

Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias

Factores motivacionales que llevan a jóvenes adolescentes a asistir a gimnasios

*Faculdade Sogipa de Educação Física

*Escola de Educação Física da UFRGS
(Brasil)

Esp. Renan Gabriell Meneguzzi*

renan_meneguzzi@hotmail.com

Dr. Rogério Da Cunha Voser**

rvoser@ig.com.br

Resumo

Este artigo teve como objetivo principal verificar quais os fatores motivacionais relatados por jovens adolescentes de 14 a 17 anos, quando os mesmos buscam por academias para a prática de exercício físico e, além disso, verificar se houve diferença ou não nos fatores motivacionais relatados por meninos e meninas. A amostra do estudo consistiu em 34 freqüentadores, sendo destes 20 homens e 14 mulheres, de quatro academias localizadas na cidade de Veranópolis-RS. Como instrumento de coleta de dados, foi aplicado um questionário de motivação com 6 dimensões e escala Likert 5 pontos. Os dados coletados foram analisados, obtendo-se os seguintes resultados: Considerando a totalidade da amostra, o condicionamento físico e melhoria de *performance* (20,91%) e estética (19,25%) foram os mais destacados, seguido do fator saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida com 18,94%. Nos homens, os fatores mais evidenciados foram condicionamento físico e melhoria de *performance* (22,37%); saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida e estética, tiveram o mesmo percentual (17,48%). Nas mulheres, os fatores mais lembrados foram estética (21,38%), saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida (20,65%) e condicionamento físico e melhoria de *performance* (18,48%). Concluiu-se que, nas academias onde o estudo foi realizado, o condicionamento físico é o fator motivacional predominante nos homens; e a estética se mostrou o fator mais evidenciado pelas mulheres. Além disso, se viu também que em ambos os gêneros, a questão de saúde e qualidade de vida se mostrou muito forte na faixa etária envolvida no estudo, demonstrando ser cada vez mais importante desde cedo, o estímulo e a prática de exercício físico orientados de forma adequada, facilitando a manutenção desse hábito ao longo da vida.

Unitermos: Motivação. Academias. Adolescentes.

Introdução

Nos dias atuais, a vida tende a ser pouco saudável devido à rotina diária movimentada das pessoas, provocando estresse e outras coisas. Tal situação se torna ainda mais grave porque as pessoas se alimentam inadequadamente e não praticam exercícios físicos com regularidade, comprometendo com isso, a qualidade de vida. Dentro desse contexto verificamos que, cada vez mais as pessoas de diversas idades e ambos os sexos procuram por espaços destinados à prática de exercícios físicos e nesse ínterim, as academias têm ganhado lugar de destaque no que diz respeito à necessidade da prática de exercícios físicos para manutenção de uma boa qualidade de vida.

De acordo com Marinho e Gulielmo (1997) foi a partir da década de 70 que aconteceu a expansão das academias. A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados. Não podemos deixar de enfatizar que a mídia é uma grande colaboradora para essa crescente procura, pois revistas, televisão e outros meios de comunicação estão sempre divulgando a cultura de um corpo "perfeito". Também não devemos deixar de salientar que a população tem se importado bastante sobre os benefícios da prática de exercícios físicos regulares.

Segundo Novaes (1999), nos grandes centros urbanos, pode-se destacar as academias de ginástica e musculação como escolha para alguns indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades praticarem seus exercícios físicos. Estas por sua vez disponibilizam aos seus freqüentadores diferentes modalidades de exercícios (aulas de ginástica, musculação, artes

marciais, entre outras atividades...) o que torna possível essa grande diversidade de público com pessoas de faixa etária, estilos de vida, e com vários tipos de limitações físicas diferentes. As academias estão ocupando mais espaço na sociedade sendo procuradas por indivíduos, por grupos de amigos, por famílias, que buscam pelos benefícios proporcionados pela atividade física, que podem ser fisiológicos ou psicológicos (SABA, 2001).

Assim sendo, essa preocupação com a saúde e qualidade de vida tem afetado inclusive a população mais jovem, com destaque para a faixa etária de 14 a 17 anos, onde tem se observado um aumento significativo dessa população no comparecimento em academias.

Com todo o exposto acima, este estudo teve como problema de pesquisa responder à seguinte questão: Quais os motivos que levam os jovens adolescentes a procurarem uma academia? Com o problema delimitado, o objetivo geral consistiu em verificar os motivos mais relatados por adolescentes de 14 a 17 anos quando procuram por uma academia e também, o grau de importância atribuído a cada um dos fatores motivacionais considerados nesse estudo. Como objetivo específico, verificar se há ou não diferença entre os fatores motivacionais mais lembrados pelos homens e pelas mulheres.

Metodologia

O presente estudo de característica quantitativa, de corte transversal, teve como objetivo verificar quais os motivos relatados por jovens adolescentes quando procuram por uma academia e também, o grau de importância atribuído para cada um dos fatores motivacionais considerados nesse trabalho. De acordo com Almeida Filho e Rouquayrol (1992), as variáveis quantitativas envolvem distinções não- substanciais, no sentido de diferenças ou desigualdades de grau, frequência, intensidade, volume. Após o aceite dos gestores das academias, foi definido o horário de coleta de dados com os respectivos responsáveis dos locais participantes do estudo, tendo em vista facilitar o andamento do trabalho e a viabilidade do estudo em função do tempo disponível. A amostra foi constituída por frequentadores que se encontravam nas academias participantes do estudo, que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa.



QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO

Nome completo: _____ Idade: _____

Sexo: M F

Prezado aluno (a),

Esta pesquisa tem por objetivo verificar os motivos que levam os jovens adolescentes à prática de exercícios na academia. Desde já, agradeço a sua participação e contribuição.

Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

Grau de importância	NI	PI	I	MI	EI
Fatores motivacionais	1	2	3	4	5
Condicionamento físico/Melhora da <i>performance</i>					
Estética					
Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida					
Integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades)					
Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas)					
Reabilitação					

Legenda

NI = Nada Importante, PI = Pouco Importante, I = Importante, MI = Muito Importante e

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário (GIL, 1999) com 6 seis categorias de motivação: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética, Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e Reabilitação. Cada uma das questões apresentava cinco diferentes graus de importância, e cada participante foi orientado a atribuir um grau de importância (de 1 a 5, de acordo com a legenda do questionário) para cada uma

das categorias, considerando as necessidades individuais e motivacionais que levaram os mesmos a procurarem uma academia.

Resultados e discussão

Foram investigadas 34 pessoas, sendo destas 20 homens e 14 mulheres, de ambos os sexos entre 14 e 17 anos de idade, usuárias de quatro academias localizadas na cidade de Veranópolis-RS.

Os dados obtidos foram analisados conforme a metodologia adotada por Kepner e Tregoe¹ (Apud Oliveira, 2007, p. 122) que desenvolveram um método para fixação de prioridade de fatores, denominada GUT – Gravidade/Urgência/Tendência.

Em cima desse método, buscou-se adotar uma escala de pontos baseada entre o grau de importância atribuída e uma respectiva pontuação para cada grau. Os dados foram passados para uma tabela idêntica a contida no questionário, onde consta o número de respostas dadas para cada fator motivacional analisado e seus respectivos graus de importância. Abaixo, segue a tabela contendo os resultados gerais da pesquisa de campo, considerando a totalidade da amostra:

Tabela 1. Resultados da pesquisa de campo (Geral)

Grau de importância	NI	PI	I	MI	EI	6	7
Fatores motivacionais	1	2	3	4	5	Σ	%
Condicionamento físico/Melhora da <i>performance</i>	0	2	6	14	12	138	20,91
Estética	2	0	13	9	10	127	19,25
Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida	1	3	12	8	10	125	18,94
Integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades)	4	11	8	7	4	98	14,85
Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas)	9	5	11	6	3	91	13,78
Reabilitação	9	8	8	8	1	81	12,27
Total	Soma dos valores de Σ e % >>					660	100

A tabela acima nos mostra que o condicionamento físico e a estética foram os fatores motivacionais mais evidenciados nessa pesquisa, com percentuais de 20,91% e 19,25%, respectivamente. O fator saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida foi o terceiro mais lembrado, com 18,94%, seguido de integração social, redução de ansiedade e *stress* e por fim, reabilitação como o fator menos evidenciado. Na seqüência, apresentamos os resultados em separado, para homens e mulheres:

Tabela 2. Resultados da pesquisa de campo (Homens)

Grau de importância	NI	PI	I	MI	EI	6	7
Fatores motivacionais	1	2	3	4	5	Σ	%
Condicionamento físico/Melhora da <i>performance</i>	0	0	3	7	10	87	22,37
Estética	2	0	9	6	3	68	17,48
Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida	1	3	8	3	5	68	17,48
Integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades)	2	6	3	6	3	62	15,94
Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas)	7	2	7	3	1	49	12,60
Reabilitação	4	4	5	7	0	55	14,14
Total	Σ dos valores de 6 e 7 >>>					389	100

Tabela 3. Resultados da pesquisa de campo (Mulheres)

Grau de importância	NI	PI	I	MI	EI	6	7
Fatores motivacionais	1	2	3	4	5	Σ	%
Condicionamento físico/Melhora da <i>performance</i>	0	2	3	7	2	51	18,48
Estética	0	0	4	3	7	59	21,38
Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida	0	0	4	5	5	57	20,65
Integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades)	2	5	5	1	1	36	13,04
Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas)	2	3	4	3	2	42	15,22
Reabilitação	5	4	3	1	1	31	11,23
Total	Σ dos valores de 6 e 7 >>>					276	100

Nesse estudo convencionou-se: para grau 1,1 ponto; grau 2,2 pontos e assim, sucessivamente até o grau 5. Para o cálculo, o número de respostas para cada grau era

multiplicado pela pontuação respectiva para cada grau. Por exemplo: se houveram 7 respostas para o grau 2, o resultado final é 14 (7 x 2). Em todos os fatores, esse procedimento era adotado para todos os graus, e os resultados finais de cada grau eram somados e assim, tinha-se o valor para cada fator motivacional (resultado da soma das linhas da tabela), conforme consta na coluna $\Sigma(6)$.

Para se chegar ao percentual de cada fator, dividiu-se o valor correspondente a soma de cada linha pelo valor total da coluna Σ (soma do resultado de todas as linhas da tabela). Abaixo, seguem os gráficos com os resultados, e os percentuais atribuídos para cada fator motivacional analisado nesse estudo:

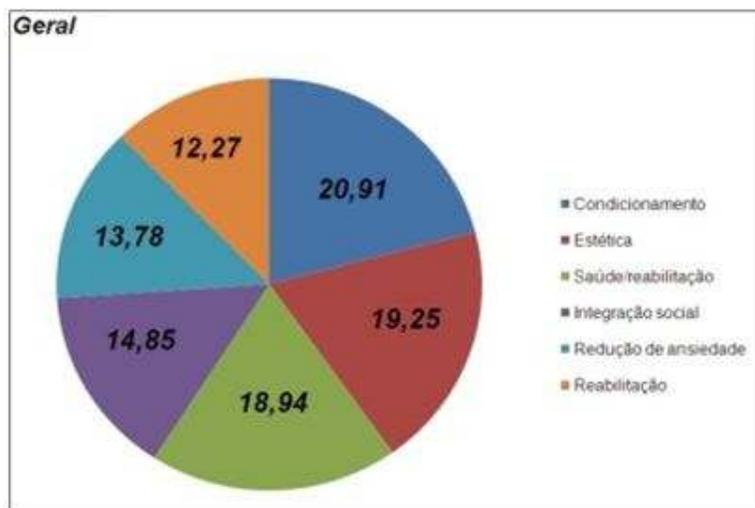


Figura 1. Percentual geral em cada fator motivacional

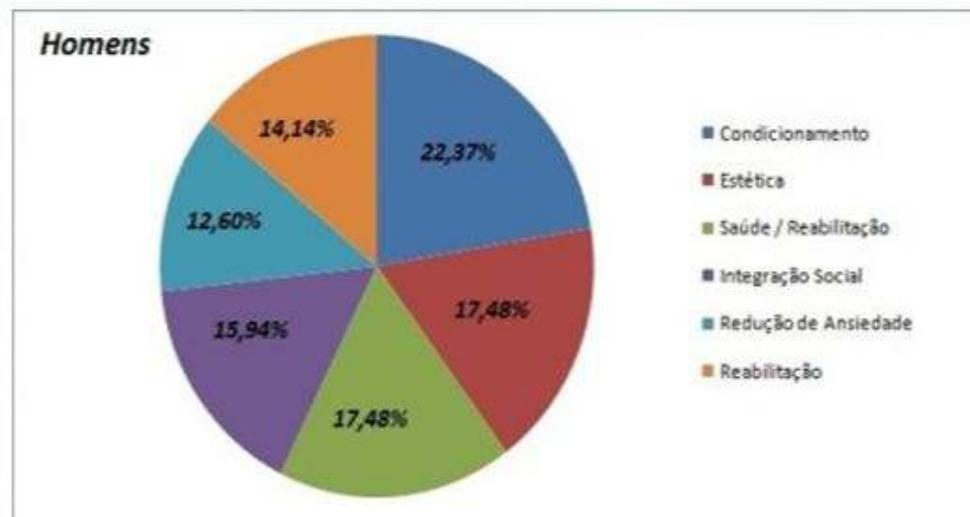


Figura 2. Percentual em cada fator motivacional (Homens)

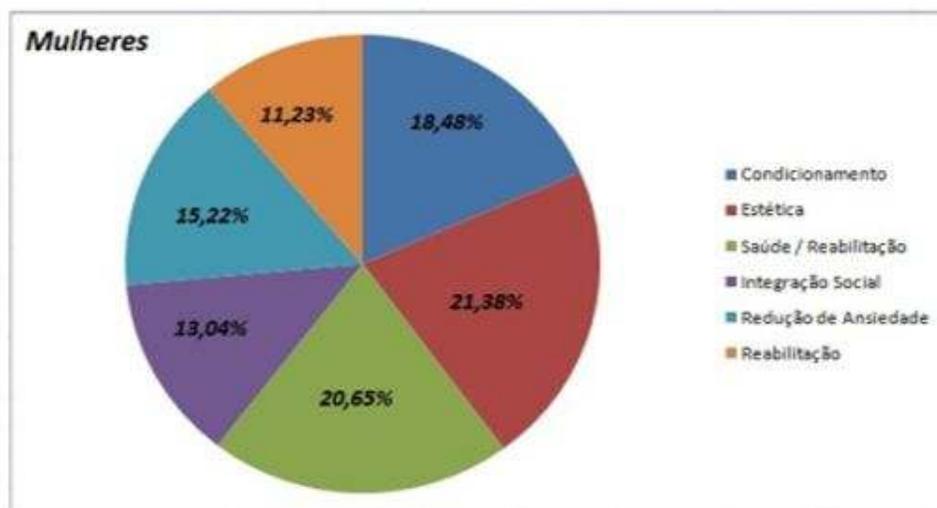


Figura 3. Percentual em cada fator motivacional (Mulheres)

De acordo com as figuras acima, se observa que o condicionamento físico/melhora de *performance* é o fator que mais motiva os homens a procurarem academias, seguido pelo fator estética e em terceiro lugar, o item saúde/reabilitação. Já nas mulheres, a estética foi o fator mais evidenciado, seguido de saúde/reabilitação e condicionamento físico/melhora de *performance*. Rocha e Pereira (1998) apud Klein e Silva (2003), analisando estas mesmas questões obtiveram em seus resultados o condicionamento físico como fator motivacional predominante, acompanhado em segundo lugar de questões estéticas.

Bohme (1994) relata que a saúde é definida como uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas e cada uma, caracterizada por um *continuum* com pólos positivos e negativos. Essa saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano, já a saúde negativa associar-se-ia à morbidade, no extremo, a mortalidade. O exercício físico apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo ainda recomendado como uma das principais estratégias de promoção da saúde para a população.

Segundo Castro et al (2009), os itens saúde e condicionamento físico foram os mais indicados na maioria das variáveis analisadas e também, o mesmo autor acrescenta que os motivos relacionados à estética e ao prazer também aparecem entre os mais indicados. Considerando a amostra analisada nesse estudo, e contrapondo o estudo do autor acima citado, a pesquisa deste trabalho revelou que a estética e a saúde de uma forma geral são os principais fatores motivacionais que levam a classe feminina a procurar uma academia, sendo o condicionamento físico apenas o terceiro fator mais lembrado pelas mulheres, onde na opinião dos homens o mesmo item foi o fator motivacional mais lembrado.

A preocupação com a questão estética e o desejo de melhorar a forma e a imagem do corpo aumentou e ficou constatada nesse estudo, onde vemos que a estética teve a mesma importância atribuída em relação ao fator saúde/reabilitação, com o gráfico mostrando um empate percentual nos dois fatores na amostra masculina.

Schilder (1999) define que a imagem corporal é a configuração do corpo formada na nossa mente, ou seja, a forma como o corpo se apresenta para nós. O estudo da imagem corporal envolve várias áreas do conhecimento. Entre elas a neurologia, a psicologia, a sociologia, a

educação física, a reabilitação entre outras se destacam. É uma área muito complexa, sendo assim necessário um olhar multidimensional para o ser humano, no qual seus aspectos fisiológicos, afetivos, cognitivos e sociais devem ser considerados de forma integrada.

Percebe-se claramente ainda, pelos resultados da pesquisa realizada nesse estudo, que a questão estética ganhou força nos últimos anos em relação aos homens, pois se dá cada vez mais importância ao fato de ter um corpo bonito e modelado na classe masculina, e a mídia e sociedade de uma forma geral incentiva e apóia essa idéia como um fator importante de bem estar e qualidade de vida, algo que até há anos atrás, era uma preocupação maior no público feminino.

Já a redução de ansiedade e *stress* (questões psicológicas) foi o fator menos evidenciado nessa pesquisa pelos homens, com um percentual atribuído menor em relação à opinião das mulheres para o mesmo item. Isso demonstra uma maior preocupação feminina para a questão de relaxamento, redução de ansiedade e busca de prazer com o exercício físico, pois vimos anteriormente que esse objetivo pode estar subentendido nos motivos mais citados nesse trabalho, especialmente quando o objetivo principal de cada pessoa é atingido e por fim, trazendo-lhes prazer e bem estar.

Ornstein e Sobel (1989) descrevem o princípio do prazer, como sendo sensações prazerosas que reverberam no sistema nervoso, liberando endorfina e outras substâncias químicas semelhantes à opiáceos. Essas substâncias alcançam nossos receptores e satisfazem as necessidades fisiológicas. O desejo humano por prazer evoluiu para estimular a sobrevivência, sendo que o ato de comer, o comportamento reprodutivo e a afeição a outras pessoas são exemplos de prazeres que fazem bem à saúde e à sobrevivência das espécies. O exercício não tem que doer para ser bom, ele apenas deve ser regular e moderado para conceder os benefícios e prazeres saudáveis.

O fator integração social foi destacado com um bom percentual nos homens e mulheres, revelando que estar com conhecidos e/ou amigos, fazer novas amizades e também, fixar vínculos se constitui em algo importante na busca por um determinado objetivo e manutenção por um período de tempo maior em academias. Sérgio (1978) ressalta o papel social do esporte e da atividade física, o qual promove a personalização de cada um dos educandos, através da liberdade e da participação. Todavia, é necessário tomar alguns cuidados, especialmente com o direcionamento das atividades físicas e esportivas, que deve ser feito baseado em princípios éticos, morais e sociais, e não em interesses individualizados e egoístas.

Nas figuras, é possível observar também que o fator reabilitação teve um percentual atribuído maior nos homens em comparação às mulheres, revelando talvez um nível de compreensão mais próximo entre reabilitação e melhora de *performance* e/ou saúde ou seja, reabilitação e melhora de condicionamento físico enxergadas como objetivos parecidos entre os homens. Cunha (1999) apud Marcellino (2003) destaca que variam muito os motivos que levam as pessoas a frequentarem academias e acrescenta ainda que, algumas pessoas procuram academias por recomendação médica com o intuito de reabilitar, melhorar ou corrigir algum problema físico.

Reforçando a idéia do autor acima no que diz respeito à variedade de motivos para busca de academias, os gráficos de homens e mulheres mostram que, mesmo com alguns fatores mais lembrados do que outros, todos foram devidamente lembrados. Conseguimos ver, um equilíbrio

nos percentuais de cada um deles sem grandes diferenças entre os mesmos, demonstrando muito provavelmente que alguns desses fatores, possam estar associados quando atingidos, ou seja, quando se atinge um objetivo próximo do fator motivacional principal, outros benefícios associados são conquistados. Vale lembrar também, que a faixa etária envolvida no estudo bem como o nível de compreensão da mesma em comparação com outros grupos etários, e o local selecionado para a pesquisa (cidade, amostra, academias...) são variáveis importantes e que interferem nos resultados de campo apresentados.

Conclusão

Ao analisar toda a amostra com homens e mulheres observou que os fatores mais importantes são na ordem o Condicionamento físico/Melhora da *performance* e Estética. Ao analisar somente os homens verificou-se que o Condicionamento físico/Melhora da *performance*; Estética e Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida tiveram importante grau de importância. Já as mulheres em primeiro lugar de importância estão a Estética Saúde/reabilitação física e posteriormente a, prevenção de doenças e qualidade de vida

Cada vez mais se acredita que, para ter uma população fisicamente ativa, a educação e a orientação para a prática de atividade física devem começar ainda na infância. O incentivo para a prática durante a adolescência irá facilitar a prática de exercício físico na vida adulta e com isso, uma prática de exercícios físicos que proporcionará prazer.

Os dados obtidos com este estudo podem apontar sugestões que permitam ampliar a reflexão e o entendimento do universo de uma academia, e em cima disso, conduzir futuros estudos sobre o mesmo tema em questão. Sugere-se para futuros estudos, um número maior de academias, uma amostra maior de participantes considerando características diferentes (população, gênero, diferentes faixas etárias, diferentes modalidades de exercício físico) e outras condições que possibilitem ampliar a compreensão dos objetivos de cada pessoa em torno do exercício físico.

Notas

1. KEPNER, C.H.; TREGOE, B.B. *Manual de aplicação do sistema APEX II*. New Jersey: Princetown Research Press, 1978.

Referências

- ALMEIDA FILHO, Naomar de; ROUQUAYROL, Maria Zélia. *Introdução à epidemiologia moderna*. 2. ed. Belo Horizonte: COOPMED, Salvador: APCE, Rio de Janeiro: ABRASCO, 1992.
- ATKINSON, R; SMITH, E; BEM, D. *Introdução à psicologia de Hilgard*, Porto Alegre, ARTMED, 2002.
- BOHME, Maria Tereza. Aptidão Física: importância e relações com a Educação física. *Revista Mineira de Educação Física*, 1994.
- CASTRO, M.S. et al. Motivos de Ingresso nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. *Movimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 87-102, abril/junho de 2009.

- DONIZETE, Adilson da Costa. *Fundamento e Aprimoramento Técnico: Enciclopédia Encarta*, 2001.
- FERNANDES, A.D.O.; NOVAES, J.S.; DANTAS, E.H.M. Efeitos do treinamento de ginástica localizada e musculação nos níveis de força máxima de membros inferiores, superiores e lombar de mulheres adultas não atletas. *Fitness & Performance Journal*, v. 3, n. 1, p. 33-41, 2003.
- GIL, A. C. *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 199.
- KLEIN, Alexander; SILVA, Tahra Karina Acerra Silva. *A prática de exercício na promoção de um estilo de vida ativa*. São Paulo: SP, 2003.
- MARCELLINO, N. C; Academias de Ginástica como Opção de Lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília. V. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.
- MARINHO, A; GULIELMO LGA. *Atividade física na academia, objetivo dos alunos e suas implicações*. In: Congresso Brasileiro de Esporte 10. 1997. Goiânia, Anais Goiânia Potencia 1997.
- NEIVA, G; GOMES, E. M. de P.; COSTA, J. S. *Academia de Ginástica só para Mulheres: Inovação ou Tradição?* In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte - II Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2007, Recife / Olinda, PE. Livro de Resumos e Programação do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte - II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Recife, PE: EDUPE - Editora da Universidade de Pernambuco. v. 1. p. 188-188.
- NOVAES, J. S. *Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva*. Rio de Janeiro: Sprint,1999.
- OLIVEIRA, Djalma de Pinho Rebouças de. *Planejamento estratégico: conceitos, metodologia e práticas*, 23 ed. São Paulo: Atlas, 2007. 331 p.
- ORSTEIN; SOBEL. *O ensino dos jogos desportivos*, Porto Alegre, 1989.
- PAIM, Cristina. Voleibol, que fatores levam a sua pratica? *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 9 - Nº 61 - Junio de 2003. <http://www.efdeportes.com/efd61/volei.htm>
- ROCHA, L. P.; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias: *Revista Nutricampinas* v.11, 1998.
- SABA, F. *Aderência: A prática do exercício em academias*. São Paulo: Manole, 2001.
- SCHILDER, PAUL. *A imagem do corpo*, São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SÉRGIO, Manuel. *A prática e a educação física*, Lisboa: Compendium, 1978.
- SINGER, R.N. *Coaching, Athletics, and Psychology*, New York, 1972.
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd162/fatores-motivacionais-na-busca-por-academias.htm>