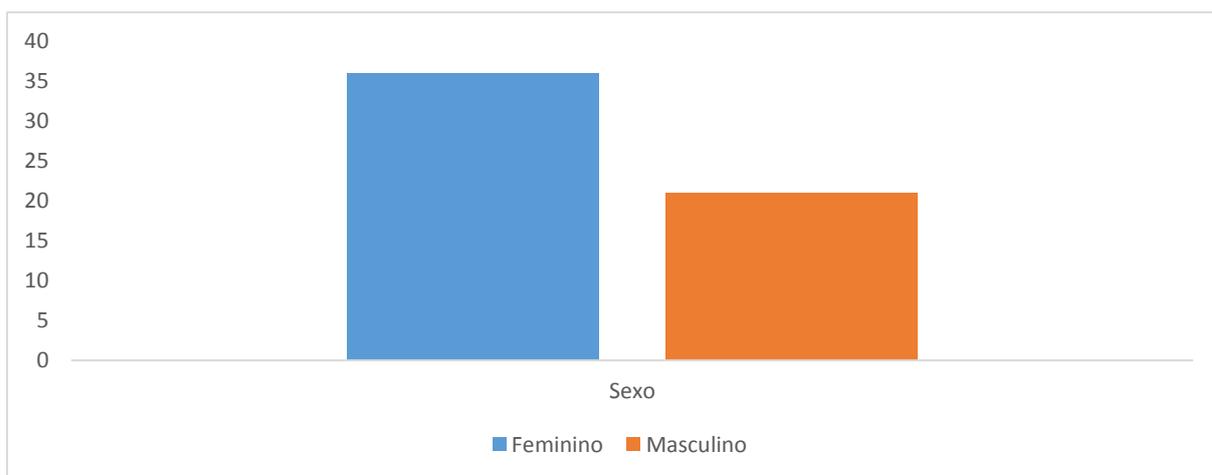
## 4. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Neste capítulo será apresentada a análise e interpretação de dados levantados com a pesquisa, baseado nas respostas da amostra que participou do estudo, relacionando com o referencial teórico que deu sustentabilidade às ideias, para favorecer a compreensão dos dados obtidos.

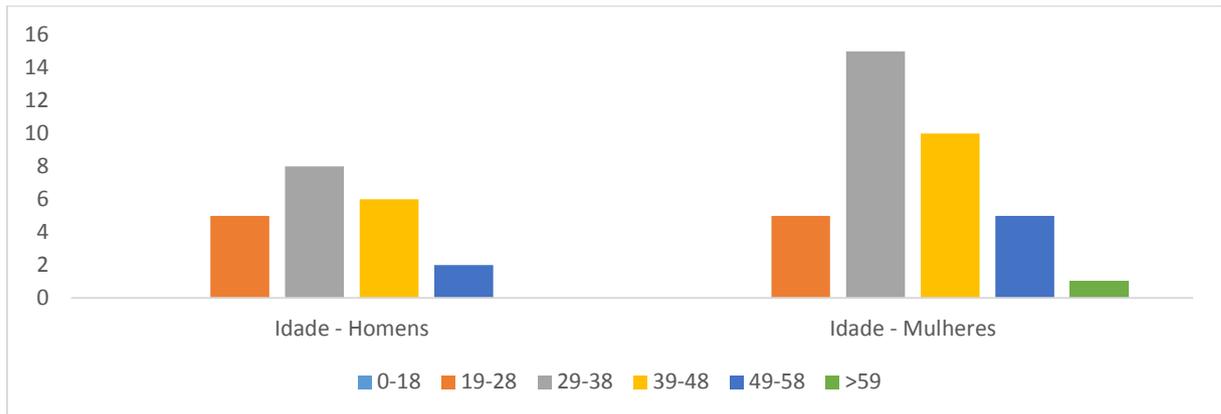
### 4.1 Caracterização pessoal

A primeira parte da pesquisa concentrou-se na caracterização da amostra questionada, onde pode-se verificar, conforme o gráfico 1 que 36% eram do sexo masculino e 64% do sexo feminino, com idade (gráfico 2) predominante entre 29 e 38 anos tanto para mulheres, quanto para homens, o equivalente a 41,66% do total de mulheres e 38,09% do total de homens.

**Gráfico 1:** Sexo da amostra questionada.

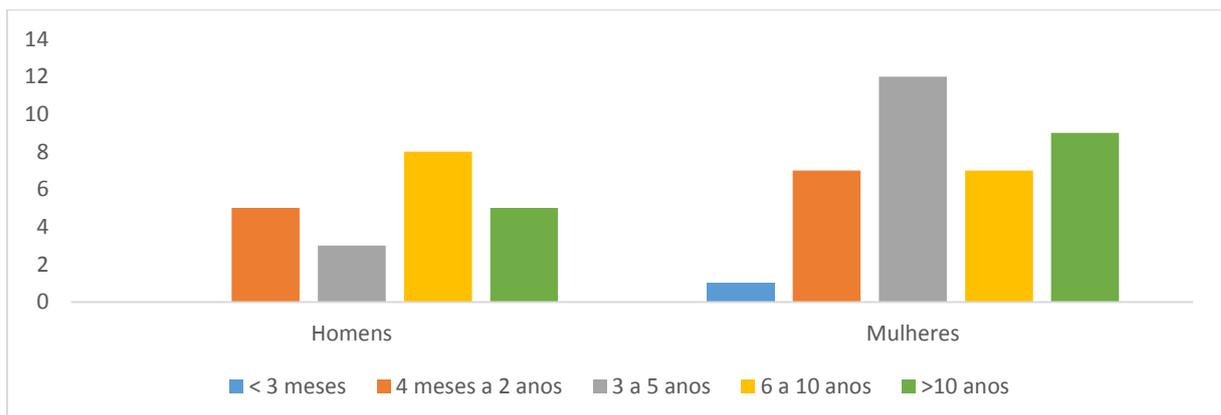


**Fonte:** Própria (2018).

**Gráfico 2:** Faixa etária da amostra questionada.

Fonte: Própria (2018).

Em relação ao tempo que cada participante pratica atividade física observa-se, no gráfico 3, que para mulheres há uma predominância de 33% entre 3 e 5 anos, e para homens de 38% entre 6 e 10 anos.

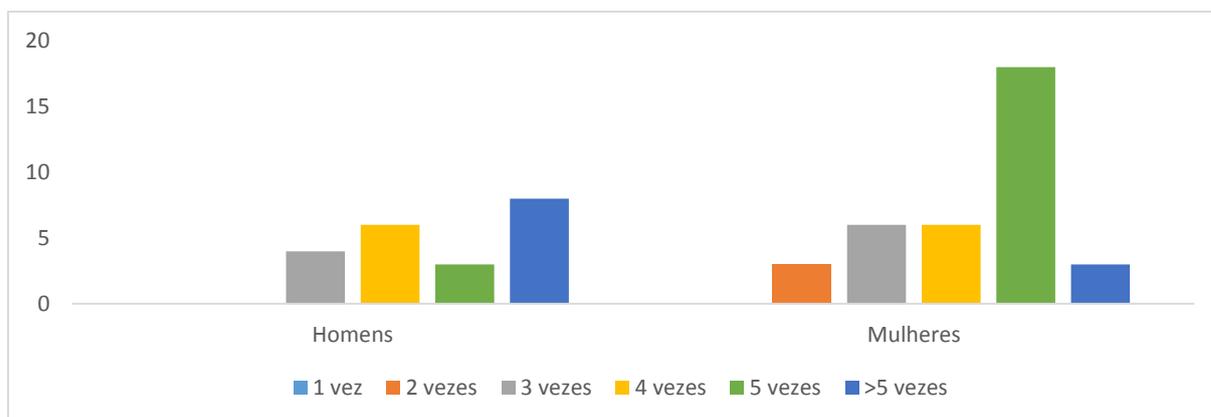
**Gráfico 3:** Tempo que pratica atividade física em academia.

Fonte: Própria (2018).

Pode-se verificar, entretanto, que apesar de o gráfico evidenciar que homens praticam atividade física há mais tempo que mulheres, ao analisar com maior cuidado, verifica-se que 77,77% das mulheres praticam atividade física há mais de 3 anos, percentual semelhante ao obtido com os homens, de 76% para o mesmo período.

Em relação a frequência que praticam atividade física, o gráfico 4 demonstra que 50% das mulheres praticam 5 vezes por semana, e que 38% dos homens praticam mais que 5 vezes por semana.

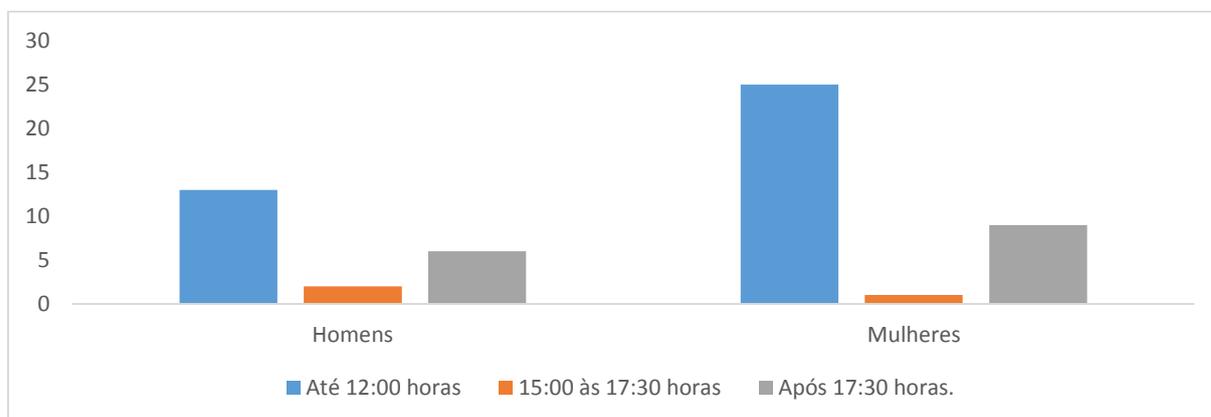
**Gráfico 4:** Frequência semanal que pratica atividades físicas.



Fonte: Própria (2018).

Ao serem questionados acerca do horário que costumam praticar atividade física, o gráfico 5 revela que 69% das mulheres e 61,9% praticam exercícios no período matutino.

**Gráfico 5:** Horário habitual da prática de atividade física.

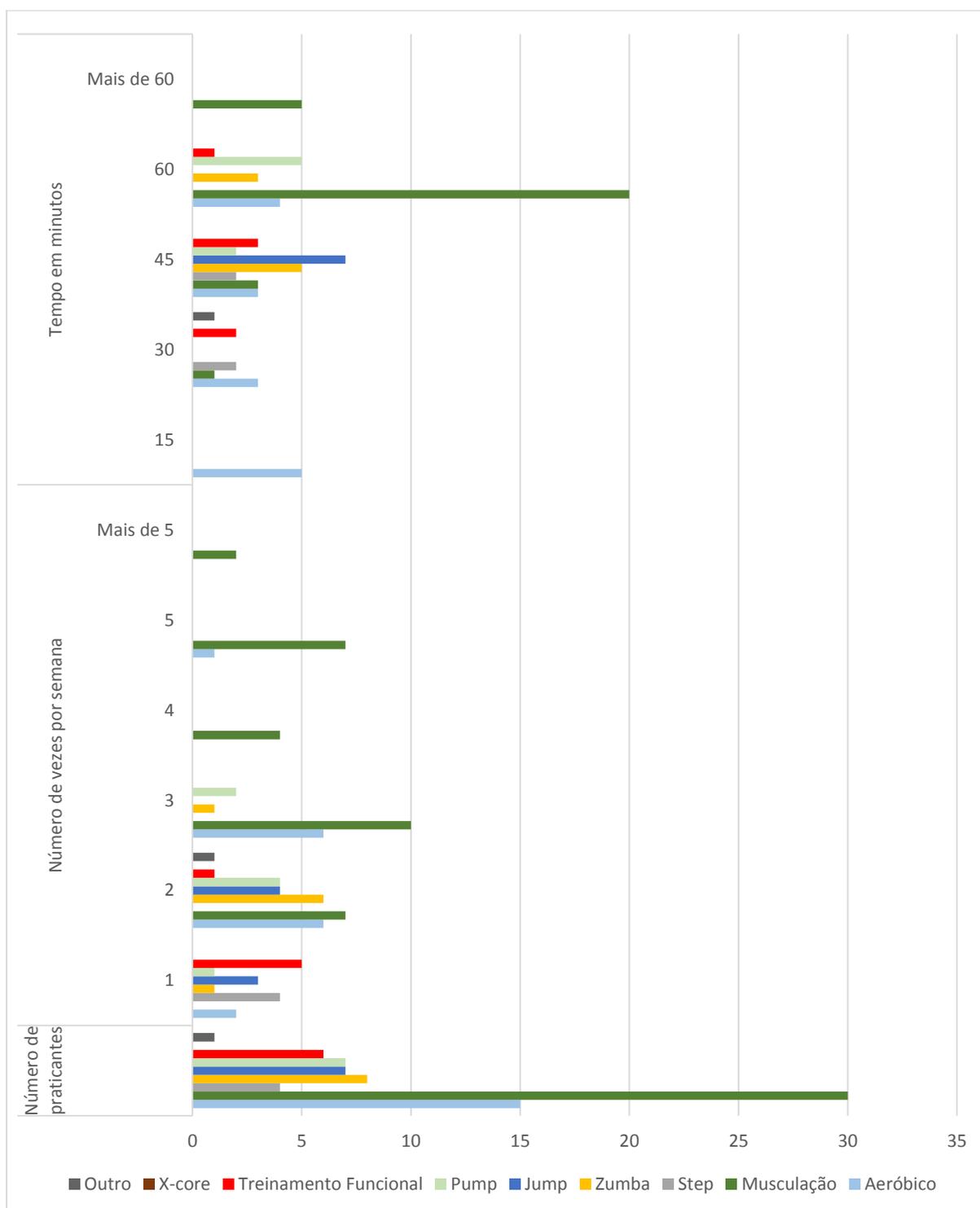


Fonte: Própria (2018).

É possível verificar no gráfico 6 que todos os homens praticam musculação, sendo que aproximadamente 28% o fazem 4 vezes por semana e o mesmo percentual, mais de 5 vezes por semana, durante um período de 60 minutos (33% dos entrevistados) ou mais de 60 minutos (33% dos entrevistados). Além disso 52% praticam exercícios aeróbicos, duas vezes por semana (19%) por 30 minutos (23%).

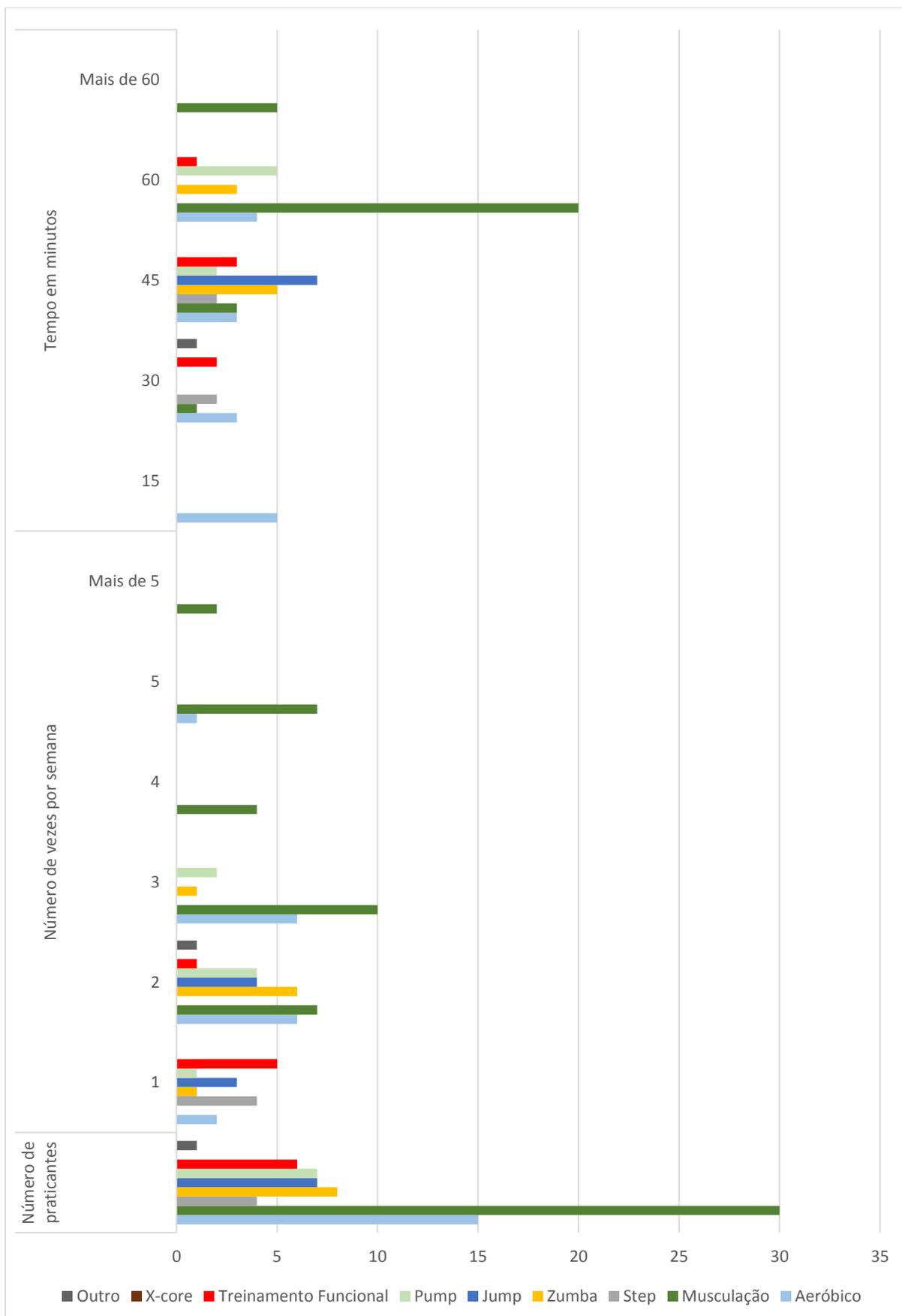
Já entre as mulheres (gráfico 7), 83% praticam musculação, 27% três vezes por semana e 55% durante 60 minutos. É possível observar ainda, que 41% praticam aeróbico de 2 a 3 vezes por semana (33%) durante 15 minutos (13%); 11% praticam step, 22% praticam zumba, 19% praticam Jump, 19% praticam Pump, 16% praticam treinamento funcional.

**Gráfico 6:** Modalidades praticadas na academia, por homens.



Fonte: Própria (2018).

**Gráfico 7:** Modalidades praticadas na academia, por mulheres.

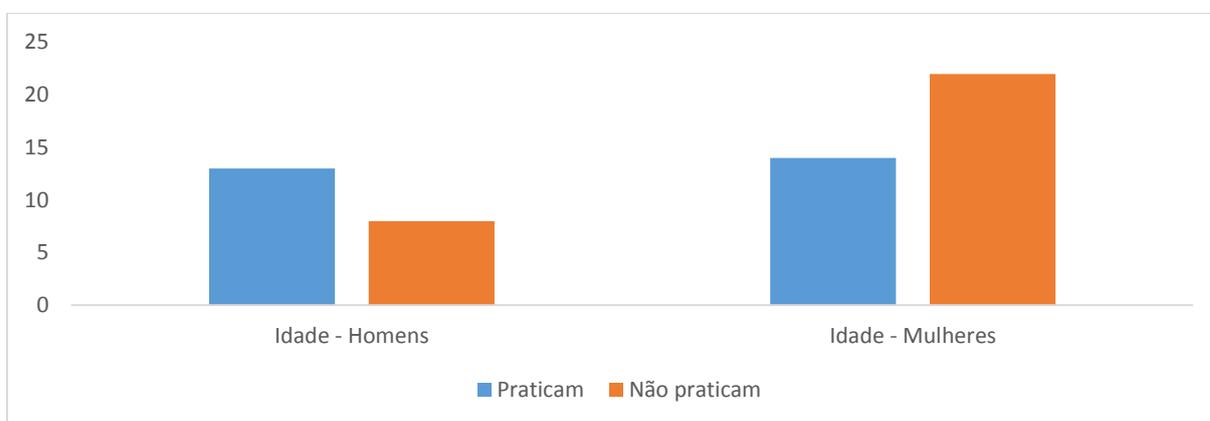


Fonte: Própria (2018).

Observa-se que a modalidade mais praticada é a musculação, tanto para os homens (100%) quanto para as mulheres (83%), o equivalente a 89,47% do total da amostra (homens + mulheres), percentual inferior ao relatado por Vilela e Rombaldi (2015), em um estudo realizado no Rio Grande do Sul, onde constataram que 97,2% de sua amostra pratica este tipo de exercício físico nas academias do município.

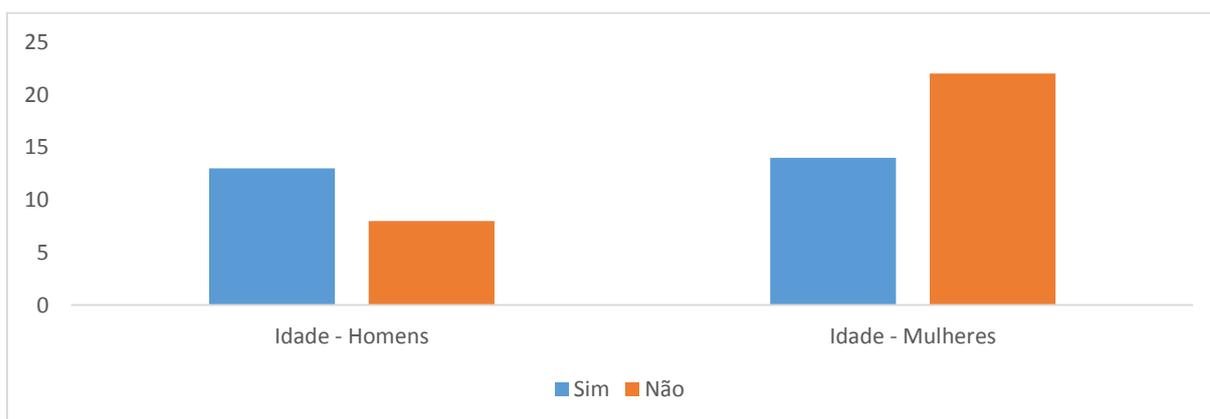
É possível verificar ainda que 61,11% das mulheres praticam alguma atividade física fora da academia, percentual semelhante ao dos homens, o equivalente a 61,9%, conforme o registrado no gráfico 8. Percentuais iguais foram encontrados quando questionados sobre já terem praticado alguma atividade física e a terem abandonado (gráfico 9).

**Gráfico 8:** Prática de atividade física além da academia.



Fonte: Própria (2018).

**Gráfico 9:** Já praticou alguma atividade física que tenha abandonado?



Fonte: Própria (2018).

Dentre as atividades mais praticadas fora do ambiente da academia, destaca-se para o público feminino, a corrida com 13,8% e para o masculino o futebol com 61,9%. Já as atividades praticadas e abandonadas, tem-se para o feminino a hidroginástica com 11,11% em

virtude da indisponibilidade de tempo e, para o masculino, o futebol com 23,8% devido as lesões sofridas, percentual superior ao observado por Bara Filho e Guillén Garcia (2008), onde 13,6% das pessoas que abandonam o futebol, tem como principal motivo as lesões decorrentes desta atividade. Paschoal, Da Silva e Nishimura (2013, p.366) mostram que “no futebol profissional, a lesão muscular é a principal responsável pelo afastamento da prática da modalidade, variando entre 20% e 37% no futebol profissional e entre 18% e 23% no nível amador”.

## **4.2 Motivação para o exercício**

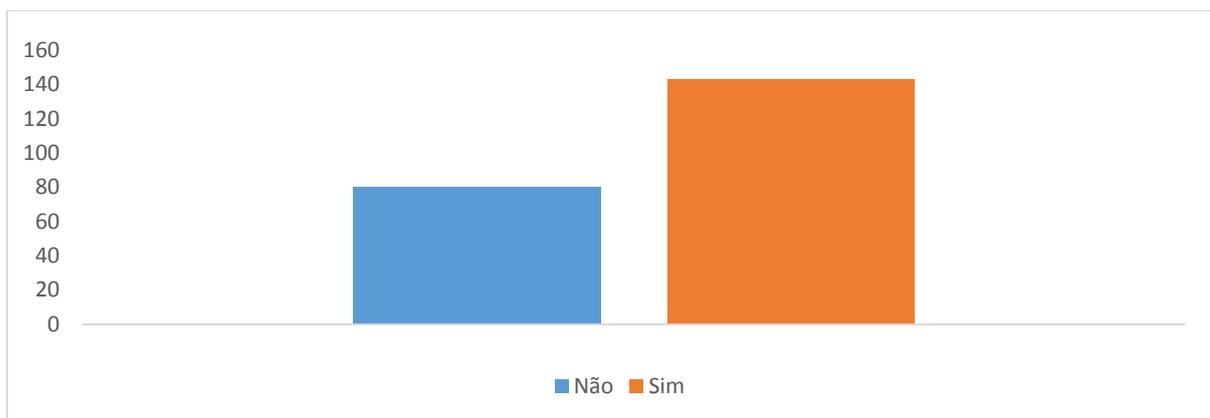
Neste subtópico as questões utilizadas foram agrupadas em 5 dimensões: motivos psicológicos, interpessoais, de saúde, relacionados com o corpo e de condição física. Antes da análise dos questionários é importante considerar que os dados apresentados são o somatório das perguntas referentes a cada subtópico, podendo variar de 3 a 4 perguntas, e que alguns entrevistados não responderam alguns quesitos, portanto, o somatório final pode não corresponder ao número total de entrevistados.

Como foi utilizada a escala de Likert, cada pergunta poderia ter a pontuação máxima de 5 pontos, sendo que para melhor entendimento, foi considerado que de 0 a 2 corresponde como resposta negativa, e de 3 a 5 como resposta positiva.

### **4.2.1 Dimensão Motivos Psicológicos**

Esta dimensão engloba os fatores psicológicos que podem interferir de alguma forma na prática dos exercícios físicos como relatam Carneiro e Gomes (2015, p.131) em sua pesquisa sobre esse assunto, onde comentam que o “estudo permitiu constatar que os praticantes regulares de exercício físico assumiram um padrão psicológico mais favorável relativamente à possibilidade de assumir comportamento estável de exercício”.

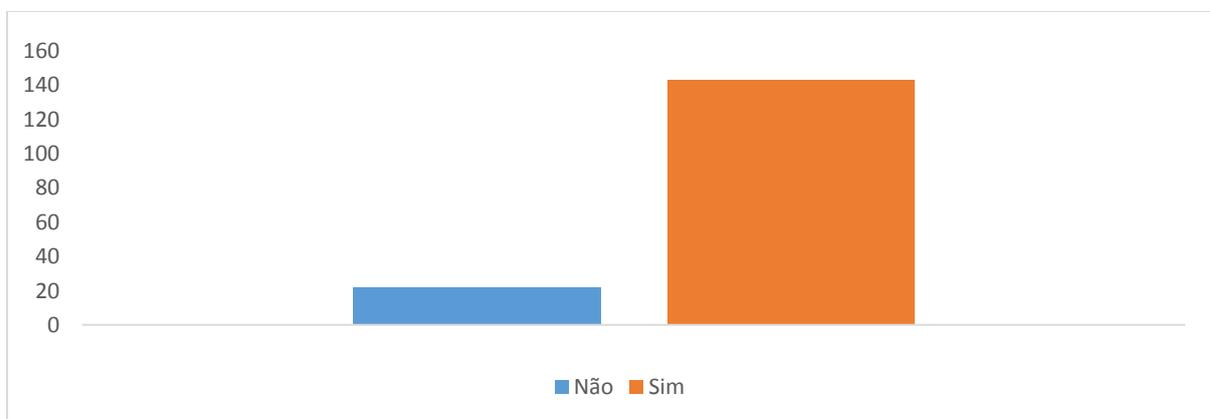
O primeiro quesito está relacionado à prática de exercício físico para o controle do stress, sendo respondido através das perguntas 6, 20, 34 e 46, conforme anexo 1, gerando um número máximo de respostas de 228, pois foram 57 entrevistados multiplicado por 4 questões. Entretanto, 4 pontos não foram respondidos, resultando em 224 respostas conforme o gráfico 10, onde 63,83% dos entrevistados, afirmaram que sim, praticam exercício para controlar o stress.

**Gráfico 10:** Faça exercício para controlar o stress?

Fonte: Própria (2018).

Para corroborar acerca desse tema, Neto Magalhães e França (2003) fizeram uma pesquisa sobre o efeito de um programa resistido sobre o stress mental em estudantes do Ensino Médio, onde foram escolhidos um grupo experimental (GE) que participou realizando o exercício resistido orientado (musculação) duas vezes na semana com duração de 60 minutos durante cinco semanas e um grupo de controle (GC) que não participou do fator experimental, ou seja, esse grupo não realizou o programa de exercício. Os autores concluíram em sua pesquisa que o grupo experimental (GE) reduziu em 21% o nível de stress em relação ao grupo de controle (GC).

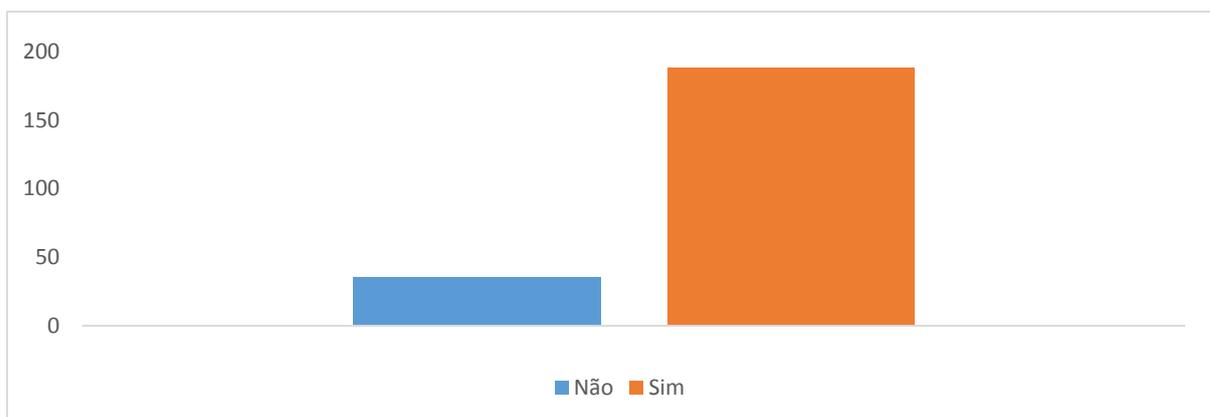
O segundo ponto destacado, respondido pelas perguntas 3, 17 e 31 (anexo 1) foi em relação a revitalização, tendo um total de 167 respostas, onde 86,82% afirmou que pratica exercício físico com esse objetivo, conforme o gráfico 11.

**Gráfico 11:** Faça exercício para me sentir revitalizado?

Fonte: Própria (2018).

O terceiro ponto destacado, respondido pelas perguntas 9, 23, 37 e 48 (anexo 1) foi em relação ao prazer, tendo um total de 223 respostas, onde 84,30% afirmaram que praticam exercício físico pois sentem prazer ao se exercitarem, conforme o gráfico 12.

**Gráfico 12:** Faço exercício pois me proporciona prazer?

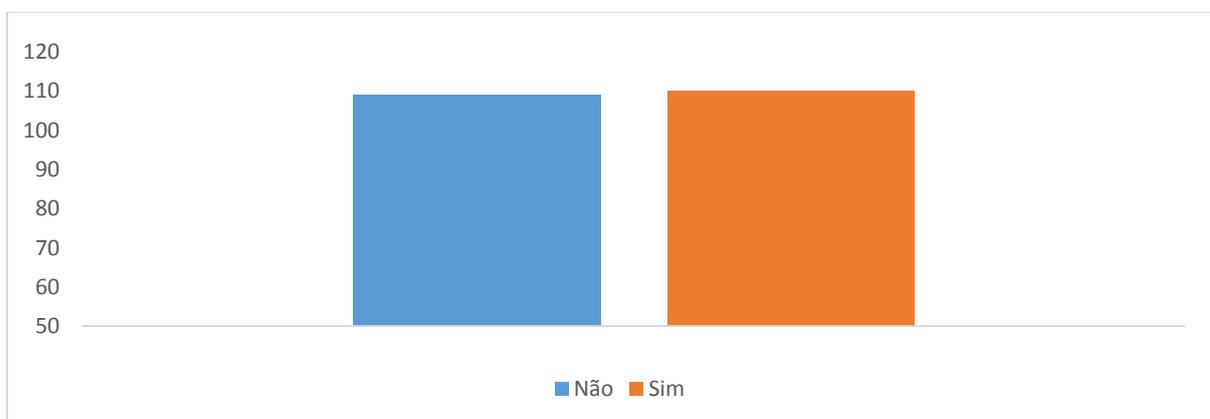


Fonte: Própria (2018).

A esse respeito Prado et al. (2004), em sua pesquisa sobre a prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama, relatou que 90% das mulheres sentem alguma forma de prazer ao realizarem exercícios físicos, percentual semelhante ao obtido na presente pesquisa e relatado anteriormente ao gráfico 12.

Para finalizar este subitem, o quarto ponto a ser destacado, respondido pelas perguntas 14, 28, 42 e 51 (anexo 1) foi em relação a se sentirem desafiados, tendo um total de 219 respostas, onde os entrevistados ficaram divididos, sendo que apenas 50,22% afirmaram que praticam exercício físico pois se sentem desafiados, conforme o gráfico 13.

**Gráfico 13:** Faço exercício por me sentir desafiado?

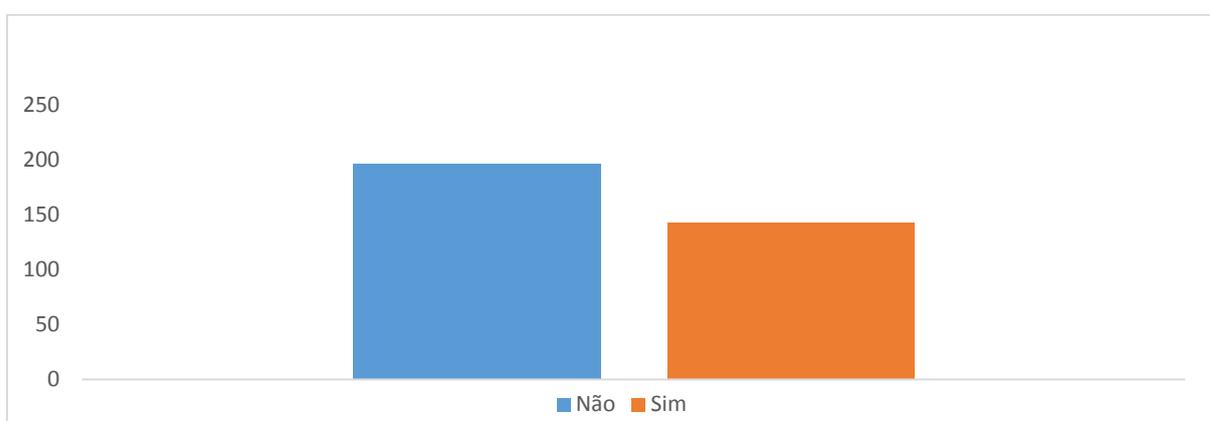


Fonte: Própria (2018).

#### 4.2.2 Dimensão motivos inter-pessoais

Esta dimensão engloba os motivos inter-pessoais, ou seja, que tenha um certo relacionamento entre as pessoas. O primeiro quesito está relacionado ao reconhecimento social, sendo respondido através das perguntas 5, 19, 33 e 45 (anexo 1), gerando um número de 224 respostas conforme o gráfico 14, onde 87,94% dos entrevistados, afirmaram que não praticam exercício como forma de reconhecimento social, ou seja teve se apenas 12,06% de respostas positivas como motivos de reconhecimento social para a pratica de exercícios físicos.

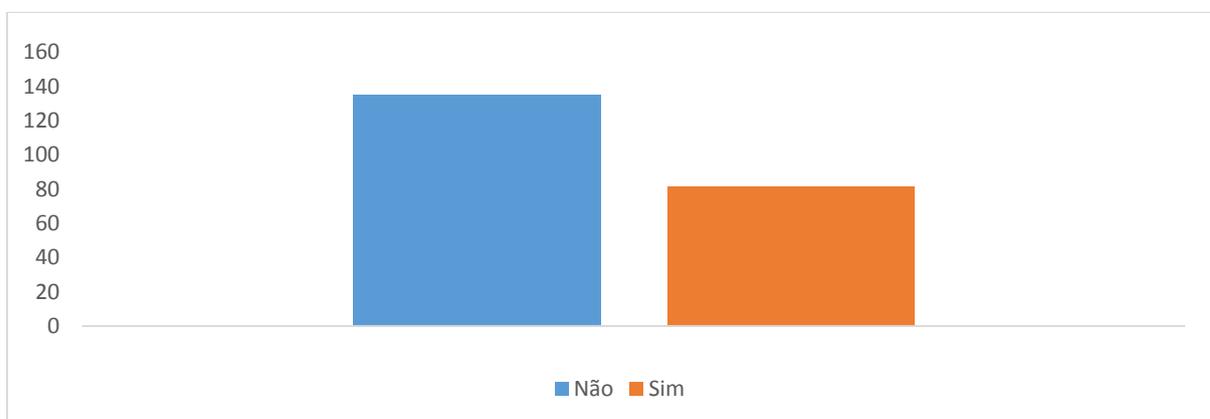
**Gráfico 14:** Faço exercício devido o reconhecimento social?



**Fonte:** Própria (2018).

O fato de praticar exercício físico com o intuito de afiliação, foi respondido pelas perguntas 10, 24, 38 e 49 (anexo 1), gerando um número de 216 respostas, conforme o gráfico 15, onde 62,5% afirmaram que não praticam exercício com o intuito de conhecer novas pessoas ou passar tempo com os amigos, desfrutando dos aspectos sociais.

**Gráfico 15:** Faço exercício por afiliação?

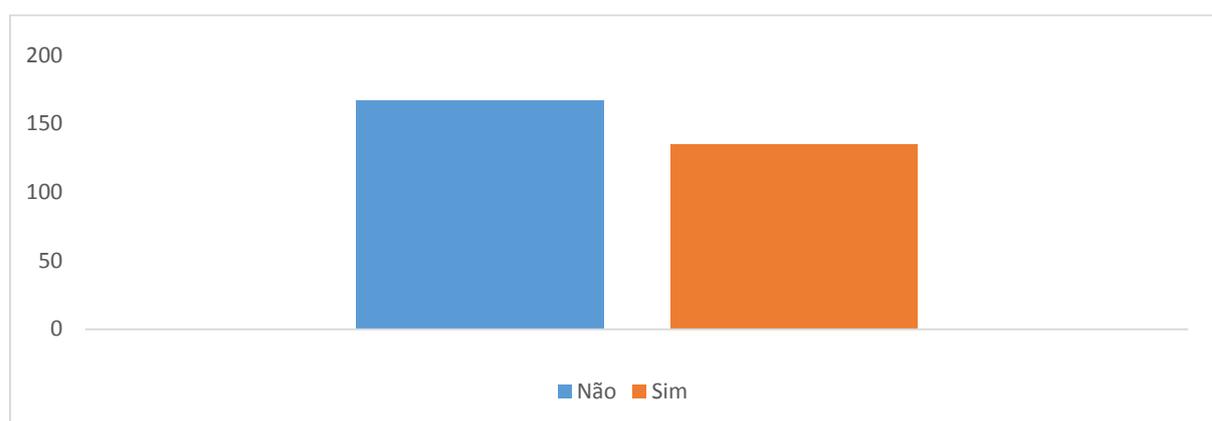


**Fonte:** Própria (2018).

Segundo Moutão (2005) em sua pesquisa sobre Motivação para a prática de exercício físico, o mesmo relata que a afiliação está entre os fatores de menos importância de acordo com as respostas dos sujeitos pesquisados, o autor ainda comenta que a importância da afiliação geralmente se dá em pessoas de idade mais jovem, o que é confirmada na atual pesquisa, pois apenas 17,5% do público entrevistado tem até 28 anos de idade, o restante possui idade superior a 29 anos, os quais demonstraram, que este fator não exerce importância significativa para a prática de exercícios.

Outro fator que pode motivar as pessoas a praticarem exercício físico é a questão da competição, respondida pelas perguntas 12, 26, 40 e 50, gerando 216 respostas, de acordo com o gráfico 16. 77,31% afirmaram que não tem a competição como motivo fundamental para essa prática, como pode ser observado no gráfico 16.

**Gráfico 16:** Faço exercício por competição?



**Fonte:** Própria (2018).

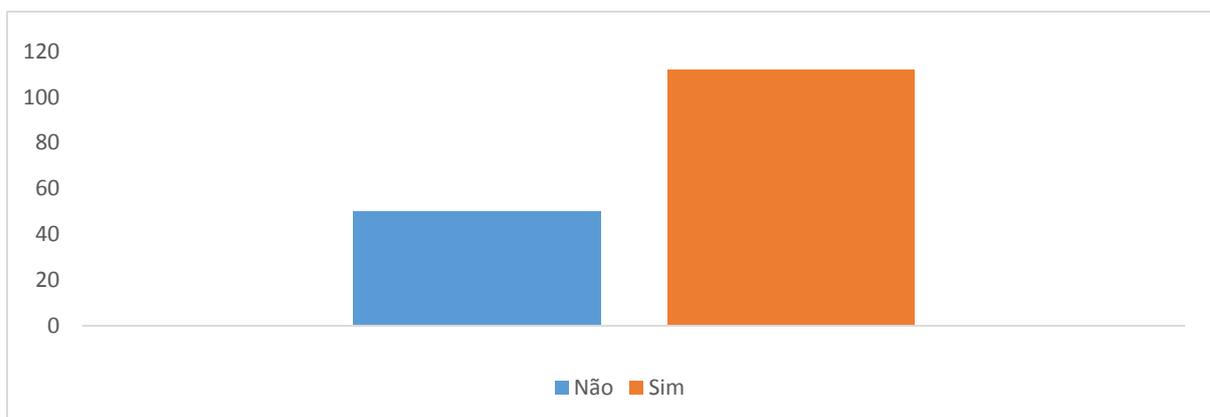
De acordo com Lourenço (2002) em sua pesquisa sobre Motivações para a aderência ao exercício físico regular em populações especiais, o fator competição para a realização de exercícios físicos tem menos importância, tanto em sujeitos normotensos como hipertensos, assim como o relatado por Guedes, Legnani e Legnani (2012) em que universitários tem a competição como um dos fatores de motivação com menos importância e à medida que avança a idade, esses valores tendem a diminuir.

#### 4.2.3 Dimensão motivos de saúde

Os motivos relacionados a saúde, retratados na pesquisa de Fermino, Pezzini e Reis (2010), mostram que a saúde foi um dos motivos de maior importância e relevância para a prática de atividade física. Para responder este quesito, foram utilizadas as perguntas 11, 25 e 39. Das 162 respostas obtidas, 69,13% (gráfico 17) relatam que tem a saúde como motivo para

a prática desta atividade. Resultado inferior ao obtido por 167 respostas sobre manter-se saudável, respondido pelas perguntas 7, 21 e 35, tendo como resposta positiva, 92,81% do resultado.

**Gráfico 17:** Faça exercício por motivo de saúde?

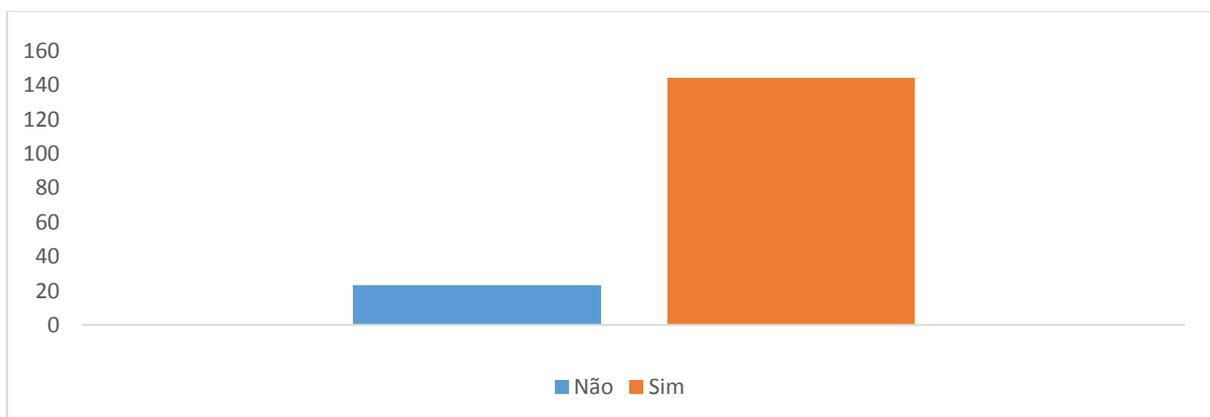


Fonte: Própria (2018).

Guedes, Legnani e Legnani (2012) citam em sua pesquisa sobre os motivos para a prática de exercícios físicos em universitários que o fator de prevenção de doença, foi considerado pelos sujeitos como o mais importante da motivação para o exercício, resultado similar ao obtido na atual pesquisa.

Já em relação a praticar exercícios físicos devido a motivos de doença, respondido pelas perguntas 2, 16 e 30 (anexo 1), e tendo 167 respostas, observa-se no gráfico 18 que 86,22% dos entrevistados, praticam exercícios com o objetivo de evitar doenças.

**Gráfico 18:** Faça exercício por motivo de doença?

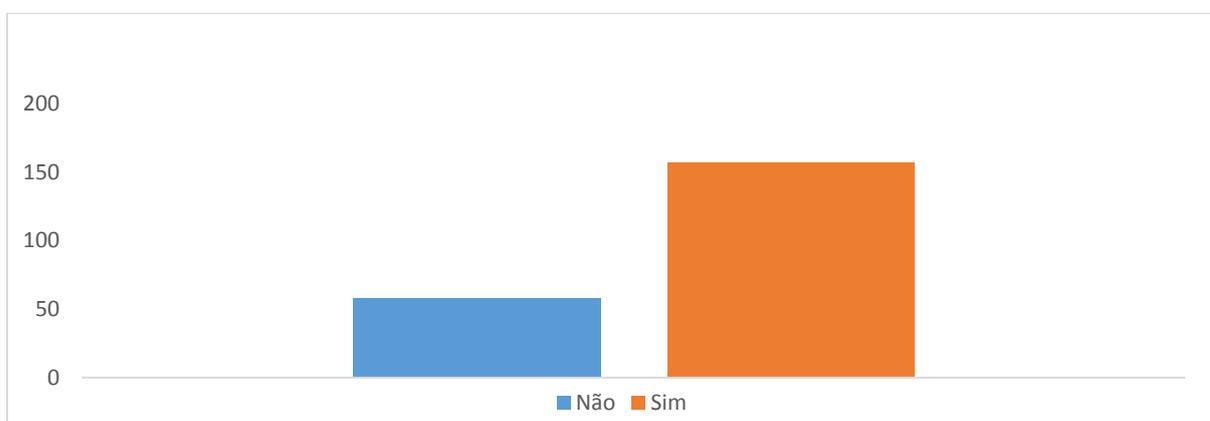


Fonte: Própria (2018).

#### 4.2.4 Motivos relacionados ao corpo

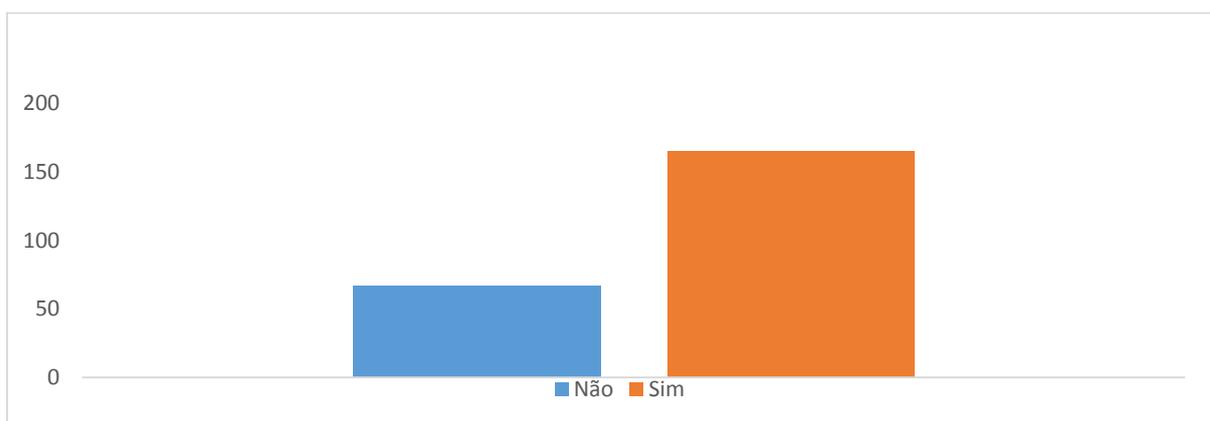
Sabe-se, conforme Berger et al. (2002, apud Moutão, 2005) que muitas pessoas praticam exercícios físicos por motivos relacionados ao corpo, dentre eles o controle de peso corporal. O primeiro ponto verificado na pesquisa leva em consideração o peso, sendo respondido pelas perguntas 1, 15, 29 e 43 (anexo 1), tendo 215 respostas, onde 73,02% afirmaram que tem o peso como um motivo para a prática de exercícios físicos (gráfico 19), percentual semelhante ao obtido em relação a aparência (gráfico 20), sendo obtida as respostas através das perguntas 4, 18, 32 e 44 (anexo 1), que teve 222 respostas, e como resultado, 69,81% afirmando que tem esse quesito como um dos motivos para a prática de exercício físico.

**Gráfico 19:** Faço exercício para controlar o peso?



Fonte: Própria (2018).

**Gráfico 20:** Faço exercício para melhorar a aparência?



Fonte: Própria (2018).

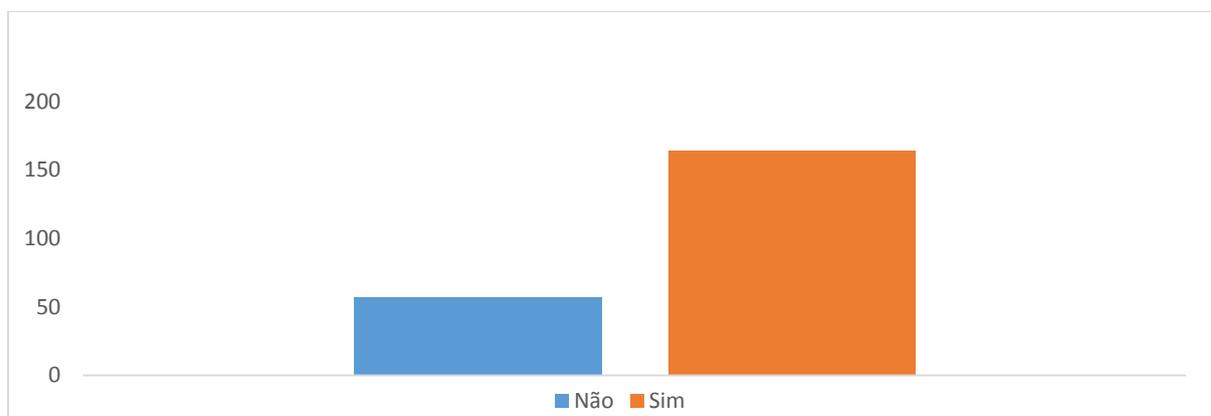
Fermino, Pezzini e Reis (2010) também trazem contribuições acerca da aparência onde relata que a “insatisfação tem sido um dos principais motivos que levam as pessoas a

realizarem atividade física em buscar de melhor aparência, o que faz aumentar a procura de academias, clubes ou centros de saúde”.

#### 4.2.5 Motivos de condição física

Para finalizar, existem alguns motivos relacionados à condição física, onde destaca-se a força/resistência e a agilidade/flexibilidade. Em relação a força e resistência, respondida pelas perguntas 8, 22, 36 e 47, tendo 221 respostas, 74,20% (gráfico 21) relatam que buscam aumentar a força, melhoramento da resistência e desenvolvimento muscular.

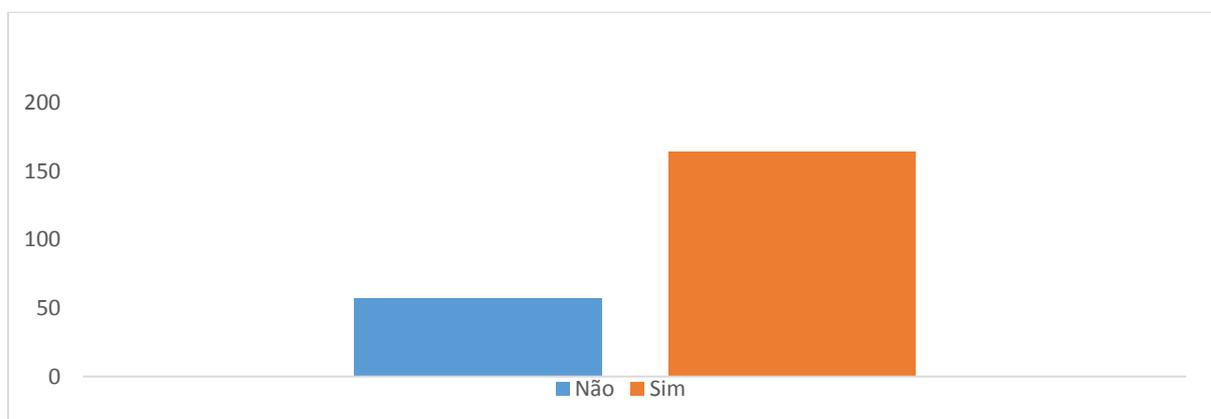
**Gráfico 21:** Faço exercício para aumentar a força?



Fonte: Própria (2018).

Já em relação a agilidade/flexibilidade, respondida pelas perguntas 13, 27 e 41 (anexo 1), tendo 166 respostas, observa-se que 63,85% (gráfico 22) afirmam que praticam exercício físico para se tornarem mais flexíveis ou manter a flexibilidade e agilidade.

**Gráfico 22:** Faço exercício para melhorar a agilidade/flexibilidade?



Fonte: Própria (2018).

Pollock e Wilmore (1993) definem a flexibilidade como o grau de extensão da amplitude de uma determinada articulação facilitando os movimentos ágeis e rápidos, ou seja, a agilidade que consiste na capacidade do corpo de se movimentar com mais velocidade e com mais eficiência. Essas valências físicas são de grande importância para o ser humano e vão de encontro ao percentual obtido nesta pesquisa.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os aspectos observados sobre este trabalho, foi perceptível a complexidade em analisar e avaliar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico. Percebe-se as vezes uma certa incoerência em algumas respostas de perguntas diferentes, porém, relacionadas a mesma dimensão e fator motivacional. Talvez essa consequência possa resultar de uma falta de conhecimento de alguma palavra ou termo usado no questionário, ou pelo fato de as perguntas estarem fora de sequência de seus devidos fatores.

O desenvolvimento do presente trabalho possibilitou uma análise em relação a investigação dos fatores motivacionais para exercícios realizados em uma academia, a primeira parte do questionário e foi possível observar que o perfil dos praticantes se concentra em 29 a 38 anos e em sua maioria do sexo feminino, as quais preferem desenvolver suas atividades no período matutino e ligadas a musculação.

Dentre os inúmeros fatores que podem levar as pessoas a praticarem os exercícios físicos, foi possível definir que os motivos de manter-se saudável que faz parte da dimensão saúde se afirmam como principal motivação para a prática do mesmo em uma academia de Sinop-MT, seguidos por se sentirem revitalizados, evitar doenças, por sentirem prazer e pela questão de aumento da força e manutenção do peso. Além disso, motivos como controle de stress, saúde, melhora da aparência e manutenção da flexibilidade também contribuem para a prática de exercícios.

Entre os fatores que menos motivam as pessoas a praticarem exercícios físicos, ou melhor, que não as motivam, são o reconhecimento social, a competição e a afiliação, ambos fatores fazem parte da dimensão interpessoal. O quadro II traz uma melhor explicação dos resultados da pesquisa na íntegra, expondo a ordem e colocação dos fatores com maior índice de motivação para os menores índices de motivação.

**Quadro II** – Faz referência a ordem, em seguidas os fatores juntamente com a dimensão a qual pertence o mesmo.

<b>Ordem</b>	<b>Fatores</b>	<b>%</b>	<b>Dimensão</b>
1°	MANTER-SE SAUDÁVEL	92,81 %	MOTIVOS DE SAÚDE
2°	REVITALIZAÇÃO	86,82 %	MOTIVOS PSICOLÓGICOS
3°	DOENÇA	86,22 %	MOTIVOS DE SAÚDE
4°	PRAZER	84,30 %	MOTIVOS PSICOLÓGICOS
5°	FORÇA	74,20 %	MOTIVOS DE CONDIÇÃO FÍSICA
6°	PESO	73,02 %	MOTIVO RELACIONADO A CORPO
7°	APARÊNCIA	69,81 %	MOTIVO RELACIONADO A CORPO
8°	SAÚDE	69,13 %	MOTIVOS DE SAÚDE
9°	AGILIDADE	63,85 %	MOTIVOS DE CONDIÇÃO FÍSICA
10°	STRESS	63,83 %	MOTIVOS PSICOLÓGICOS
11°	DESAFIO	50,22 %	MOTIVOS PSICOLÓGICOS
12°	AFILIAÇÃO	37,50 %	MOTIVOS INTERPESSOAIS
13°	COMPETIÇÃO	22,69 %	MOTIVOS INTERPESSOAIS
14°	RECONHECIMENTO PESSOAL	12,06 %	MOTIVOS INTERPESSOAIS

Em face dos dados apresentados, pode-se dizer que os objetivos foram atingidos demonstrando que o principal fator que leva as pessoas a praticarem atividade física está relacionado com sua maior preocupação em relação a saúde.

Este trabalho foi de grande importância para a compreensão e entendimento do tema proposto, pois permitiu identificar melhor quais são os fatores de maior motivação de um determinado grupo de pessoas que praticam os exercícios físicos ofertados por uma academia na cidade Sinop/MT. Este estudo pode ser útil para os gestores dessa academia, tanto quanto para os profissionais de educação físicas que trabalham na mesma, pois possibilita a exploração desses fatores motivacionais na montagem de planilhas de treinos, sejam elas para o treinamento resistido ou aeróbico. Dessa forma sugere se a realização de outros estudos sobre esse tema, que possam investigar mais afundo as perguntas relacionadas a cada dimensão e fatores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M.A.A; CAPOZZOLI, C.J. **Motivação regular à prática de atividade física**: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Revista Brasileira de Educação Física. São Paulo: 2008. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683/18396>>. Acesso em: 16 de abril de 2018.

BARA FILHO, M.G; GUILLÉN GARCIA, F. **Motivos do abandono do esporte competitivo**: um estudo retrospectivo. São Paulo: 2008. Disponível em <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16704/18417>>. Acesso em 16 de junho de 2018.

BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. Barueri, Manole, 2003.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas organizações**. 6. ed. São Paulo. Atlas, 2013.

BORGESANDRADE, J. E; BASTOS, A.N V. B. - Psicologia, organizações e trabalho no Brasil. – 2ª ed. Porto Alegre : Arned, 2014. p. 173-202.

CARNEIRO, L; GOMES, A.R. **Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico**. Braga-Portugal: 2015. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n2/1517-8692-rbme-21-02-00127.pdf>>. Acesso em: 20 de junho de 2018.

CERVO, A.L; BERVIAN, P.A; DA SILVA, R. Metodologia científica. 6. ed. São Paulo: 2007.

CONTREIRA, A. R; CORAZZA, S.T. Efeito da ginástica de academia nas capacidades perceptivo-motoras e na percepção de competência física de mulheres. 2004.

DONADEL, C.M. **Planejamento estratégico de marketing da academia Notatorium**. Trabalho de conclusão de curso em Administração-Departamento de ciências da Administração, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

EDUCAÇÃO FÍSICA. **A história do treinamento funcional**. 2013. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/2013/12/a-historia-do-treinamento-funcional.html>>. Acesso em: 20 de maio de 2018.

FERREIRA, J. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de zumba fitness.** 2014. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Saúde). Disponível em <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream>>. Acesso em: 19 de maio de 2018.

FIRMINO, R.C; PEZZINI, M.R; REIS, R.S. **Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia.** 2010.

FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 2ª ed. Porto Alegre: Artmed., 1999. 247 p.247.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FRANCISCO, B. B; VIEIRA, L.F.M.L; SANTOS, M.V. **Benefícios do treinamento funcional na musculatura abdominal.** Trabalho de conclusão de curso em fisioterapia, Centro Universitário Católico Salesiano, 2012.

Gil, A.C.Como elaborar projeto de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GONDIM, S. M. G.; SILVA, N. Motivação no Trabalho. In: ZANELLI, J.;

GUEDES; D.P; LEGNANI, R.F.S; LEGNANI, E. **Motivos para a pratica de exercício físico em universitários e fatores associados.** São Paulo: 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n4/v26n4a12.pdf>>. Acesso em: 20 de junho de 2018.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

LEITE, F.H.C. Metodologia Científica. In: LEITE, F.H.C.; SAKAGUTI, S.T. **Metodologia científica/ Estatística II.** Dourados MS: UNIGRAN, 2009.

LOURENÇO, A.J.C. **Motivação para a aderência ao exercício físico regular em populações especiais.** 2002. Dissertação (Mestrado em Ciências do desporto, área de especialização em atividade física adaptada). Disponível em <<http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream>>. Acesso em: 18 de junho de 2018.

MARCONI, M.A; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de Metodologia de Pesquisa**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MATSUDO, S.M. Atividade física na promoção de saúde e qualidade de vida no envelhecimento. In: XI Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. 2006. Disponível em: <[https://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/37\\_Anais\\_p135.pdf](https://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/37_Anais_p135.pdf)>. Acesso em 29 de maio de 2018.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 9. ed. 2006.

MOUTÃO, J.M.R.P. **Motivação para a prática de exercícios físicos: Estudo dos motivos para a prática de atividade de fitness em ginásios**. 2005. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício). Disponível em: <<http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream>>. Acesso em: 14 de abril de 2018.

NETO MAGALHÃES, A.M.; FRANÇA, N.M. Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do Ensino Médio. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.11, n.4, p.33-36, 2003.

NOBRE, L. **(Re)Projetando a academia de ginástica**. Guarulhos, SP: Phorte, 1999.

PAIVA, C.P. et al. **Uma abordagem as teorias motivacionais**. Lins-SP: 2005. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/aceitos/CC11786905809.pdf>>. Acesso em: 12 de abril de 2018.

PASCHOAL, E.A; DA SILVA, H.G.P.V; NISHIMURA, R.I. Epidemiologia das lesões no futebol. In: ARRUDA et al (Org.). *Futebol: ciências aplicada ao jogo e ao treinamento*. São Paulo: Phorte, 2013. Cap.21.

PEREIRA, J.M. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2012.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. K. *Exercícios na saúde e na doença – avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação*. 2.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.718p.

PRADO, M.A.S. et al. **A prática da atividade física em mulheres submetidas a cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios**. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v12n3/v12n3a07.pdf>>. Acesso em: 20 de junho de 2018.

PRESTES, J. ASSUMPÇÃO, C.O. **Ginástica em academia**. In: GAIO, R. GÓIS, A.A.F; BATISTA, J.C.F (Org.). A ginástica em questão: corpo e movimento. São Paulo: Phorte, 2010. Cap.7.

REEVE, J. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

REIS, A. Educação Física: seu manual de saúde. São Paulo: DCL, 2012.

RODRIGUES, C.E.C. **Musculação, Métodos e sistemas**. Rio de Janeiro: Sprint, 3<sup>a</sup> ed. 1999.

SUPER INTENSO. A história da evolução da musculação. 2010. Disponível em: <https://superintenso.wordpress.com/2010/01/26/a-historia-e-a-evolucao-da-musculacao/>. Acesso em: 20 maio, 2018.

TODOROV, J.C; MOREIRA, M.B. **O conceito de motivação na psicologia**. 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v7n1/v7n1a12.pdf>> Acesso em: 16 de abril de 2018.

VILELA, G.F; ROMBALDI, A.J. **Perfil dos frequentadores de academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul**. Fortaleza: 2015. Disponível em: <<http://www.bioline.org.br/pdf?bh15048>>. Acesso em: 10 de junho de 2018.

## APÊNDICES

## APÊNDICE I - Questionário de caracterização pessoal

**Sexo:** masculino ( ) Feminino ( ) **Idade:** \_\_\_\_\_ **Nome:** \_\_\_\_\_  
**Fone:** \_\_\_\_\_

Há quanto tempo é praticante de atividade física em academias? \_\_\_\_\_ anos/meses

Quantas vezes por semana você vai a academia para treinar? \_\_\_\_\_ vez(es)

Qual a hora do dia que costuma treinar? Das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas e/ou das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas.

Quais as modalidades que pratica na academia?

Modalidade	Nº de vezes por semana							Tempo de sessão(min)				
	1	2	3	4	5	+5	#	15	30	45	60	+60
Aeróbico												
Musculação												
Aula de Step												
Aula de Zumba												
Aula de Jump												
Body Pump												
Treinamento Funcional												
X-core												
Outro _____												
Outro _____												

Pratica outra atividade física **fora** da academia? (ex: futebol, natação, etc...)

Não ( ) *Passa para a próxima pergunta*

Sim ( ) *Qual atividade física? \_\_\_\_\_ Há quanto tempo pratica? \_\_\_\_\_*

*Quantas vezes treina por semana? \_\_\_\_\_ Quanto tempo duram as sessões de treino? \_\_\_\_\_*

Já praticou alguma atividade física que tenha **abandonado**?

Não ( )

Sim ( ) *Qual atividade física? \_\_\_\_\_ Durante quanto tempo praticou?*  
 \_\_\_\_\_

*Quantas vezes treinava por semana? \_\_\_\_\_ Quanto tempo duravam as sessões de treino? \_\_\_\_\_*

*Há quanto tempo abandonou? \_\_\_\_\_ ano(s)*

*Porque abandonou essa atividade? \_\_\_\_\_*  
 \_\_\_\_\_

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE:

Título da Pesquisa: Aspectos motivacionais do praticantes de exercícios físicos ofertados por uma academia de Sinop – MT.

Nome do voluntário: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ anos

O/a Sr.<sup>o/a</sup> está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo de verificar quais são os aspectos motivacionais dos praticantes de exercícios físicos em uma academia na cidade de Sinop-MT. Para isso, será necessário que você responda a dois questionários, um sobre a caracterização pessoal e o outro sobre os motivos para a prática de exercício físico.

Em caso de dúvidas, você poderá ainda entrar em contato com o pesquisador responsável através do telefone (66)999125262 ou através do email sandro.lacerda@hotmail.com.

Vale ressaltar que a participação nessa pesquisa é voluntária, podendo o consentimento ser retirado a qualquer momento, sem prejuízo para seu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. As informações geradas nessa pesquisa serão mantidas em sigilo resguardando a privacidade de cada participante.

Fui informado de que não terei nenhuma despesa em relação a pesquisa, mas eventuais gastos para a participação como transporte não serão ressarcidos, sendo de responsabilidade do próprio voluntário.

Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

Eu, \_\_\_\_\_, declaro ter sido informado (a) e concordo em participar, como voluntário (a) , da pesquisa acima descrita.

Sinop, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nome e assinatura do participante.

\_\_\_\_\_  
Jose Sandro Oliveira Lacerda (pesquisador)

**ANEXOS**

## ANEXO 1 - Questionário de motivação para o exercício

		Nada			Completamente		
Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)		Verdadeiro para mim			Verdadeiro para mim		
		↓			↓		
1	Para me manter elegante	0	1	2	3	4	5
2	Para evitar ficar doente						
3	Porque me faz sentir bem						
4	Para ajudar a me parecer mais novo						
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante aos outros						
6	Para poder pensar						
7	Para ter um corpo saudável						
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto						
9	Porque gosto da sensação de me exercitar						
10	Para passar tempo com os amigos						
11	Porque meu médico me aconselhou						
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física						
13	Para me manter/tornar mais ágil						
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço						
15	Para perder peso						
16	Para prevenir problemas de saúde						
17	Porque o exercício físico é revigorante						
18	Para ter um corpo bonito						
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros						
20	Porque ajuda a reduzir a tensão						
21	Porque pretendo manter uma boa saúde						
22	Para aumentar/melhorar minha resistência						
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela						
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspectos sociais inerentes à prática do exercício físico						

25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária						
26	Porque gosto de competir						
27	Para manter a flexibilidade						
28	Porque me proporciona situações desafiantes						
29	Para me ajudar a controlar o peso						
30	Para evitar doença do coração						
31	Para recarregar energias						
32	Para melhorar a minha aparência						
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações						
34	Para ajudar a gerir/controlar o estress						
35	Para me sentir mais saudável						
36	Para me tornar mais forte						
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico						
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas						
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão						
40	Porque gosto da competição física						
41	Para me manter/tornar flexível						
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais						
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias						
44	Para ter um aspecto mais atrativo						
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem						
46	Para libertar a tensão						
47	Para desenvolver os músculos						
48	Porque me sinto na melhor forma quando faço exercício físico						
49	Para fazer novos amigos						
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição						
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais						