



ANA JAQUELINE AYRES MATOS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

PORTO VELHO

2021

ANA JAQUELINE AYRES MATOS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade São Lucas 2021, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Esp. Naiara Trivério Camacho

PORTO VELHO

2021

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Ana Jaqueline Ayres MATOS¹; Naiara Trivério CAMACHO²

1. Centro Universitário São Lucas – E-mail: anajaquelineayres@gmail.com

2. Centro Universitário São Lucas- E-mail: naiara.camacho@saolucas.edu.br

RESUMO: A ginástica de academia é uma atividade física aeróbica embora seja modificada a vários aspectos com uma grande estatística para as praticantes, podendo ser ministrada de diferentes formas. A ginástica proporciona inúmeros benefícios através de sua prática o que motiva o público a procurar e aderir essa atividade, muitos motivados por fatores pessoais, sociais, psicológicos, interesses, metas, necessidades e outros. **Objetivo:** verificar os fatores motivacionais para a prática da ginástica de academia. **Metodologia:** Revisão bibliográfica de estudos experimentais no Brasil e Portugal, estudos com data de publicação entre os anos de 2015 e 2020. Utilizando as palavras chaves “Ginástica”, “Motivação”, “Benefícios”, “Atividade Física” e “Fatores”, foram selecionados 06 artigos para a leitura na íntegra. **Resultados:** Apresenta-se a tabela elencando os autores, ano e os resultados da pesquisa baseado no objetivo que era verificar os fatores motivacionais dos participantes. Os 06 artigos citam o fator saúde como o mais motivacional para a prática da ginástica de academia. Os participantes na sua maioria eram do sexo feminino e os instrumentos utilizados eram questionários validados pelo pesquisador. **Conclusão:** Pode-se concluir que todos os participantes possuem algum motivo para procurar, aderir e permanecer na ginástica de academia. Os fatores citados como motivacionais foram: saúde, estética, controle de estresse, prazer, competitividade e sociabilidade, indicação médica, indicação de amigos, localização, estrutura, preço e outros. Os estudos trouxeram em sua prevalência questionários validados para avaliar e verificar os fatores motivacionais foi possível observar os motivos citados para procura, adesão, permanência ou desistência do aluno.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica. Motivação. Benefícios. Atividade Física. Fatores.

INTRODUÇÃO

Na atualidade há uma grande procura pela prática de atividade física, além de proporcionar a promoção da saúde, bem-estar, estética, prazer, sociabilidade e qualidade de vida, também atua diretamente na depressão, ansiedade, sistema imune e na qualidade do sono, apesar de grande parte da população ainda viver de forma sedentária, há uma crescente procura de indivíduos buscando uma vida mais ativa. (TAFARELLO R, ROBERTO J, ANDRADE DO NASCIMENTO JÚNIOR, OLIVEIRA D, 2015).

A ginástica de academia é uma atividade física aeróbica embora seja modificada a vários aspectos como (Body Step, Power Jump, Body Attack, Aeróbico de força, Localizada e Ritmos) com uma grande estatística para as praticantes. Os adeptos da ginástica aeróbica proporcionam com as aulas programadas pelo professor sendo que as principais características são realizadas nos movimentos do ritmo da música com a energia contagiante, alegria e o diálogo durante as aulas. (VALIM PC & VOLP CM, 1998).

Há diferentes formas de apresentar a ginástica de academia e diferentes tipos de aulas. Podendo ser utilizados equipamento ou não, aulas coreografadas, aulas de dança etc.

As academias oferecem diversas opções aos clientes, além de diferentes horários disponíveis dependendo do porte da academia.

A motivação é um fator importante e que tem influencia no comportamento e na conduta do indivíduo em direção ao objetivo desejado por ele, está ligada a fatores pessoais, metas pessoais, necessidades, interesses, atratividade do local, desafios, tarefas e fatores situacionais. (Senfft *et al*, 2015).

Entretanto, a motivação é valorizada já que o indivíduo motivado ele produz mais durante suas práticas de atividade física, movidos por fatores diferentes, seja por interesse, motivação própria, compromisso, entusiasmo, confiança, persistência, vitalidade, ambientes sociais e outros. (Meadows, 2017).

Diversos motivos levam o público a procurar a prática da ginástica de academia, sendo eles: melhora da saúde, condicionamento físico, sociabilização, estética, aptidão física, é necessário uma mudança de estilo de vida, além de estar motivado para aderir à prática. (MARCELINO, 2003).

Um fator importante para a adesão efetiva é a motivação do aluno para participar das atividades e aulas de forma regular, é de

suma importância o estudo sobre os fatores que são levados em consideração para participação nessa modalidade. (AMORIM, 2010).

Ademais, devem ser levadas em consideração as barreiras para a realização da prática da ginástica, partindo da ativação do aluno a modalidade e ao objetivo do mesmo, manter sempre a mesma constância e estar satisfeito com a prática. (REICHERT, 2004).

Esse trabalho tem como objetivo verificar os fatores motivacionais para a prática da ginástica de academia.

MATERIAL E METÓDO

O presente trabalho foi produzido a partir de uma revisão da literatura nas seguintes bases de dados Medline, Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, no período datado de 2015 a 2020. As palavras chaves utilizadas foram “Ginástica”, “Motivação”, “Benefícios”, “Atividade física” e “Fatores”. A seleção abrangeu somente artigos publicados no Brasil e Portugal.

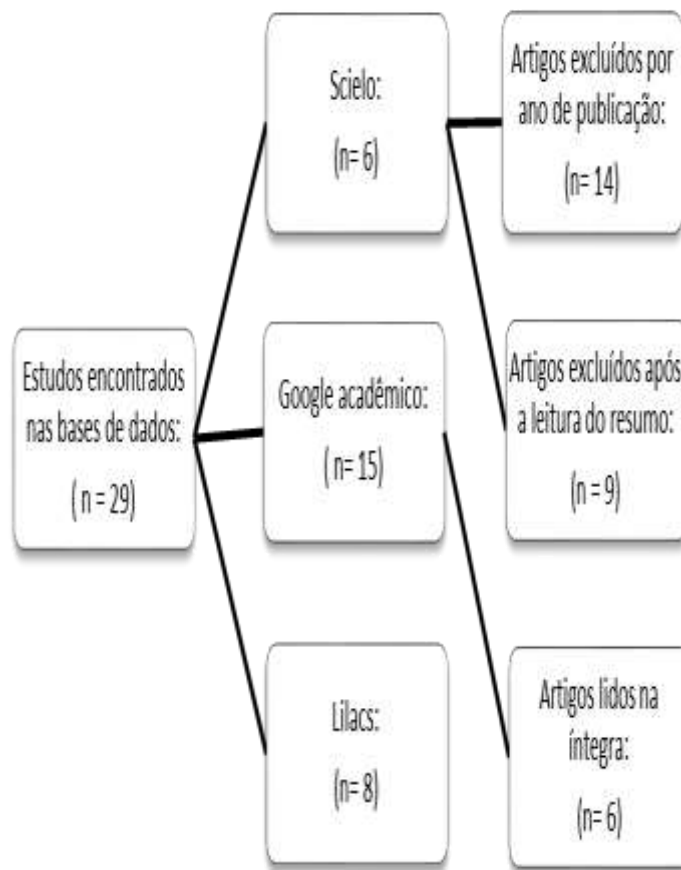
Utilizou como critério de exclusão: artigos datados antes de 2015, artigos que não foram publicados no Brasil e Portugal e, que não atingiam o tema proposto. Foram critérios de inclusão: artigos com publicação entre os anos de 2015 a 2020 e que atingiam os objetivos do presente trabalho.

Após a soma de todas as bases de dados, encontrou-se 29 artigos. Alguns eram repetidos nas diferentes bases de dados e outros não se adequavam aos critérios do presente estudo. Foram selecionados 16 artigos para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste estudo.

Foram selecionados 06 artigos após a leitura dos resumos, todos preenchiam os critérios de inclusão deste trabalho e todos foram lidos na íntegra. Ao final, foram excluídos os artigos bloqueados.

Referente à análise de dados dos artigos organizados, discutidos e selecionados. Foi levado em consideração o objetivo deste trabalho: verificar os fatores

motivacionais para a prática da ginástica de academia e os benefícios proporcionados pela prática da ginástica de academia



RESULTADOS

Foram selecionados um total de 5 artigos, abaixo se apresenta a tabela 1 relacionando autores, ano e resultados encontrados. A tabela 1 informa os fatores Motivacionais para a prática da ginástica de academia.

Tabela 1. Fatores motivacionais para a prática da ginástica de academia.

AUTORES	ANO	AMOSTRA	RESULTADOS
Pinto & Camacho,	2018		A dimensão estética se destaca em relação aos fatores motivacionais, seguido de humor, sociabilidade, saúde, condicionamento físico, bem-estar e outros.
Araújo, A.P	2017	30 mulheres com idade entre 18 a 50 anos.	Os fatores citados como motivação foram: postura do profissional, valor da mensalidade, estrutura física do local, motivação pessoal, motivação profissional, bem estar, entretenimento e lazer, competição, indicação de amigos/médico, aptidão física, saúde, qualidade de vida e obtenção de resultados.
Bernardo, F.	2017	100 mulheres participantes do sexo feminino, com idade entre 16 e 45 anos, praticantes no município de Palhoça.	A pesquisa obteve como resultados os seguintes fatores, citado como mais importante foi o prazer, seguido de saúde, competitividade, estética, controle de estresse e sociabilidade.
Souza, B.T	2015	68 mulheres praticantes de ginástica, 48 sendo alunas de Venâncio Aires e 20 de Passo do sobrado, idade entre 18e 60 anos.	Os principais fatores motivacionais citados como mais importantes foram estética, saúde e prazer, seguidos de controle do estresse, sociabilidade e competitividade.
Arsego, N.R	2015	151 participantes, sendo 36 do sexo masculino e 115 do sexo feminino, com idades de 18 a 35 anos e 36 a 75 anos.	A pesquisa obteve os seguintes motivos como fator para a prática da ginástica de academia, as mulheres de 18-35 anos são motivadas pelos seguintes fatores: saúde, seguido de estética e prazer. Já as mulheres de 35-75 citaram fatores como: saúde, seguido de prazer e estética. No geral os fatores citados foram saúde, sociabilidade e prazer, seguido de competitividade, sociabilidade e controle de estresse.
Pires, F.C	2015	Composta de 30 participantes, sendo 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, idade entre 20 a 66 anos.	A pesquisa analisou os fatores tanto em homens como em mulheres, os dois grupos citaram como importante os seguintes fatores: saúde, estética e prazer. O fator competitividade foi considerado mais importante para os homens. Outros fatores foram citados, sendo eles sociabilidade e controle de estresse.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

DISCUSSÃO

1. Fatores motivacionais para a prática da ginástica de academia.

Diversos motivos influenciam as pessoas para procurarem as academias de ginásticas, são essenciais esses fatores que irão auxiliar no objetivo do participante. A atividade abrange diferentes grupos de pessoas, mesmo que essas pessoas possuam

objetivos diferentes. (FERREIRA *et al.*, 2012). A motivação ela pode ser adquirida de diferentes formas e diversos fatores podem surgir como forma de motivação, na maioria dos casos esses fatores são indicação médica, saúde, estética, prazer e outros.

O presente estudo comprova que há inúmeros fatores que fazem com que as pessoas procurem, participem e pratiquem a ginástica de academia para obtenção de resultados. Foram citados inúmeros fatores, sendo eles: indicação médica, controle do estresse, indicação de amigos, prazer, sociabilidade, estética, competição, obtenção de resultados, aptidão física e qualidade de vida.

A ginástica de academia proporciona inúmeros benefícios, além de possuir diversas modalidades para escolha do participante. Um estudo realizado por Balbinotti *et al.* (2008), que teve como objetivo analisar a motivação para a prática de atividade física regular, especificamente praticante de ginástica de academia, 158 do sexo masculino e 142 do sexo feminino com idade de 18 a 65 anos. A pesquisa obteve os seguintes resultados consideráveis: o fator saúde é o mais motivante para ambos os sexos, seguido de estética, prazer, sociabilidade e competitividade, a média dos homens é menor que a das mulheres. Em contrapartida, no estudo realizado por Rocha (2008), que verificou os fatores de adesão para praticar ginástica de academia, sendo 181 participantes do sexo feminino e 69 do sexo masculino, com idades entre 18 e 50 anos. A pesquisa teve como fator mais importante a melhoria da estética, em seguida foi citado condicionamento para qualidade de vida, foram citados outros fatores tais como: intenção da prática e indicação médica, os resultados foram satisfatórios quanto ao objetivo do estudo. Sob a mesma perspectiva, uma pesquisa elaborada por Lima (2014), com 40 mulheres e 20 homens, com idade entre 20 a 67 anos, teve como objetivo a análise dos fatores motivacionais para a permanência na ginástica de academia, os fatores saúde, reabilitação física, condicionamento físico,

qualidade de vida e prevenção de doenças tiveram percentuais de 21,82% e 21,08%, seguido de estética com 20,81%, foram citados fatores como redução de ansiedade/estresse, reabilitação e integração social, os resultados obtidos como resposta são satisfatórios levando em consideração as pesquisas citadas acima.

Um estudo feito por Neves (2011), com 30 participantes do sexo feminino, com idade entre 15 e 60 anos, que tinha por ponto foco verificar os motivos para a prática de Jump, obteve como resultados os seguintes motivos: o prazer como o mais importante, seguido de estética, dimensão saúde (adquirir saúde, melhorar a saúde, viver mais, crescer com saúde, etc), dimensão do controle de estresse (irritação, descansar, tirar o estresse mental, ter sensação de repouso, diminuir a angústia pessoal), sociabilidade e competitividade. Do mesmo modo no estudo de Capozzoli (2010), que buscou verificar os fatores motivacionais em praticantes de academia de ginástica, 158 participantes do sexo masculino e 142 do sexo feminino, idade entre 18 e 65 anos, obteve os seguintes resultados: O fator saúde foi considerado o mais importante para os participantes jovens, adultos e de meia idade, o prazer foi o mais importante para os adolescentes, seguido de controle de estresse, estética, sociabilidade e competitividade, todos os participantes relatam ser motivados por algo pela prática da ginástica. Assim também Bertuol (2012) buscou verificar os motivos que levam mulheres a procurar uma academia de ginástica feminina, participou 44 mulheres com idade entre 18 e 65 anos, o fator saúde foi o mais importante, seguido de motivos estéticos, melhorar a autoestima, relaxamento físico e mental, diminuir a tensão e estresse, melhora do humor, sair do sedentarismo e disposição no cotidiano. Assim também no estudo realizado por Lopes (2005), que tinha por objetivo verificar a adesão para a prática de atividade física em academia de ginástica, participou da pesquisa 127 indivíduos, sendo 65 homens e 62 mulheres, com idade entre 14 e 71 anos, os fatores citados foi à localização

da academia, preço, professor, indicação de amigo, equipamentos, horário de funcionamento, atividades oferecidas, organização e instalações, como objetivo foram citados: saúde, condicionamento físico, estética, treinamento, emagrecimento, ordens médicas, conhecer pessoas, relaxar e outros, é notório a similaridade das respostas obtidas nos estudos realizados, todos os participantes possuem uma motivação semelhante para praticar ginástica de academia.

Todos os participantes são motivados para a prática de atividade física, os motivos partem do objetivo do participante, além da maioria ter conhecimento acerca dos benefícios proporcionados através da prática de ginástica de academia, os motivos citados na sua maioria como principais são saúde e estética.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que todos os participantes possuem algum motivo para procurar, aderir e permanecer na ginástica de academia. Os fatores citados como motivacionais foram: indicação médica, competitividade, sociabilidade, saúde, estética, controle de estresse indicação de amigos, localização, estrutura, preço e outros. Os estudos trouxeram em sua prevalência questionários validados para avaliar e verificar os fatores motivacionais foi possível observar os motivos citados para procura, adesão, permanência ou desistência do aluno. É importante mais estudos a respeito do tema e do público em questão, a ginástica de academia é um forte aliado para que os alunos atinjam seus objetivos, sejam para fins de saúde ou competição.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE ACADEMY GYMNASTICS PRACTICE

ABSTRACT: Gymnastics is an aerobic physical activity although it is modified to several aspects such as (Body Step, Power Jump, Body Attack, Strength Aerobic, Localized and Rhythms) with a great statistic for the practitioners, which can be taught in different ways. Gymnastics provides countless benefits through its practice which motivates the public to seek and join this activity, the motivational factors mostly cited are: health, stress control, pleasure, competitiveness, sociability and aesthetics. **Objective:** to verify the motivational factors for the practice of gymnastics. **Methodology:** Bibliographic review of experimental studies in Brazil and Portugal, studies published between the years 2015 and 2020. Using the keywords "Gymnastics", "Motivation", "Benefits", "Physical Activity" and "Factors". **Results:** Eight articles were selected for reading in full, based on the objective of verifying the motivational factors of the participants. The 8 articles cite the health factor as the most motivational for the practice of gymnastics. Most participants were female and the instruments used were questionnaires validated by the researcher. **Conclusion:** It can be concluded that all participants have some reason to look for, join and stay in gymnastics. The factors cited as motivational were: health, aesthetics, stress control, pleasure, competitiveness and sociability, medical indication, indication of friends, location, structure, price and others. The studies brought in their prevalence validated questionnaires to assess and verify motivational factors, it was possible to observe the reasons cited for seeking, adhering, staying or dropping out of the student

KEYWORDS: Fitness. Motivation. Benefits. Physical activity. Factors.

REFERÊNCIAS

AMORIM, D. P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos.** 2010. (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2010.

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivos que levam a prática regular de atividades físicas: Um**

estudo com praticantes de ginástica de academia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

ARAÚJO, Angélica Paulino de. **Fatores motivacionais para a prática da ginástica aeróbica em academia**/Angélica Paulino de Araújo. – João Pessoa: [s.n.], 2017.

BERNARDO, Franciele. **Fatores motivacionais para prática de ginástica em uma academia de palhoça.** Universidade do Sul de Santa Catarina, [s. l.], 2017.,

BALBINOTTI et al. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academia de ginástica.** Revista Brasileira de Educação do Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.65-73, 2015.

BERTUOL, Letiane Bendo. **Motivos que levam mulheres a procurar uma academia de ginástica feminina.** Universidade do sul de Santa Catarina, Palhoça, 2012.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre.** 2010. 153 f.
Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26880>>
Acesso em: 5 abr. 2011.

FERREIRA, Débora de Almeida; SOUZA, Jailton Rodrigues de; ARAÚJO, Márcio José de Sousa. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em Picos.** In: Fórum Internacional de Pedagogia, n.4, Parnaíba. Campina Grande: REALIZE, 2012.

LIMA, Anna Caroline Moura. **Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica.** Faculdade de ciências da educação e saúde – FACES, Brasília, 2014.

LOPES, Gleiciely. **Aderência à prática de atividades físicas em academias de ginástica.** Setor de Ciências Biológicas, Curitiba, 2005.

MARCELLINO, N.C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54 junho 2003. Disponível em: <http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/88/academias-deginastica-como-opcao-de-lazer.pdf>. Acesso em: 26 out. 2017.

MEADOWS, Martin. **Como desenvolver a autodisciplina para se exercitar: resista a tentações e alcance suas metas de longo prazo.** [S. l.]: Createspace Independent Publishing Platform, 2017. 174 p.

NEVES, André Luiz da Silva. **Motivação para a prática regular das aulas de jump numa academia de ginástica.** Universidade do sul de santa Catarina, Palhoça, 2011.

PINTO, Maria Eliane Alves; CAMACHO, Naiara Trivério. **FATORES QUE MOTIVAM MULHERES À PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** Revista ciência da amazônia, Porto Velho, RO, 2018.

PIRES, Fernanda Cabral. **Fatores motivacionais nas aulas de ginástica coletiva: uma**

comparação entre homens e mulheres. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 22 abr. 2021.

REICHERT, F.F. **Barreiras à prática de atividades físicas: prevalência e fatores associados.** 25 de nov. 2004. 120f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pelotas. Universidade Federal de Pelotas, 2004. Disponível em: <
<http://www.epidemioufpel.org.br/uploads/teses/dissert%20Reichert.pdf> >. Acesso em: 25 out. 2017.

ROCHA, Kenia Ferreira. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.** Motricidade, vol. 4, n.3, 2008, pp. 12-17, Fundação Técnica e Científica do Desporto. de Portugal.

SOUZA, Bruna Toillier de. **Fatores que motivam a prática de ginástica de academia: comparação entre a cidade de Passo do Sobrado e Venâncio Aires - RS.** Santa Cruz do Sul, [s. l.], 2015.

SENFFT, Maria D.; FARIA JUNIOR, Alfredo; DEVIDE, Fabiano; PÁVEL, Roberto. **Motivos para a prática da natação Master sob a ótica do modelo de motivação para a prática desportiva de física e envelhecimento humano.** Rio de Janeiro: H.P. Comunicação, 2015. p. 95-118.

TAFARELLO R, ROBERTO J, ANDRADE DO NASCIMENTO JÚNIOR, OLIVEIRA D. **Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia.** Cinergis 2015;16(4):249-254.

VALIM PC & VOLP CM (1998). **Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos.** Revista Motriz, vol. 4 n° 1, Junho.