

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RODRIGO DA SILVA LIMA**

**ANÁLISE DE FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTE À PRÁTICA DE  
MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA**

**Florianópolis, 2012.**

RODRIGO DA SILVA LIMA

ANÁLISE DE FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTE À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO  
EM ACADEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial  
à obtenção do grau de Bacharel  
em Educação Física da  
Universidade Federal de Santa  
Catarina.

Professor Orientador: Emilio  
Takase, Dr.

**Florianópolis, 2012.**

RODRIGO DA SILVA LIMA

**ANÁLISE DE FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTE À PRÁTICA DE  
MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, e aprovado em sua forma final pela disciplina TCC 2.

Florianópolis, 04 de Julho de 2012.

**Banca Examinadora**

---

Prof.<sup>a</sup> Cintia de La Rocha, Dr.<sup>a</sup>.  
Membro Examinador  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Mario Luiz Couto Barroso, Ms.  
Membro Examinador  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Rodrigo Ferreira da Rosa  
Membro Examinador  
Universidade do Estado de Santa Catarina

---

Prof. Emilio Takase, Dr.  
Orientador  
Universidade Federal de Santa Catarina

*“How happy is the blameless vestal’s lot, the world forgetting, and by the world forgot: Eternal  
Sunshine of the Spotless Mind, each prayer is accepted, each wish resign’d.”*

*Alexander Pope*

## AGRADECIMENTOS

Não consigo imaginar uma maneira melhor do que começar os meus agradecimentos do que agradecendo a Deus, por ter me dado a oportunidade de ganhar dinheiro pra comprar café/energético/vodka para que eu conseguisse finalmente terminar o meu TCC. Aqueles que não me conhecem e estão lendo este agradecimento, ele é real, acredite. Deus, que sempre me deu as coisas mais valiosas (não estas que eu citei anteriormente), como a minha família, amigos maravilhosos, me deu a chance de experimentar todas as sensações que essa jornada universitária pode me dar. Portanto, muito obrigado Deus, por tudo que me foi proporcionado.

Olhando para trás, no dia 07 de Agosto de 2007, quando eu deixei os meus pais na rodoviária, rumo a 12 horas de viagens as quais eu nem consegui dormir (dois dramins não funcionaram), eu só consigo pensar em quão feliz eu estou por tê-los deixado. Eu, que sempre fui dono demais das minhas certezas, e que pensava que era uma folha solta correndo a gosto do vento. Pensava. Vi-me indefeso, e nunca senti tanta a falta do meu porto seguro quanto nos meus primeiros 20 dias florianopolitanos. Muito obrigado a vocês, meus irmãos, que são a própria tradução da palavra, e me ligaram para rir, chorar, apenas dizer que amava, e me dar àquela força quando eu achava que não fosse conseguir. Foi por vocês dois, cada dia em que eu tive que superar a minha vontade de sumir no mundo, e eu os amo incondicionalmente. Aos meus pais, que queriam sempre poder ter feito mais e mais por mim. Não se preocupem, vocês o fizeram, aliás, sempre o fizeram, mesmo quando eu imaturo achava que não. Obrigado pela educação que me foi dada, por não terem me faltado com as lições valiosas de vida, mesmo quando eu achava que vocês eram apenas adultos cruéis. Eu cresci e vi que ser adulto é um saco. Obrigado por me amarem mesmo quando eu era um adolescente insuportável.

Aos meus amigos queridos, primeiro os de Campinas, onde passei a maior parte da minha vida. Não houve um dia aqui em Florianópolis o qual eu não senti saudade de vocês. Vocês me conhecem, e sabem que nostalgia é a minha palavra no dicionário, e apesar de sempre tentar praticar o desapego, é impossível me desapegar daqueles que eu considero "*the days of our lives*". Não dá pra colocar o nome de todos vocês aqui, mas vocês sabem quem são, e o tamanho do meu amor por cada um de vocês. Gostaria de agradecer um especial, que fez parte da minha jornada duplamente, em Campinas e em Florianópolis - Sir Rafael de Queiroz Oliveira – meu amigo mais antigo, meu irmão que a vida me deu, tão irmão, que já houve briga, já houve festa, já houve choro, já houve (muita) ressaca, quase homicídio e ainda

assim estamos aqui, há mais de 10 anos. Obrigado por sempre me forçar a ser um ser humano melhor, por me oferecer o seu ombro quando a vida foi uma vadia comigo, pelas melhores festas com menos de 10 reais no bolso, por me apresentar a “Terra do Nunca” chamada Unicamp, e por sempre, sempre me acolher no seu coração, mesmo há 780 km de distância.

Aos meus amigos que esta ilha me deu, não pude ser mais agradecido. Primeiro os da faculdade, que também são muitos, mesmo aqueles que não foram exatamente da minha turma. Porém existe uma, que foi a que me aguentou por quatro anos sem reclamar, você Maria Isabel, obrigado por sempre puxar minha orelha, confiar, torcer, revisar nossos trabalhos, e nunca, nunca me decepcionar enquanto ser humano. Amo-te “nega”. Gostaria de agradecer ao curso de Design Gráfico, que aparentemente possui as pessoas mais amadas que estudam ou já estudaram na UFSC. Kako, Kallani, Tarik, e tantos outros, nem posso mensurar o quanto pensei em aprender usar o InDesign só para entender o que vocês falavam. Tia Gica, obrigado pelas noites alucinantes de rock, por ser meu eterno par de valsas, e por me dar o CD que mais tocou na história do meu *discman hypster*. Pedro, obrigado por me proporcionar a chance de se festejar mesmo quando a vida tinha tudo pra me deixar para baixo. Sem você eu acho que teria enlouquecido completamente.

Aos meus amigos da AASUFSC, que por dois anos me acolheram e me ensinaram grande parte do que sei como futuro profissional de Ed. Física, em especial Klaymara, por ser minha mãe em tempo integral. Aos meus amigos da equipe de Voleibol Masculino da UFSC, os quais já sinto saudade e eu nem joguei meu último campeonato com vocês, em especial Mauricio Reck, por ser a “cola” que gruda o papo sério com as risadas dentro de quadra, e Cassiel, pelos incontáveis papos durante os campeonatos. Meus amigos da Cia Grito de Teatro, que é a minha segunda casa, aquela que eu vou deixar para trás quando finalmente for embora daqui. Maria Luisa, Gabriella, Marina e Julia Darela; às duas primeiras, obrigado por serem sempre incondicionalmente amorosas com o meu humor matinal, e às duas últimas, por partilharem da minha insanidade, lágrimas e paixão por aquilo que se faz. Obrigado a todos por me ensinarem tudo que eu sei desta arte linda que eu escolhi para viver.

Obrigado vida, por ter me ensinado tanto neste espaço de tempo. Por ter me dado nas mãos a oportunidade de ter riscado um sonho da lista, quando muitos morrem sem ter conseguido ao menos tentar. Fui feliz aqui Florianópolis, muito obrigado.

## RESUMO

LIMA, Rodrigo da Silva. **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

O objetivo central deste estudo foi verificar entre as seis dimensões motivacionais (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) quais as que mais motivam iniciantes à prática de musculação como prática regular de Atividade Física e/ou Esportivas. Aplicou-se o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física, o IMPRAF-54 (BALBINOTTI ; BARBOSA, 2008). A amostra foi composta por 47 indivíduos iniciantes à prática de musculação na academia AASSUFSC (Associação Atlética dos Servidores da UFSC). Constatou-se que com relação a variável *Sexo*, a dimensão que mais motiva os indivíduos é a *Saúde*, seguida das dimensões *Prazer* e *Estética* para homens, e *Estética* e *Prazer* para mulheres, sendo as dimensões *Controle de Estresse, Sociabilização* e *Competitividade* as menos motivadoras. Com relação a variável *Grupos de Idades* (Adolescentes 18 – 20 anos, Jovens Adultos 21 – 40 anos), a *Saúde* é a dimensão que mais motiva ambos os grupos, seguida do *Prazer, Estética* e *Controle do Estresse* para o grupo de adolescentes, e *Controle do Estresse* e *Estética* para o grupo de jovens adultos. As dimensões que menos motivaram os dois grupos de idade, foram a *Sociabilidade*, e por último a *Competitividade*.

**Palavras-chave:** Motivação, Musculação, Academia.

## ABSTRACT

LIMA, Rodrigo da Silva. **Analysis of motivational factors in beginners on the practice of bodybuilding in gym.** Final paper (Bachelor of Physical Education). Physical Education Course, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

The central objective of this study was among the six motivational dimensions (*Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Amusement*) which motivate more individuals (beginners in practice weightlifting practice) to regular physical activity and / or Sports. To this end, it was applied the Motivation Inventory to Practice Regular Physical Activity, the IMPRAF-54 (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). The sample consisted of 47 individuals, beginners in the practice of bodybuilding in the gym ASSUFSC (Associação Atlética dos Servidores da UFSC). It was found that concerning to the variable *sex*, the dimension that most motivates individuals is the *Health*, then the dimensions of *Pleasure* and *Aesthetics* for men, and *Aesthetics* and *Pleasure* for women, and dimensions *Stress Control, Socialization* and *Competitiveness* as the less motivating. Concerning the variable *Groups of Ages* (Adolescents 18-20 years, Young Adults 21-40 years), *Health* is the dimension that most motivates both groups, followed by the *Pleasure, Aesthetics* and *Stress Control* for the group of teenagers, and *Stress Control* and *Aesthetics* for the group of young adults. The dimensions that less motivate both groups are the *Sociability* and at the end the *Competitiveness*.

**Key Words:** Motivation, Bodybuilding, Gym.

## SUMÁRIO

<b>1 – INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
1.1 - Objetivos.....	13
1.1.1 - <i>Objetivo geral</i> .....	13
1.1.2 - <i>Objetivos Específicos</i> .....	14
1.2 - Justificativa .....	14
<b>2 – REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>16</b>
2.1- O Contexto da Motivação .....	16
2.2– Uma Introdução à “Teoria da Autodeterminação”.....	18
2.3 – Um breve histórico das Academias .....	19
2.4– A Musculação .....	21
2.5– A Motivação, “Teoria da Autodeterminação” e a Atividade Física .....	23
<b>3 – METODOLOGIA.....</b>	<b>26</b>
3.1 - Caracterização da Pesquisa .....	26
3.2 – População.....	26
3.3 – Amostra .....	27
3.4 - Coleta de Dados .....	28
3.5 - Critérios de Inclusão .....	28
3.6 – O Inventário IMPRAF-54.....	29
3.7 – Fatores Motivacionais e as suas Interpretações.....	29
3.7.1 – <i>Controle de Estresse</i> .....	30
3.7.2 – <i>Saúde</i> .....	30
3.7.3 – <i>Sociabilidade</i> .....	31
3.7.4 – <i>Competitividade</i> .....	31
3.7.5 – <i>Estética</i> .....	31
3.7.6 – <i>Prazer</i> .....	32
3.8 – Análise dos dados.....	32
<b>4 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
4.1 – Análise das Médias com controle da variável “Sexo” .....	33
4.2 – Análise das Médias com controle da variável “Grupos de Idades” .....	40

<b>5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>48</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>50</b>
<b>7 - ANEXO E APÊNDICE .....</b>	<b>56</b>
<b>Anexo 01 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>56</b>
<b>Apêndice 01 – Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física.....</b>	<b>57</b>

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Frequência de Sujeitos por subgrupos da amostra.....	24
TABELA 2 – Descrição das dimensões controlando a variável “Sexo”.....	31
TABELA3 – Descrição das dimensões controlando a variável “Grupos de Idades” .....	38

## 1 – INTRODUÇÃO

Existem, na vida das pessoas em geral, alguns elementos que são considerados indissociáveis, ou seja, de necessidade consensual de cada indivíduo para que este tenha plena sensação de bem-estar visando determinada área, seja ela sob fatores psicológicos, físicos, socioambientais, políticos, de relacionamento, familiares, intrínsecos, extrínsecos, entre tantos outros. Porém, para que determinados fatores sejam de fato realizados ou ao menos colocados sob pauta, este indivíduo necessita do mínimo de empenho, um impulso mínimo de esforço, vontade, querência para que este evento ocorra, este fator é um elemento que funciona como agente modificador e é comumente chamado de: motivação (BRIÈRE; VALLERAND; BLAIS; PELLETIER, 1995). A motivação funciona como um fator extremamente importante para que haja quebra da “homeostasia” psicológica e determinado evento ocorra, seja ele qual for. A própria origem da palavra motivação vem do latim - *moveres*, mover; mas etimologicamente exposta e até em outras ciências humanas ela é tida como a condição do organismo que influencia a direção (orientação para um objetivo) do comportamento (RUDOLPH, 2003).

Com relação à atividade física, estudos mostram que esse empenho muitas vezes é suprimido, principalmente por aspectos de opressão interna e de agentes externos que atuam como determinantes (MARCELLINO, 2003). De acordo com Marcellino (2003) a motivação à adesão à prática de exercícios quase sempre vem associada a percepção da imagem que a pessoa tem sobre si. Ainda nesse aspecto Brière et al. (1995) apud Balbinotti (2008) citam que a motivação intrínseca aparece sobre duas formas e funciona como fator determinante no processo de adesão a qualquer atividade: a primeira tem relação com o prazer em realizar determinada atividade, enquanto a segunda corrobora a hipótese da experimentação, e a partir deste ponto entram em questão outros fatores que somente o indivíduo tem o poder de associá-las em benefício próprio.

De acordo com Pelletier et al., (1999), enquanto operamos determinada situação sob o fator de motivação positiva, tem-se que o resultado será sempre positivo, ao passo que se a motivação for inibida por quaisquer que sejam os fatores inerentes ou não de cada indivíduo o resultado final pode vir a ser prejudicado. Contudo as perguntas principais são: Quais são os fatores que influenciam esta motivação por fazer determinada ação? O que determina a

desistência, a perda do interesse de um indivíduo em determinada atividade que outrora lhe era prazerosa?

Sabe-se, como citado anteriormente, que existe uma ligação muito forte envolvendo as motivações intrínseca e extrínseca que determinam não somente nesta situação proposta por este estudo, mas em muitas outras áreas. Petherick e Weigand (2002 apud Balbinotti, 2008) sugerem que a simples divisão entre motivação intrínseca e extrínseca pode gerar uma dicotomia simplista entre as duas. Também é necessário que se diga que ser motivado extrinsecamente não corresponde a um comportamento negativo. De acordo com Ryan et al. (1997), os motivos extrínsecos possuem um grande grau de autonomia. Porém, motivos intrínsecos possuem caráter fundamentalmente autodeterminável.

Como dito, os fatores além de opostos são extensos o suficiente para serem mais discutidos a seguir. Autores como Brière (1995) e Ryan (2000) colocam diversas linhas de pensamento que agem como importantes indicadores de motivação, elevação dela, a perda dela, que faz com que indivíduos se estimulem ou se isolem de determinada situação.

Por todas estas questões envolvendo a motivação, os aspectos motivacionais de uma maneira mais ampla, e em como ela se reflete na maneira como o indivíduo lida com as suas escolhas, o presente estudo buscou através de um direcionamento, neste caso voltado para musculação, analisar como os fatores motivacionais (que serão devidamente explicitados mais adiante), influenciam na adesão a um programa de exercícios e entre eles quais são os que mais motivam ou menos motivam estes indivíduos à prática da musculação.

## **1.1 - Objetivos**

### **1.1.1 - Objetivo geral**

Identificar através de dimensões motivadoras específicas os fatores que levam o indivíduo a prática da musculação, e entre estas, identificar quais as mais motivadoras à prática da musculação em iniciantes.

### **1.1.2 - Objetivos Específicos**

- Verificar a ordem de importância dos fatores motivacionais à prática de atividade física conforme os participantes do estudo;
- Comparar os fatores motivacionais à prática de atividade física conforme o sexo;
- Comparar os fatores motivacionais à prática de atividade física conforme a faixa etária.

### **1.2 - Justificativa**

Devido ao crescente número de pessoas mobilizadas para as academias de ginástica, estudos similares aos de Balbinotti e Capozzoli (2008), têm sido feitos para avaliar a motivação que faz com que as pessoas se desloquem todos os dias para dentro de uma academia. Para praticantes de longa data, a motivação está mais associada ao prazer, enquanto para iniciantes quase sempre está associado com uma auto imagem que pode ou não estar ligada a uma baixa auto estima. O presente estudo busca identificar os motivos que levam o indivíduo a prática da musculação e qual a sua percepção de motivação intrínseca e extrínseca que pode auxiliá-lo ou atrapalhá-lo no processo de adesão a um programa de exercícios físicos. Neste ponto deve-se explicar que, aderir a um programa de atividade física, não significa apenas a praticar uma determinada atividade aleatoriamente, e sim participar de um programa de exercícios regularmente.

Avaliando as dimensões que serão apresentadas mais à frente, através do inventário aplicado neste estudo, quais são os motivos que levam um indivíduo a pratica da musculação nos dias de hoje? Contando que nem todas as pessoas possuem doenças, ou fazem parte das faixas de risco de doenças associadas ao sedentarismo e/ou maus hábitos alimentares, o que então as motiva a ir para as academias todos os dias? Estas perguntas iniciais denotam por si que muitas perguntas relacionadas à motivação à prática de atividade física ainda precisam ser respondidas, e, portanto, mais estudos e de uma maior abrangência, precisam ser realizados, já que esta tese tem apenas um fragmento deste cenário tão extenso no Brasil e no mundo.

Acredita-se que com estudos desta natureza, questões envolvendo não somente a adesão à prática da atividade física, mas também como os indivíduos se mantêm praticando-a por um tempo prolongado sejam respondidas, e que com estes resultados, possa-se desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação, ou mesmo em

caráter mais prático, auxiliar empreendedores de academias de musculação a conhecer melhor o perfil de seus alunos e através dele elaborar um planejamento estratégico baseado em seus anseios perante a prática da atividade física.

## **2 – REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1- O Contexto da Motivação**

A motivação em si é tida como um construto e se refere ao direcionamento momentâneo do pensamento (este pode ser regulado então por motivos intrínsecos e/ou extrínsecos), da atenção, e da ação visto pelo próprio indivíduo em questão como positivo (RUDOLPH, 2003). Este direcionamento único age particularmente sobre o comportamento do mesmo e engloba conceitos altamente complexos do ponto de vista psicológico como anseio, desejo, vontade, esforço, sonho, esperança, superação, que podem influenciar os resultados da ação realizada (RHEINBERG, 2000).

A motivação pode ser entendida como a partir de duas variáveis a princípio parecidas, mas que quando colocadas à luz da descrição aparecem bastante distintas que são: o impulso e a atração. Assim sendo, o primeiro, o impulso, tido como a força intrínseca inicial e está altamente envolvida com os instintos do indivíduo, e obviamente, é altamente complexo e único para que se possa ser comumente explicado. Um exemplo clássico deste tipo de motivação é a fome, que age fortemente no psicológico do indivíduo e pode causar sensações tanto agradáveis, quanto altamente torturantes (no caso da abstenção da alimentação). A segunda, a atração, tida, por exemplo, como uma forma de aprendizado, que pode ser entendida enquanto em um estado futuro sob a forma de “querer ver, provar” e então o resultado final torna-se irrelevante sob o aspecto do aprendizado, pois não importa qual seja este resultado (negativo ou positivo), o indivíduo terá experienciado a sua força de atração. Maslow (1970), evidenciou em seus estudos a motivação a partir de aspectos que para ele apareciam em forma piramidal de acordo com as necessidades do indivíduo. Dentro de sua teoria motivacional, o psicólogo desenvolveu uma hierarquia das necessidades que os homens buscam satisfazer. A interpretação da pirâmide nos proporciona o código de sua teoria: Um ser humano tende a satisfazer suas necessidades primárias (mais baixas na pirâmide de Maslow), antes de buscar as do mais alto nível. Por exemplo, uma pessoa não procura ter satisfeitas suas necessidades de segurança (por exemplo, evitar os perigos do ambiente) se não tem cobertas suas necessidades fisiológicas, como comida, bebida, ar, etc. Embora este estudo não busque estudar tão profundamente o âmago da questão motivacional, estas questões essenciais ao tema podem trazer a luz do esclarecimento questões envolvidas em dimensões motivacionais que vão além da simples constatação de seu significado simplista, podendo embasar de

maneira mais adequada o alicerce das teorias motivacionais, em como analisar determinado comportamento, independente da natureza de seu estímulo, e identificando qual a sua reflexão perante o tema central deste estudo.

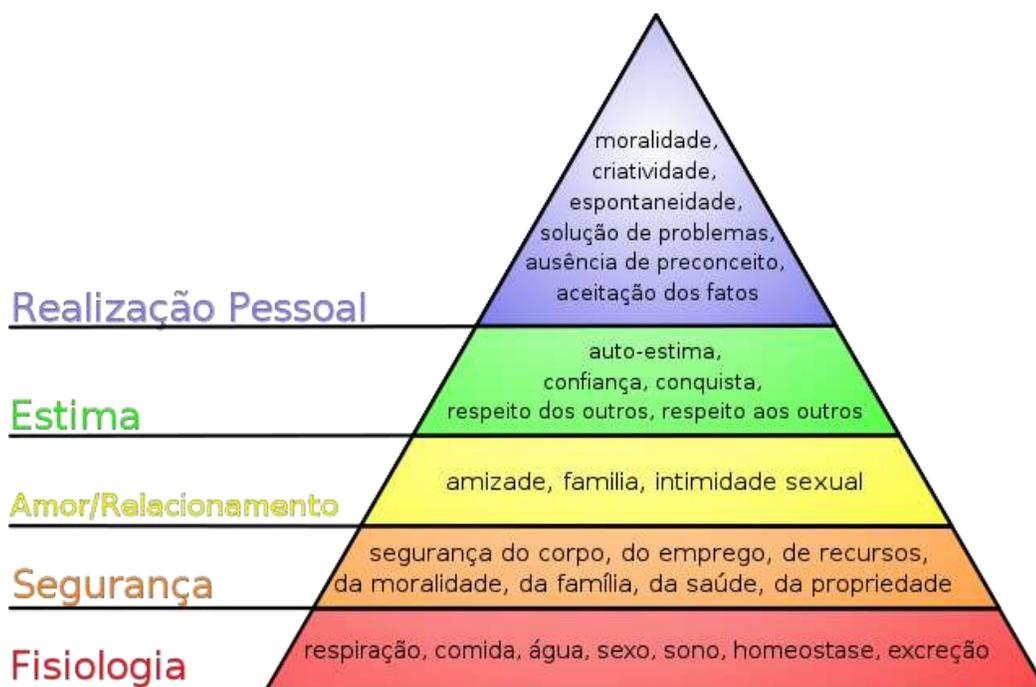


Figura 1 – Hierarquia das Necessidades de Maslow de 1968. (HUITT, 2004).

Ambas podem ser entendidas como uma forma complementar do comportamento humano como em um todo, e são ambas também altamente complexas para serem resumidamente explicadas e elucidadas. Trazendo agora à alusão da atividade física, principal tema desta tese, não se pode deixar de notar o quanto esses impulsos básicos são fortemente influenciadores do ponto de vista da adesão e da própria manutenção da atividade física (PETHERICK; WEINGAND, 2002), e quantos outros aspectos contidos nesta entrelinha são peças importantíssimas no momento da decisão entre praticar ou não a atividade física, e/ou manter-se dentro de um programa de exercícios.

## 2.2– Uma Introdução à “Teoria da Autodeterminação”

A princípio, como exemplo, tem-se a escola, um componente altamente influenciador, formador de valores, opiniões e também de caráter, como um pilar em relação à “Teoria da Autodeterminação”, a fim de esclarecer certos pontos com relação à teoria. Como dito anteriormente, a escola funciona como um componente único na sociedade do ponto de vista formador, e por isso para que haja crescimento (em todos os aspectos) de fato, necessita-se de um impulso genuíno pela aprendizagem por parte dos alunos. Por isso, a motivação no contexto escolar tem sido avaliada como um determinante crítico do nível e da qualidade da aprendizagem e do desempenho (PAJARES; SCHRUNK, 2001). Muito deste conceito está empregado a partir do chamado “hedonismo psicológico” que enquanto doutrina teórica teve grande influência na psicologia da motivação, tendo que partes destas teorias utilizam-se do princípio de que, a ação humana é sobretudo motivada pela busca ativa de situações positivas (prazer) e pela aversão de situações negativas (dor). As teorias que afirmam que o ser humano busca a homeostase, ou seja, o equilíbrio provocado pela resolução de tensões internas - como é o caso das teorias das pulsões - são teorias hedonistas.

Assim sendo, pode-se afirmar que um estudante motivado condiz com um nível de aprendizado e desempenho muito mais elevado do que em um estudante desmotivado (ou *amotivado*, podendo superar previsões baseadas em suas habilidades e conhecimentos pré-estabelecidos. A partir deste pressuposto, surgem das revisões de Ryan & Deci (1985) as determinantes de motivação a partir do contexto da psicologia comportamental, ainda muito influenciados pelas teorias de White (1975) e de Charms (1984), trazendo a “Teoria da Autodeterminação” sob subjacentes à motivação intrínseca do indivíduo, alusionando à teorias que surgiram adiante, a partir de suas necessidades indissociáveis que são: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de pertencer ou estabelecer vínculos (RYAN & DECI, 2000).

A partir da contextualização estabelecida anteriormente surge então, sistematizada por Ryan & Deci (2000), a “Teoria da Autodeterminação” que é vastamente aceita e empregada em diversas áreas do conhecimento acadêmico: educação, saúde, administração de empresas, ambientalismo, religião, política, bem como no esporte e atividade física. Esta teoria preconiza

que um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser *amotivado* durante a prática de qualquer atividade.

### 2.3 – Um breve histórico das Academias

Engana-se quem acha que as academias são um reflexo do hedonismo e busca pelo culto ao corpo, tão comentado ao longo das últimas quatro décadas. Embora tenha muito a ver com a relação estética do ser humano, há muito que as academia não são “apenas” para construir um corpo perfeito (MORAES, 1999). Com relação a este conceito hedonista, se buscada a origem etimológica da palavra “hedonismo”, esta vem do berço grego, dono de muitas heranças existentes em nosso cotidiano atual, e é de lá também que surge a relação do homem com o físico e o ambiente propício à prática da atividade física. Tem-se, historicamente, que o início de um espaço específico à prática de atividade física remonta aos tempos de Platão, famoso filósofo grego que viveu em torno de 387 a.C, que deu o nome ao espaço criado de “Akademia”, em homenagem ao herói ateniense de nome Academus. Contudo, vale ressaltar que o espaço criado pelo filósofo era imensamente mais amplo com relação ao número de atividades e objetivos, já que não se “ensinava” apenas ao físico, mas também à mente, e seus alunos tinham aulas de profundo conhecimento sobre o homem, universo, matemática e também a saúde do corpo (DONADEL, 2002).

Ainda segundo Donadel (2002), o conceito que temos de academia vem de outra origem etimológica, porém esta proveniente do latim, *gymnasium*, que apesar de ter possuído preceitos parecidos com os de origem grega, hoje faz referência à palavra *gym* em inglês, que também significa academia (a palavra pode ser usada para ginásios de práticas esportivas, e não apenas de ginástica e musculação), mas agora basicamente para desenvolver-se fisicamente, diferentemente de seus antecessores culturais.

O primeiro registro de uma academia voltada para a prática da musculação ocorre quando o alemão conhecido como “Attila” criou em Bruxelas uma instituição destinada ao ensino do fisiculturismo com auxílio de aparelhos em 1867, seguido do francês Edmond Desbonnet, que iniciou um trabalho parecido na cidade de Lille, na França, no ano de 1885. No Brasil pode-se dizer que o surgimento de espaços físicos voltados para prática de atividade física, esteve intensamente envolvido com o surgimento de “clubes” nos grandes centros urbanos, principalmente na década de 1950, quando a burguesia usufruía com frequência de

espaços privados onde estes se encontravam para praticar esportes, festas, entre outros. Simultaneamente, e influenciados pelos clubes, ocorre o surgimento de locais onde se praticavam halterofilismo na mesma época, porém estes espaços podiam ser frequentados apenas por homens, sua única atividade era a musculação, e estes locais não possuíam o nome ainda de “academia”. Somente na década de 1970, as academias receberam este nome, para que se quebrasse o preconceito contra o halterofilismo e pudessem então ser também frequentada por mulheres, impulsionadas pelo início do movimento da prática da ginástica aeróbica e da ginástica localizada, como alternativa à pratica da musculação para as mulheres, em voga nos EUA, e que começava a inserir-se no contexto brasileiro(CORRÊA; FERREIRA, 2009). Esta procura foi se acentuando ao longo das décadas de 1980 e 1990, com a criação de diversos métodos, que iam aperfeiçoando-se à medida que o surgiam os problemas relacionados aos traumas e lesões ósteo-articulares, resultados de estudos biomecânicos que no passado ainda eram muito limitados. Assim, houve uma gradual automação dos métodos iniciais de ginástica e musculação, melhorando-os e expandindo a sua prática cada vez mais (MORAES, 1999).

Se anteriormente a busca pela prática da atividade física crescia exponencialmente, pode-se se dizer que com o advento da tecnologia e do sedentarismo, a busca decresceu, mas nunca a ponto de causar um impacto negativo neste tipo de estabelecimento. Segundo Costa (2005), no Brasil, há cerca de vinte mil academias de ginástica, que sustentam cento e quarenta mil empregos diretos e agregam 3,4 milhões de usuários, representando, aproximadamente, 2% da população brasileira. Se o número soa pequeno em percentis, especula-se que com o constante incentivo governamental dos programas de saúde, aliado aos estudos que indicam um número exponencial de mortes causadas por maus hábitos alimentares e de sedentarismo, espera-se que este número no mínimo duplique até o fim do ano de 2015. O atual mercado de academias é dominado pelo EUA, onde cerca de 13% da população – 33 milhões de pessoas – frequentavam estes estabelecimentos em 2000, o que é paradoxal, contando que a população americana é a que mais sofre de obesidade no mundo, atualmente (WHO – World Health Organization, 2009).

Colocando à parte os problemas relacionados apenas à saúde, podemos observar neste breve histórico sobre as academias de ginástica e musculação, que estas têm diversos fatores e objetivos que as envolvem, contextos estes que vão de acordo com os objetivos centrais deste estudo.

## 2.4– A Musculação

Apesar de a motivação funcionar como fator determinante de qualquer tipo de atividade física, conforme o pressuposto de Ryan e Deci (2000), é necessário que se faça uma breve introdução ao histórico da prática da musculação, como é praticado, suas implicações fisiológicas, objetivos do treino, entre outros, para que se possa atrelar a motivação a esta prática específica que foi tema deste estudo.

Como dito no tópico anterior, a musculação sofreu enorme mudança nos últimos 50 anos no Brasil. O que no passado era tida como prática exclusiva para halterofilistas e/ou fisiculturistas, e em sua totalidade homens, hoje a musculação atua como importante ferramenta em busca de saúde, e tem a sua prática cada vez mais popularizada (FLECK; FIGUEIRA, 2003). A musculação consiste em uma forma de exercício resistido no qual se tem grande controle de variáveis como: carga, tempo de contração, velocidade, etc. Vale ressaltar ainda que, variáveis como intensidade do exercício (se leve, moderada, ou intensa), atuam como importante componente de versatilidade da prática da musculação, podendo esta, se adequar às diferentes faixas etárias, e ser praticada de acordo com os mais diferentes objetivos propostos pelos indivíduos que a praticam.

O músculo esquelético é o protagonista de todo o esquema envolvendo a prática da musculação, e não somente ela, mas a prática da atividade física em geral. O músculo esquelético é composto basicamente por dois tipos de fibras: as de contração rápida e as de contração lenta. As fibras mais rápidas fadigam mais rapidamente com relação às fibras de contração lenta, pois as primeiras utilizam-se de fontes anaeróbias de energia, tendo como produto final o ácido láctico, que é responsável pelo desconforto de fadiga nestas fibras, sendo estas ideais para treinamentos de alta intensidade e curta duração, como no caso da musculação (diferentemente das de contração lenta, ideais para provas de resistência, como maratonas, por exemplo) (FLECK, 2002). Dentre todos os ganhos provenientes à prática da musculação, o aumento de força seja talvez seja o benefício mais conhecido da musculação, embora ela seja usada ainda apenas para quem busca saúde, como influenciador na perda de massa adiposa no caso de obesos, aumento da densidade corporal em idosos, e até mesmo na estética, uma das dimensões motivacionais analisadas neste estudo.

Com relação ao aumento de força, tanto homens quanto mulheres, possuem um aumento semelhante de força quando submetidos a um programa de treinamento de musculação, aumentando em ritmo bastante parecido o seu ganho de força máxima, mesmo

que em homens, por possuírem uma forma média maior do que nas mulheres, apresenta força máxima superior (CURETON et al., 1988). Muito deste aumento de força ocorrido no início do treinamento de força ocorre por meio das adaptações neurais (SALE, 1988), inerente a quem pratica por determinado tempo qualquer atividade física.

Outra adaptação que ocorre devido ao treinamento com pesos é o aumento do volume muscular, ou a chamada hipertrofia. A hipertrofia consiste no aumento da contração de proteína contrátil no interior das fibras musculares, o que intensifica o desenvolvimento da força (FLECK; FIGUEIRA, 2003). Esta adaptação resulta no aumento entre 20% e 45 %, podendo chegar até mesmo a 50% (STARON et al, 1991), sendo este aumento idêntico em homens e mulheres quando submetidos ao mesmo tipo de treinamento, e é um dos objetivos mais procurados dentro das academias.

Com relação à perda de massa adiposa é bastante importante que se faça um adendo à prática da musculação. O treinamento de musculação pode fazer parte de um programa de controle de peso em longo prazo, contudo ele atuará apenas como ferramenta, e não como componente decisivo, diferente do que muitos praticantes pensam. A musculação não possui alto gasto calórico, o que é fundamental para quem deseja emagrecer, contudo, se aliada a uma dieta balanceada, e ao fato de que quanto maior a área de secção muscular, maior a área de gasto calórico basal, os ganhos com relação à perda de peso podem ser acentuados com a prática da musculação (PIERS, 1998). Atrelado a este pressuposto, outro benefício diretamente ligado a este tema é a autopercepção de imagem que o indivíduo tem, alterando a sua percepção de aparência estética, que é também uma das dimensões abordadas neste estudo. A composição corporal está intimamente ligada a esta questão, uma vez que possuir um corpo magro e definido significa a perda de massa adiposa sobressalente e no ganho de volume muscular (FECK; FIGUEIRA, 2003).

Para todos estes ganhos, a musculação exige acompanhamento específico por um profissional de Educação Física, devidamente instruído, pois as relações de volume e intensidade de treino alteram drasticamente os resultados obtidos com relação à prática de um treinamento com pesos. Lembrando ainda que a musculação é apenas um fator de complemento, onde outros componentes, como: alimentação, hábitos de vida saudável e a própria motivação à prática da atividade física, somam-se na busca de um objetivo positivo para o indivíduo que a pratica.

## 2.5– A Motivação, “Teoria da Autodeterminação” e a Atividade Física

Sob a teoria de Ryan & Deci (2000), pode-se agora dissertar com um pouco mais de ênfase, como funcionam os princípios da motivação intrínseca e extrínseca com relação ao indivíduo e a ação a ser realizada. O que se pode ser dito de antemão é que, é bastante comum ocorrer o erro de estabelecer que a motivação intrínseca seja apenas “interna” e da vontade do indivíduo, pois é muito explícito que as motivações, quaisquer sejam elas, funcionam a partir de uma interação entre indivíduo e ambiente, cuja relação é altamente determinante.

Quando o indivíduo inicia uma atividade por vontade própria, por prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la, pode-se dizer que ele está sendo motivado intrinsecamente, entretanto, ela pode ser influenciada pela ação de outras pessoas, sobretudo os professores/treinadores (GUIMARÃES, 2004). Uma vez que o professor é o principal agente transformador do clima no ambiente da prática da atividade física, este pode atuar favorecendo um clima agradável ou não para o desenvolvimento das atividades.

Já a motivação extrínseca acontece quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à pessoa. Porém, estes motivos podem variar em relação ao seu grau de autonomia, criando, basicamente, três categorias desta motivação: a) aquela de *regulação externa*: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de implicações negativas, como críticas sociais (observa-se, por exemplo, no âmbito esportivo quando o treinador impõe penas aos atletas, quando não atingirem 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 (este comportamento pode ser visto quando alguém realiza uma atividade por “desencargo de consciência”); c) aquela de *regulação identificada*: quando o indivíduo 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. Este tipo de comportamento é visualizado, por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar ele o realiza (RYAN; DECI, 2000).

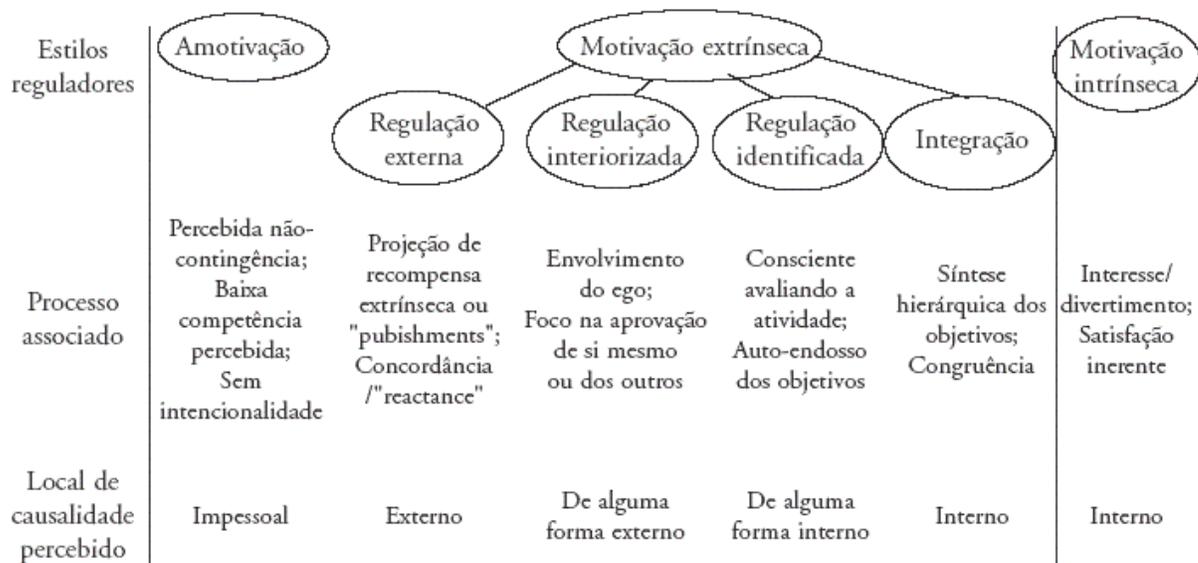


Figura 2 – Taxonomia da Motivação de Ryan e Deci (2000).

Ryan e Deci (2000) ainda citam a *amotivação*, que seria a construção motivacional apreendida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, a partir do seu próprio ponto de vista.

Neste amplo espectro de informações, fatores ainda alheios podem interferir sobre o grau de motivação de um indivíduo. Namomura (1998) observou que variáveis como idade, sexo, tempo de adesão ao programa e até mesmo o grau de instrução podem ser determinantes da motivação, através de fatores genéticos, psicossociais e de ordem econômica. Em um estudo realizado por Balbinotti & Capozzoli (2008) com mais de 300 indivíduos citaram entre diversos motivos à prática de atividade física, fatores de ordem externa também como determinantes da adesão de iniciantes a um programa.

O estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), um dos mais recentes da área, mostrou que indivíduos que buscam a atividade física, quase sempre a procuram com duas linhas de pensamento envolvidas como fator determinante: 'eu quero fazer atividade física' e 'eu preciso fazer atividade física'. As duas corroboram a hipótese de Brière (1995 apud BALBINOTTI, 2008)

contudo não se deve ater-se somente a esta premissa já que a amplitude de determinação depende unicamente de uma variável: o próprio indivíduo.

Desta forma, acredita-se que os motivos que levam uma pessoa a iniciar em um programa de atividade física em determinada academia variam demasiadamente. Segundo Cunha (1999 apud MARCELLINO, 2003), uma das causas para a frequência às academias é a busca por melhorias na condição física e da saúde. Ele enfatiza também a busca pelo relaxamento, descarga de energia, higiene mental, ou ainda por recomendações médicas. Seguindo esta mesma linha teórica, Pacheco (1996 apud MARCELLINO, 2003), identificou outros fatores motivacionais, sendo eles: o condicionamento físico, a estética ou a beleza corporal, a identidade pessoal e a socialização, a autorrealização com conteúdos de prazer, satisfação, disciplina e equilíbrio pessoal.

De acordo com a taxonomia da motivação proposta por Ryan e Decy (2000), a proposta exposta acima por Cunha (1999) e por Pacheco (1996), vai ao encontro com os reguladores de motivação básicos, por um processo de alusão, interligando os fatores intrínsecos e extrínsecos. Dessa forma, as três categorias de motivação segundo Ryan e Deci (2000) demonstram que caso o indivíduo se mostre propenso de alguma forma a hiperbolizá-los, o processo de motivação para prática da atividade física teria mais chances de ser prejudicado, o que desencadearia uma gama de eventos que poderia levar a desistência.

### **3 – METODOLOGIA**

#### **3.1 - Caracterização da Pesquisa**

O presente estudo é caracterizado como pesquisa do tipo descritiva, visto que tem por finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, e visa descobrir e observar os fenômenos procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los com o propósito de conhecer a sua natureza (PICCOLI, 2006). Esta pesquisa também é do tipo exploratória, pois como afirma Mattar (2005) a pesquisa exploratória tem por finalidade proporcionar ao pesquisador um maior grau de conhecimento sobre a temática ou problema de pesquisa em perspectiva.

Quanto à natureza das variáveis pesquisadas, o estudo se classifica sendo tanto qualitativo quanto quantitativo, pois conforme Godoy (1995, p.21), é pela perspectiva qualitativa que “um fenômeno pode ser melhor compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte integrada”. Para Silva e Menezes (2001, p.20) a pesquisa quantitativa “considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las”. Nesse estudo, num primeiro momento foram identificados os significados dos dados e depois as opiniões foram traduzidas em números. Desta forma obteve-se uma quantidade maior de informações, permitindo uma análise mais completa do problema.

Trata-se de uma pesquisa de campo, de corte transversal, já que não visa acompanhar os indivíduos por um determinado tempo, buscando apenas naquele presente momento as suas percepções acerca do tema. Pois como afirma Sampieri (2006), na pesquisa transversal os dados são coletados em um só momento, em um tempo único e seu objetivo é descrever variáveis e analisar sua incidência e inter-relação em dado momento.

#### **3.2 – População**

A população do presente estudo foi composta por alunos de ambos os sexos, regularmente matriculados na atividade de musculação oferecida pela Academia Dos Servidores da UFSC – AASUFSC, estabelecimento localizado na Av: Desembargador Vítor

Lima, 623, Florianópolis - SC, devendo possuir idade mínima de 18 anos. A escolha da academia foi feita por critérios de conveniência.

### 3.3 – Amostra

Inicialmente foi realizado um levantamento dos cadastros ativos dentro da academia, sendo destes 487 indivíduos aptos a participarem do estudo. A partir deste primeiro levantamento de dados, foi enviado um e-mail aos alunos perguntando quais destes obedeciam aos critérios estabelecidos para amostra desta pesquisa. Aos que demonstraram interesse em responder ao questionário via e-mail, eram notificados na entrada da academia sobre a disponibilidade dos questionários para respondê-lo. Caso o aluno pudesse responder naquele momento, era então disponibilizado o questionário juntamente com a folha resposta o qual o aluno poderia responder na entrada ou saída, caso fosse a sua decisão. Nenhum participante foi identificado na pesquisa, sendo utilizada apenas a idade e sexo dos mesmos.

Participaram deste estudo 47 indivíduos divididos em categorias de idade 18 – 20 anos (adolescentes), 21 – 40 anos (jovens adultos). Ressalta-se que a ausência de sujeitos nos grupos de “meia-idade (41 – 65 anos)” e “idosos (acima de 65 anos)”, deve-se ao fato de que no período da coleta nenhum sujeito se mostrou interessado em responder ao questionário, ou não houve tempo hábil para tal, por uma questão de disponibilidade da academia.

Tabela 1 - Frequencia dos sujeitos por subgrupos da amostra.

Variáveis		Sexo		Grupos de Idades	
		Masculino	Feminino	18 - 20 anos	21 - 40 anos
Sexo	Masculino	14	—	—	—
	Feminino	—	33	—	—
Média de Idades		21,78	23,15	19,18	24,38
Grupo de Idades (em anos)		5	15	20	—
		9	18	—	27

### 3.4 - Coleta de Dados

Os dados foram coletados pelo pesquisador durante uma semana, conforme disponibilizado pelo corpo administrativo da academia. Aos que aceitaram responder o questionário foi prontamente disponibilizado um “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” o qual foi assinado antes da aplicação do inventário. Caso não aceitasse participar da pesquisa, seu nome era excluído da lista de possível população sem causar nenhum dano ou exposição ao aluno em questão. Ao concordarem em participar da pesquisa, todos os alunos foram informados sobre os objetivos e procedimentos a serem utilizados no estudo, e se ainda quisessem participar da pesquisa, era então assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1), participando assim de forma voluntária.

As técnicas utilizadas para a coleta de dados foram por meio de um inventário, o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física), (Apêndice 1) com iniciantes na prática de musculação na Academia dos Servidores da UFSC, em Florianópolis – Santa Catarina.

A coleta de dados realizou-se em salas adequadas na própria academia, do dia 23 ao dia 28 de abril de 2012. A escolha da data primeiramente havia sido estabelecida para o mês de março, quando ocorre um grande êxodo de alunos para academia, contudo a disponibilidade de tempo para aplicação do questionário devido ao grande fluxo de alunos foi prejudicada, sendo então a data postergada para o mês seguinte, quando o movimento já havia sido normalizado.

### 3.5 - Critérios de Inclusão

Como a pesquisa delimita uma população que é caracterizada como iniciantes foram adotados critérios de inclusão para que os indivíduos fossem então analisados. Os critérios estipulados para esta pesquisa foram:

- Não estar envolvido em um programa de exercícios **por mais de um mês** dentro da academia (considerados alunos em estágio adaptativo);

- Não ter ingressado em um programa de exercícios regular por no mínimo 12 meses antes da data de coleta de dados (o caracterizaria como iniciante, e o exclui como aluno não praticante de constante ingresso e abandono repentino da adesão ao programa);
- Ser apto fisicamente por meio de atestado médico entregue no ato da matrícula;
- Possuir no mínimo 18 anos de idade.

### **3.6 – O Inventário IMPRAF-54**

O instrumento utilizado nesta pesquisa é o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), que avalia seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física: *Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*. As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, partindo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Os dados foram analisados levando em consideração as dimensões envolvidas no questionário. Foram feitas primeiramente análise baseada na classificação entre as respostas, para obter um *score* total. Posteriormente esse número inteiro é comparado com uma tabela normativa, proposta por Ryan e Deci (2000), onde é então classificado por um percentil dentro de cada fator. Esses dados iniciais fornecem uma visão geral sobre o contexto envolvido no tema deste trabalho. Duas variáveis importantes a serem analisadas são em relação ao *sexo* e a *idade*. Foram estabelecidas faixas etárias entre os usuários, sendo estas: de 18 a 20 anos (adolescentes), de 21 a 40 anos (adultos jovens), de 41 a 65 anos (meia idade) e acima de 65 anos (idosos), estabelecendo dentro de cada faixa etária, como cada dimensão motivacional influi separadamente sobre estes grupos, e se há diferença dentro desses *scores* com relação ao sexo dos indivíduos (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

### **3.7 – Fatores Motivacionais e as suas Interpretações**

Antes de uma análise mais detalhada dos dados coletados propriamente dita, é necessário que se explique o por que o questionário em questão foi escolhido, já que ele avalia

fatores muito importantes que serão posteriormente discutidos mais à frente. O IMPRAF-54 é um questionário muito simples de aplicar e que possui um alto grau de confiabilidade, além disso, ele possui um tipo de análise bastante rápida, basicamente acrescida de somatórias das respostas de acordo com a escala Likert, conforme citado no tópico acima, e posterior classificação das médias. Os conteúdos avaliados pelo IMPRAF-54 são aqueles mais frequentemente avaliados nas dimensões hipotetizadas por outros autores (RYAN et al., 1997). Considerou-se também o fato de que o questionário possui um número de dimensões propostas equilibrado, já que todos os conteúdos considerados correspondentes pelos autores à motivação à prática de atividade física estão contemplados nele. Ressalta-se com relação a este aspecto, que nenhuma dimensão em particular é privilegiada em detrimento de outra. Segue a descrição de cada dimensão:

### 3.7.1 – Controle de Estresse

Este fator mede o construto que expressa o desejo do indivíduo em obter dentro da atividade física (no caso deste estudo, a musculação), o alívio de suas angústias, ansiedades, irritações e estresse (BALBINOTTI, 2003). Estas pessoas estão interessadas acima de tudo na sensação de repouso, bem estar, descanso que elas sentem quando praticam determinada atividade física. As perguntas contidas no questionário que vão de encontro com esta dimensão estão diretamente associadas aos benefícios citados acima (“...diminuir a irritação”, “...ficar mais tranquilo”, etc.).

### 3.7.2 – Saúde

Este fator mede talvez um dos temas mais comumente expressados por aqueles que procuram uma determinada atividade física: a busca pela sensação de saúde. Esta busca por saúde tem sido ainda mais evidenciada a partir de dados alarmantes divulgando mortes prematuras de indivíduos por consequência do sedentarismo, e doenças associadas ao baixo nível de atividade física e má alimentação conjugados (NAHAS, 2006). As pessoas que buscam

a atividade física com este propósito, estão normalmente interessadas em adquirir, manter, melhorar e/ou sentir-se com mais saúde, e/ou ainda com a finalidade de evitar doenças. São pessoas interessas em viver mais e/ou viver melhor.

### 3.7.3 – Sociabilidade

As pessoas que praticam atividade física interessadas em sociabilização, normalmente são pessoas que entendem esta atividade como uma maneira de estarem mais próximos dos amigos e/ou de fazer novos amigos a partir dela (MARCELLINO, 2003). São pessoas que entendem este momento como um momento de lazer e não como uma atividade imposta, pois elas buscam dentro da atividade “fazer parte”, estar mais próximo e ou criar/manter laços por um período determinado por ela.

### 3.7.4 – Competitividade

As pessoas que praticam atividade física visando a competitividade, são pessoas reguladas pelo desejo de competir, ganhar de outros indivíduos, concorrer a algum prêmio, e fazem desta motivação um trampolim para obter êxito nos seus intentos. Estas pessoas entendem que à partir desta prática elas podem receber recompensas, granar prêmios, serem notadas, e em alguns casos ganhar dinheiro como uma forma de retorno (PELLETIER, DION, TUSON, GREEN-DEMERS, 1999). É comum que pessoas que pratiquem atividade com este intuito estejam envolvidas em atividades esportivas, relacionadas ou não a musculação (tema desta tese), contudo esta não é exatamente uma regra, podendo esta motivação ser apenas um traço de personalidade inerente ao indivíduo, regulada positivamente ou negativamente de acordo também com a sua personalidade.

### 3.7.5 – Estética

Outro fator bastante comum, principalmente fruto da geração atual, tida como hedonista em relação ao “culto ao corpo”, conforme a sociedade tem nomeado. As pessoas que procuram a prática da musculação por causa da estética, normalmente são pessoas que querem ter o corpo bonito e/ou definido, e fazem deste desejo uma motivação a manter-se psicologicamente com uma sensação de bem estar (TAHARA, 2003). A motivação destas pessoas encontra-se no desejo de sentirem-se bonitas, desejadas, e veem na atividade física um meio de conseguir o que querem, com relação a si e aos outros no ambiente que a cerca.

#### 4.7.6 – Prazer

Este fator mede a motivação das pessoas no prazer que elas experimentam quando atingem seus ideais e objetivos. Normalmente, as pessoas que procuram a musculação como fonte de prazer, buscam dentro da atividade física uma maneira de sentirem-se bem consigo mesmas, levando em consideração o seu grau de satisfação e bem estar. Elas mantêm a prática da atividade física como forma de auto realização, e esta pode vir atrelada a outras dimensões implícitas, contudo não é necessariamente uma regra (BALBINOTTI, 2003).

### 3.8 – Análise dos dados

Após a coleta de dados, foi realizado o tratamento dos dados. Os dados qualitativos foram trabalhados por meio da descrição dos resultados obtidos no questionário.

Para análise quantitativa, utilizou-se a estatística descritiva, que tem por função a ordenação, a sumarização e a descrição dos dados coletados e dos resultados obtidos. (PICCOLI, 2006). Dessa forma, para análise estatística dos dados, foram utilizadas técnicas estatísticas simples de média e desvio padrão, dos *scores* brutos obtidos e posteriormente classificados de acordo com as tabelas normativas propostas por Balbinotti e Capozolli (2008), do IMPRAF – 54, bem como a média geral dos *scores* já classificados, levando em consideração as variáveis propostas por este estudo.

## 4 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo tem por finalidade apresentar os resultados da pesquisa realizada, bem como discuti-los e elucidar questões que foram levantadas, com a finalidade de entender os objetivos propostos inicialmente. Serão apresentadas tabelas a seguir com as médias obtidas através dos *scores* brutos (que foram posteriormente traduzidos através das tabelas normativas) dentro de cada dimensão separadamente, levando em conta as variáveis de *idade* e *sexo* como fatores influenciadores de tais.

### 4.1 – Análise das Médias com controle da variável “Sexo”

A tabela 2 demonstra as médias das dimensões levando em consideração cada uma delas separadamente, e controlando-se a variável sexo ( $N(m) = 14$ ;  $N(f) = 33$ ). As dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* aparecem como as três com as maiores médias com relação às outras dimensões, sendo que com relação à dimensão *Saúde*, as médias foram maiores do que todas as outras dimensões tanto na população masculina, quanto na população feminina. Na dimensão *Estética* houve pequena inversão com relação à dimensão *Prazer*, onde para os homens, surpreendentemente, a dimensão *Prazer* aparece com média ligeiramente maior em relação à dimensão *Estética*, que era tida como um dos principais fatores que levam os homens às academias. Contudo deve-se levar em consideração que a população masculina neste estudo é um pouco mais que a metade inferior à população feminina, o que pode ter influenciado no achatamento da curva com relação a esta dimensão. As dimensões que aparecem logo após as três anteriores são, *Controle de Estresse*, seguido de *Sociabilidade* e por último, como já esperado, a dimensão *Competitividade* aparece como a última colocada em ambas às populações.

Ainda de acordo com a tabela 2, esta apresenta ordenadamente a estatística de todas as dimensões, iniciando pela dimensão *Controle de Estresse*. Esta dimensão é tida como variável importante segundo os resultados obtidos, e embora não demonstre o maior *score* em relação as dimensões contidas no questionário, atua como um importante influenciador à adesão de programas à prática de exercícios. Como se pode notar, a média obtida na dimensão *Controle de Estresse* mostrou-se ligeiramente maior no grupo feminino em relação ao grupo

masculino, o que demonstra que as mulheres utilizam-se da prática da musculação, e a sua permanência na academia, com veículo de escape para suas rotinas e ou problemas oriundos de outras atividades, problemas estes que podem estar relacionados com a vida pessoal, com a vida profissional, e/ou de atividades em geral. Levando em conta os fatores sociais em que as mulheres estão inseridas em sua maioria, pode-se ter a ideia de que a academia funciona então como um canalizador, que as permite sair de sua zona de conhecimento, como o lar, ou o próprio trabalho, e utilizarem-se de um lugar alheio a estes dois primeiros, onde elas podem dedicar-se a outras tarefas que não sejam as mesmas que já desempenham em suas rotinas diárias. Com relação à população masculina, cuja média foi ligeiramente inferior à feminina, a premissa funciona igualmente, e a academia se torna um local onde eles podem aliviar suas tensões da vida profissional (principalmente) e atividades pessoais (família, relacionamentos em geral, etc.). Estas informações corroboram os estudos de Balbinotti (2008), no qual foi possível identificar uma adesão significativa por conta dos indivíduos em relação ao alívio de suas tensões do dia a dia dentro das academias.

Dimensão	Categoria	$\bar{X}_{(dp)}$	Média
Controle de Estresse	Masculino	21,46 <sub>(8,70)</sub>	21,18
	Feminino	24,84 <sub>(7,59)</sub>	25,43
Saúde	Masculino	35,16 <sub>(12,04)</sub>	33
	Feminino	36,08 <sub>(14,32)</sub>	34,81
Sociabilidade	Masculino	19,24 <sub>(9,40)</sub>	21,02
	Feminino	14,78 <sub>(7,54)</sub>	16,75
Competitividade	Masculino	16,30 <sub>(2,54)</sub>	17,0
	Feminino	13,07 <sub>(8,28)</sub>	11,83
Estatística	Masculino	27,54 <sub>(4,72)</sub>	29,35
	Feminino	28,28 <sub>(3,25)</sub>	26,37
Prazer	Masculino	30,44 <sub>(12,81)</sub>	30,0
	Feminino	25,95 <sub>(10,12)</sub>	24,92

Tabela 2 – Descrição das Médias das dimensões com o controle da variável Sexo

A dimensão da *Saúde* foi a que obteve um maior *score* dentro da pesquisa, onde as mulheres se sobressaíram ligeiramente em relação aos homens, contudo, deve-se considerar que a amostra feminina foi maior que a masculina. Existem, atualmente, diversas campanhas do Ministério da Saúde, incentivando o cuidado com a saúde do homem, que circulam nos postos de saúde e também em veículos de massa como a TV e Internet. Embora se saiba que quando jovens os homens são mais fisicamente ativos em relação às mulheres, sabe-se também que o cuidado com a saúde masculina decresce à medida que ele envelhece. Entretanto, mesmo que este fato citado seja comprovadamente verdadeiro, curiosamente, em estudo realizado por Reichert (2010), demonstra que, apesar das mulheres terem maior preocupação com saúde em relação aos homens, estas possuem a percepção de saúde sempre inferior à deles, tanto no grupo de mulheres adultas jovens, quanto no grupo de mulheres idosas. Ainda assim, mesmo com os dados apresentados por Reichert (2010), a incidência de casos oriundos da obesidade, cardiopatias em geral, e de doenças crônico-degenerativas é muito maior na população masculina, do que na população feminina. Como a população deste estudo foi quase toda caracterizada por indivíduos jovens, estas informações corroboram os estudos de outros autores, dentro dos parâmetros de análise desta dimensão em questão (BALBINOTTI, 2008). A geração atual que frequenta as academias (em especial os grupos de *adolescentes* e *jovens adultos*) está inteiramente ligada aos índices de saúde que vem sendo mostrados intensamente pelas mídias por uma questão simples de estar ausente, aparentemente, dos grupos de maior risco. Por conseguinte, o aumento da procura por atividades físicas nos indivíduos mais jovens vem muito provavelmente do fato de que a saúde era anteriormente associada apenas à “ausência de doenças” (NAHAS, 2006), o que vem sendo desmentido, uma vez que os indivíduos mais jovens já vêm sofrendo de doenças antes exclusivas de adultos próximos ou pertencentes da meia-idade. Hoje em dia, sabe-se que praticando atividades físicas pode-se envelhecer com muito mais saúde, e por isso tem-se notado cada vez mais estes indivíduos jovens nas academias (WANDEL, 1993). Um estudo realizado com nadadores jovens, concluiu que 40% deles, além de acharem a atividade atrativa do ponto de vista esportivo, praticavam-na com intuito único de preservar a sua saúde (MANSOLDO; MASSETO, 2002). A sensação de bem-estar é um efeito diretamente ligado à prática da atividade física, isso faz com que os indivíduos procurem integrar-se a ela, como meio de garantir entre outros interesses, um bom funcionamento de seu organismo (CORBIN, 1987).

Com relação à dimensão *Sociabilidade*, pode-se dizer que esta é fundamental na adesão a um programa de exercícios, ou prática de atividade física em geral. Considerando o breve histórico que foi dado na revisão de literatura deste estudo, podemos alusionar já na infância a importância que o grau de sociabilização tem no que diz respeito ao convívio, construção de um ambiente agradável para o desenvolvimento, entre outros, o que tem forte influência sobre a atenção das crianças, interferindo drasticamente no nível de aprendizagem (PAJARES; SCHRUNK, 2001). Na vida adulta isto não é diferente, uma vez que os estes locais que se escolhem durante a vida adulta, sejam eles um curso, uma faculdade, um esporte ou a própria academia, tornam-se os locais aonde esses indivíduos recorrem, formando-se círculos importantes de convivência que altera inclusive graus de prioridade na vida cotidiana (WEINBERG; GOULD, 2001). Tendo em vista que os indivíduos utilizam estes locais para se relacionarem entre si, quando criado um ambiente onde este se sente adequadamente “parte de um todo”, a sociabilização atua como uma importante fonte de bem estar, aumentando muito as chances de um indivíduo permanecer dentro de um programa de treinamento. A média masculina nesta dimensão foi ligeiramente superior à média da população feminina, o que demonstra que pelo fato de que como os homens foram culturalmente durante muito tempo, os principais consumidores destes locais como fontes de relações interpessoais (além de praticarem a atividade física), portanto, é comum que a população masculina frequente estes locais com um pouco mais de assiduidade em relação à população feminina. Mesmo levando este fato em consideração, é bastante importante ressaltar que a população feminina tem frequentado cada vez as academias também como um fator social, e não diferentemente dos homens, elas também sentem a necessidade de relacionar-se e criarem um ambiente agradável. O que os difere com relação a esta dimensão, é que devido a todo o histórico social entre os gêneros, o nível de adesão é sempre superior na população masculina com relação a população feminina (DECI; RYAN, 2000). Como este estudo fala diretamente sobre a motivação à prática de atividade física (musculação, no caso), ressalta-se que quando é construído um ambiente agradável para prática, a motivação do indivíduo em manter-se dentro do programa é infinitamente maior, através da criação de laços sólidos entre as pessoas e o local e o próprio local da prática. Estas informações vão de encontro a um estudo realizado com jovens tenistas, que apontaram a dimensão *Sociabilidade* como a mais importante para sua permanência dentro do esporte, demonstrando assim o quão importante é a construção destes vínculos afetivos, muitas vezes acima de qualquer outra dimensão (BALLAGUER; ATIENZA, 1994).

Tem-se em seguida a dimensão *Competitividade*, que como já esperado, entre todas as dimensões foi a que apresentou as médias mais baixas em ambos os sexos, demonstrando que os indivíduos parecem possuir um conceito negativo quanto à competitividade dentro das academias, enquanto participantes de um programa de exercícios. Muito desta visão, deve-se ao fato de que a musculação não é uma atividade tida como um esporte para as pessoas que procuram as academias (com exceção dos que praticam halterofilismo, que são excluídos a este estudo), com calendários esportivos regulares, no qual a competição é um dos pilares da prática do esporte. A musculação vai de encontro com fatores que vão além da competição, relacionados com fatores pessoais, por exemplo, como nas dimensões já discutidas anteriormente (*Sociabilidade, Prazer, Saúde, Estética e Controle de Estresse*). Conforme denotam as próprias perguntas existentes no IMPRAF-54 (Apêndice 1), os motivos pelos quais os indivíduos procuram as academias vão muito além do que o prazer de ganhar medalhas, e/ou de adversários, pois a grande maioria não enxerga as academias como um ambiente abertamente competitivo, e mesmo que se sintam coagidos a competir com alguém, estas motivações tem a ver com respostas internalizadas da sua percepção aos indivíduos que constroem esta rede afetiva-social dentro da academia. Este resultado vai de encontro com outras pesquisas, onde o mesmo questionário, o IMPRAF-54, foi aplicado e demonstrou que a dimensão *Competitividade*, ficou também como a dimensão com a média mais baixa entre todas as outras (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2007). Nestes estudos, vale ressaltar que o estudo de Balbinotti e Capozzoli (2007), continha uma amostra superior a 300 indivíduos, e de Amorim (2010), apesar de a população ser inferior (40 indivíduos do sexo masculino entre 18 – 30 anos), ambas demonstram que um ambiente competitivo não é o que as pessoas normalmente procuram quando vão aderir à um programa de exercícios em academias. Contudo, embora não seja o objetivo deste estudo, vale ressaltar que como a musculação possui várias vertentes (FLECK, 2006), se fossem os indivíduos voltados para a prática do halterofilismo, ou o fisiculturismo, a musculação passaria então a possuir um valor competitivo de extrema importância, mas neste caso, ela perderia a sua conotação negativa que o resultado deste estudo parece demonstrar, e adquiriria um caráter competitivo justo, como em qualquer outro esporte coletivo ou individual, onde o sujeito deve seguir regras e normatizações perante o esporte em questão. Tanto o esporte atua como fator competitivo importante, que em um estudo realizado com atletas de basquetebol, a dimensão *Competitividade* apresentou a segunda maior média entre todas as dimensões, revelando que o fato de o esporte possuir

regras, calendários competitivos regulares, e de consistir basicamente em um jogo de disputa, o fator “vencer” tem uma influência decisiva sobre o grau de competitividade do sujeito.

Com relação à dimensão *Estética*, esta possui a segunda maior média entre a população feminina, e a terceira com relação à população masculina. Embora apareça apenas como a terceira maior média entre as dimensões na população masculina (e acredito que esta média tenha sofrido uma forte distorção em função de a população masculina possuir um baixo número de indivíduos com relação à população feminina), a dimensão *Estética* tem uma influência única sobre a adesão do indivíduo, pois diferentemente das dimensões *Saúde* e *Sociabilidade*, maiores médias entre os homens, estas possuem um caráter basicamente interiorizado, que vai de encontro à ideia proposta pela “Teoria da Autodeterminação” onde o sujeito entende a atividade como “isto é melhor para mim” (RYAN; DECI, 2000).

Contudo a *Estética* possui hoje, um caráter social, em especial nos grandes centros urbanos, tendo como determinante um nível de motivação extrínseca bastante acentuada, que age sobre a motivação geral do indivíduo, definindo papéis psicológicos essenciais no seu processo de auto descoberta, e interferindo na afirmação do seu espaço dentro da sociedade. A *Estética* tem relação direta com o “pertencer” do indivíduo (GARCIA; LEMOS, 2003). Pertencer a um grupo, pertencer a uma parcela social x com valores estéticos que possuem caráter excludente, pertencer internamente e estar satisfatoriamente dentro de determinado padrão, entre outros. Esta é a dimensão mais complexa com relação à prática da musculação, pois esta hoje é percebida como uma ferramenta essencial da estética em geral, funcionando como fio condutor entre o indivíduo e o seu “desejo”, neste caso, o corpo perfeito, o peso ideal, a aparência adequada para determinado grupo de convívio, ou para a sociedade em geral.

Falando agora da média feminina, a segunda mais alta desta população, esta nos leva principalmente a um dos principais influenciadores no papel da estética, ou melhor, em como a estética é enxergada: as mídias. Não é de hoje que a mídia pressiona fortemente os seus consumidores a um padrão estético considerado para muitos, impossível de conseguir. Influenciada pela moda, que veste e atua como uma roupagem toda específica para as mídias de massa (em especial a TV e a Internet), o padrão estético de hoje é um forte excludente social, gerando um impacto econômico e social gigantesco no convívio dos indivíduos (BETTI, 2004). Este fator é ainda mais acentuado nas populações mais jovens, onde estas pressões de convívio, e de permanência em grupos sociais considerados importantes para elas, atuam como um forte componente motivacional em todas as áreas de convívio destas pessoas (NASCIMENTO, 1994).

Com relação à academia onde foram coletados os dados, pode-se dizer que isso é bastante evidente. Trata-se de uma academia que atua dentro dos perímetros da UFSC, ou seja, possui um perfil de alunos bastante jovens e em sua maioria estudantes dos variados cursos oferecidos pela universidade. A própria universidade possui para o jovem, um forte componente social, onde a aparência é tida como ferramenta social muitas vezes decisiva no papel e desempenho afetivo-social que estes estudantes vão compor ao longo da graduação (AQUINO, 2003). Estes jovens que frequentam a academia constantemente reclamam da falta de tempo, e dos afazeres diários que costumam tomar todo o tempo livre dos seus dias, e mesmo assim, eles mantêm uma regularidade bastante alta dentro da academia, que varia entre quatro e cinco dias por semana, tomando de uma e duas horas deste tempo livre, com o objetivo único de conseguir resultados de maneira mais rápida (MOTTA, 2010).

Entre homens e mulheres, essas cargas sofrem influências um pouco distintas, embora venham das mesmas fontes citadas anteriormente (mídias, fatores sociais, etc.). O fato de a população feminina possuir a segunda maior média com relação à estética tem muito a ver com a firmação de seus papéis afetivos que vem mudando ao longo das décadas socialmente falando (MALDONADO, 2006). A busca de aparência adequada (para ela) neste caso ajudaria a realçar este status adquirido e a colocaria em posição vantajosa. Obviamente, que este fator pode ser apenas ilusório, estudos como o de Strauss (1997), vêm mostrando que as pessoas consideradas mais bonitas, têm conseguido alcançar um espaço maior, tudo isso fruto de fatores primitivos, que para os seres humanos foram suprimidos ao longo da evolução, mas que estão à deriva dentro da sociedade, influenciando-os em como se portar com relação aos outros, soa intensamente Darwiniano<sup>1</sup>, onde o mais forte (ou mais belo) ocupa sempre um espaço maior/melhor (STRAUSS, 1997).

A última dimensão apresentada na tabela, *Prazer*, possui a segunda maior média entre os homens e a terceira entre as mulheres. O prazer atua como um importante componente da motivação intrínseca do indivíduo, sendo ele indispensável para definir estes níveis de motivação para atividades físicas em geral (RYAN;DECI, 1985). No caso da musculação, este parece estar atrelado a duas opções de interpretação.

A primeira relaciona-se com o prazer em praticar a atividade em si, no caso a musculação. Este prazer, além de associado ao prazer fisiológico (liberação de endorfinas, etc.), pode estar também ao fato de superar metas com relação ao aumento de suas cargas, e/ou a aumentar os níveis de dificuldade das séries e modelos de treinos baseados no nível de

---

<sup>1</sup> *Darwiniano*: Referência ao biólogo Charles Darwin (1809 – 1882), criador da teoria de “Evolução das Espécies”.

experiência do sujeito, e ainda, associado às outras dimensões já discutidas anteriormente, o que é perfeitamente compreensível, pois elas atuam em conjunto, indissociáveis.

A segunda parece ligada ao resultado que a atividade física pode oferecer, levando em consideração os objetivos que o indivíduo tem ao praticar atividade física, sejam estes perder gordura localizada, ou amentar medidas e perímetros por meio do aumento da massa magra, melhorar os níveis de flexibilidade em treinos específicos, entre outros. Tanto o prazer atua como um importante componente à adesão de programas de exercícios, que em um estudo realizado com adolescentes tenistas demonstrou que o prazer foi a segunda maior média quando a pergunta era a permanência em um programa de exercícios (JUNCHEM, 2006). É comum dizer que quando o ambiente, e/ou atividade física realizada não proporciona prazer ao praticante, o risco de evasão torna-se bastante grande, tornando-se, em muitos casos, irreversível.

#### **4.2 – Análise das Médias com controle da variável “Grupos de Idades”**

Considerando a variável *Grupos de Idades*, conforme a sugestão de (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008), foram classificados anteriormente em: Adolescentes (18 – 20 anos), Adultos Jovens (21 – 40), Meia-Idade (41 – 65 anos) e Idosos (acima de 65 anos). Contudo, vale a pena ressaltar que, como todos os participantes que aceitaram responder a pesquisa, eram todos abaixo dos 40 anos de idade, optou-se por retirar os outros grupos que não possuíam indivíduos que os representasse para simples economia de dados, já que eles não afetariam a análise das médias em absolutamente nenhum aspecto, portanto a tabela 3, que contém os dados referentes às médias com controle da variável *Grupos de Idades*, possui apenas os grupos “Adolescentes (18 – 20 anos)” e “Jovens Adultos (21 – 40 anos)”, respectivamente, como se verá a seguir.

Conforme vemos na tabela 3, pode-se perceber que com relação à dimensão *Controle de Estresse*, o grupo de *Jovens Adultos*, apresentou média superior com relação à do grupo *Adolescentes*. Um dos fatores que pode ser apontado como importante neste aspecto, é o fato de que, conforme as pessoas vão envelhecendo, é bastante comum que as responsabilidades diárias aumentem concomitantemente, já que se começa a viver sob a tutela alcançar certos padrões sociais que são considerados “comuns” entre as pessoas e o ambiente de convívio.

Dimensão	Categoria	$\bar{X}$ (dp)	Média
Controle de Es-tresse	18 - 20 anos	25,75 <sub>(3,96)</sub>	23,0
	21 - 40 anos	27,52 <sub>(4,75)</sub>	25,74
Saúde	18 - 20 anos	34,78 <sub>(6,74)</sub>	31,33
	21 - 40 anos	35,33 <sub>(6,15)</sub>	34,78
Sociabilidade	18 - 20 anos	18,41 <sub>(3,71)</sub>	17,0
	21 - 40 anos	13,84 <sub>(7,08)</sub>	12,41
Competitividade	18 - 20 anos	18,19 <sub>(6,85)</sub>	18,84
	21 - 40 anos	12,96 <sub>(9,84)</sub>	11,00
Estatística	18 - 20 anos	28,54 <sub>(3,71)</sub>	29,95
	21 - 40 anos	25,13 <sub>(3,29)</sub>	26,32
Prazer	18 - 20 anos	34,26 <sub>(3,85)</sub>	33,0
	21 - 40 anos	29,38 <sub>(3,01)</sub>	28,38

Tabela 3 – Descrição das Médias das dimensões com o controle da variável *Grupo de Idades*

Estes padrões que definem o fim da adolescência como o período de transição do apoio integral dos pais à autossuficiência, alertam que o seu princípio e o seu fim variam grandemente, como por exemplo, o início da geração de estabilidade financeira, responsabilidades afetivas, responsabilidades com relação ao próprio estudo, entre outros, normalmente impulsionados principalmente pelo modelo que possuem como herança da geração de seus pais (PAPALIA; OLLDS, 2000). A academia onde foram coletados os dados é basicamente composta por estudantes da UFSC, contudo, mesmo que estes possuam responsabilidades como as já citadas anteriormente, estas responsabilidades são diferentes das enfrentadas na época do ensino fundamental e médio (fim da adolescência), e se conectam ao fato de que, conforme o indivíduo cresce, ele automaticamente assume cada vez mais a sua

autossuficiência (mesmo que ainda vivam sob a tutela de alguém), e por consequência disto, gerando estresse superior ao enfrentado anteriormente. Em estudo realizado por Lipp et. al (2003), mensurou os níveis de estresse em indivíduos jovens com idades entre 15 e 28 anos baseados em um inventário de sintomas de estresse nestes indivíduos. Os grupos que apresentaram nível de estresse significativo foram os que estavam na fase do vestibular, ou que estavam no terceiro ano do ensino médio, seguido dos indivíduos faixa dos 25 anos.

Obviamente, o estudo em questão buscou aprofundamentos com relação ao tema que esta pesquisa não possui, contudo, os resultados encontrados corroboram com as médias encontradas na dimensão *Controle de Estresse*. O que se pode dizer, levando em consideração ao mencionado anteriormente, é que aparentemente, os indivíduos conforme vão envelhecendo, buscam maneiras de eliminar essas tensões contidas em suas rotinas, para que consigam viver com condições psicologicamente estáveis, e a musculação em academias, que é o foco deste estudo, se apresenta como uma destas ferramentas que os ajudam a passar por esses fatores estressantes com um pouco mais de suavidade, afetando-os de maneira menos agressiva, e de alguma forma trazendo benefícios de acordo com os seus objetivos contidos na prática da atividade física.

Com relação à segunda dimensão (Tabela 3), a *Saúde* aparece com as maiores médias em relação às outras dimensões, tanto ao grupo de *Adolescentes* como no grupo de *Adultos Jovens*. As médias com relação a esta dimensão foram igualmente altas quando a variável controlada era o *Sexo*, entretanto, comparando os dois *grupos de idades percebe-se* que o grupo de *Adultos Jovens* aparece com uma média ligeiramente superior em relação ao grupo *Adolescentes*, e isso também já era esperado, pois pode-se dizer que há um aumento considerável com os cuidados em relação a saúde conforme o indivíduo amadurece, e isto acontece por duas razões indissociáveis: a primeira tem a ver com a maturação biológica natural inerente a todo ser humano, onde conforme os anos passam, ocorre um desgaste fisiológico inevitável e por conseguinte, a saúde deste indivíduo vai se alterando a ponto de surgir sintomas referentes a estas mudanças, alterando o estado de “homeostase” deste indivíduo (FRANKS; GOLD, FISCELLA, 2003); a segunda relaciona-se com a sua auto percepção de saúde, que resultado da primeira hipótese apresentada anteriormente, permite que inicialmente (nas primeiras fases de vida), as preocupações com a saúde sejam diminuídas, já que os indivíduos percebem o seu estado de saúde como perfeito, ou muito bom, e obviamente, em função de seu estado biológico estar naturalmente em bom funcionamento (quando há ausência de doenças), há despreendimento com relação a este tipo de cuidado, que

muda à medida que esta percepção de saúde (refletida em sua premissa inicial) também se altera.

Com relação à prática da atividade física, isso se torna muito evidente conforme os anos passam. Um indivíduo jovem muito dificilmente se preocupa com seu estado de saúde, principalmente com cuidados preventivos, uma vez que por meio da sua percepção de saúde, se considera em “perfeito estado” e dificilmente busca ferramentas para que este estado permaneça em bom funcionamento por tempo prolongado. Justamente por este tipo de percepção errônea, que cada vez mais os problemas em relação à saúde têm atingido faixas cada vez mais jovens de indivíduos. A atividade física atua como um precursor mantenedor de saúde essencial em todas as fases da vida (NAHAS,2006), porém dificilmente um indivíduo jovem terá este tipo de cuidado se não for impulsionado por uma educação condizente com este tipo de conduta, ou se não estiver envolvido na prática esportiva, por exemplo. Por outro lado, o indivíduo mais velho, conforme percebe estas alterações tem então a escolha de poder reverter o quadro de agravamento. Pode-se dizer então que, com relação a este estudo, tanto a população “mais velha”, quanto à população “mais jovem”, tem como prioridade, entre todas as outras as outras dimensões, a sua saúde, utilizando-se dos treinos de musculação como uma ferramenta que os ajudaria a mantê-la em estado considerado adequado, por um tempo prolongado.

Com relação à *Sociabilidade*, esta aparece respectivamente como a terceira com a maior média com relação à população do grupo *Adolescentes*, seguida como a quinta dimensão com a maior média entre a população do grupo *Adultos Jovens*, ficando na frente apenas da variável *Competitividade*. Embora as médias tenham ficado menores com relação às outras dimensões, comparando-as entre as duas populações, pode-se notar que o grupo *Adolescentes* aparentemente, busca socializar mais, ou atribuir maior importância a esta dimensão com relação aos outro grupo. De acordo com Giddens (2005, p 82, 83), a interação social é um “processo pelo qual agimos e reagimos em relação àqueles que estão ao nosso redor, (...) e que o estudo de formas aparentemente insignificantes de interação social é da maior importância na sociologia”. Considera então, que a vida cotidiana pode revelar o papel que ela desempenha na moldagem das percepções do mundo no qual estamos inseridos. Desse modo, traz o entendimento de que as nossas rotinas diárias dão estrutura e forma ao que fazemos, e que organizamos o dia a dia das nossas vidas baseadas nas repetições de padrões similares de comportamento. Por se tratar de uma academia onde o público é de estudantes, e levando em

consideração o fator idade, e que em grande parte dos estudantes é de outras cidades/estados, este fator tem um grau de importância fundamental nos resultados com relação à *Sociabilidade*.

A dimensão *Competitividade*, assim como esperado, atingiu a menor média entre as seis dimensões apresentadas nos *Grupos de Idades*, assim como aconteceu também quando a variável controlada era o *Sexo*. Esta dimensão reflete os mesmos esclarecimentos que permeiam a outra variável citada, pois com relação a esta não importa a idade e tampouco o sexo do indivíduo, mas sim o ambiente onde todos estes indivíduos estão inseridos, onde, no caso, a competitividade não é considerada um dos componentes essenciais (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2007).

Assim, podemos dizer que em ambos os grupos, a musculação vai de encontro com fatores que vão além da competição, relacionados com fatores pessoais, por exemplo, como nas dimensões já discutidas anteriormente. Conforme denotam as próprias perguntas existentes no questionário aplicado nesta pesquisa, os motivos pelos quais os indivíduos procuram as academias vão muito além do que o prazer de ganhar medalhas, e/ou de adversários, pois a grande maioria não enxerga no ambiente social um ambiente abertamente competitivo, e mesmo que se sintam coagidos a competir com alguém, estas motivações têm a ver com respostas internalizadas da sua percepção aos indivíduos que constroem esta rede afetiva e social dentro da academia (AMORIM, 2010).

Porém, um dado interessante com relação aos grupos de idades nesta variável, é que a média do grupo *Adolescente* foi bastante superior em relação à do grupo *Adultos Jovens*, demonstrando que os adolescentes da amostra, preocupam-se mais com a competição em relação ao grupo “mais velho”. Embora os estudos sobre competitividade na área da Educação Física estejam quase sempre atreladas às modalidades esportivas, ainda assim, quando estes estudos levam em consideração a variável idade, ocorre um decréscimo com relação à ansiedade e estresse relacionado à competição conforme a idade dos indivíduos aumenta, e isso se mostra muito mais acentuado quando o esporte não é de alto rendimento (BARA FILHO; MIRANDA, 1998). Em um estudo com jovens atletas de voleibol, as informações com relação ao nível de ansiedade e competitividade de acordo com a idade, corrobora com estudos de (DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997) seguido do mesmo protocolo também aplicado em um estudo subsequente (DETANICO; SANTOS, 2005), que indicam que os atletas mais jovens e, provavelmente, com menos vivências e experiência no esporte de competição, seriam mais vulneráveis a demonstrar ansiedade e estresse competitivo no contexto esportivo do que os

atletas mais velhos e, portanto, mais independentes, mais experientes e com estratégias de enfrentamento mais elaboradas quanto a situações ansiosas no esporte.

Por este motivo é importante ressaltar que apesar de uma academia de musculação não pertencer abertamente a um ambiente competitivo (embora ele possa ocorrer, mesmo que diferente de uma modalidade esportiva), deve-se considerar a idade dos indivíduos (GILL; DEETER, 1988 et. al DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997), pois, como visto, os mais jovens podem ainda não se encontrar tão preparados diante de muitas cobranças e pressões do esporte de competição, o que pode ocasionalmente refletir sobre aspectos não competitivos da vida dos mesmos.

Com relação à variável *Estética*, uma das mais importantes quando a variável idade é levada em consideração, apresentou média superior a do grupo *Adolescentes*, em relação ao grupo *Adultos Jovens*. Como dito anteriormente, os jovens, especialmente os adolescentes, sofrem uma influência muito maior com relação as pressões de padrões estéticos do que os adultos (AQUINO, 2003). Embora os adultos não estejam isentos de sofrerem essas pressões, estes se mostram, por uma questão natural de experiência, um maior livre arbítrio com relação ao filtro destas informações. Esta é a dimensão mais complexa com relação à prática da musculação, pois a musculação hoje é percebida como uma ferramenta essencial da estética em geral. Especialmente quando se é jovem, e ela funciona como fio condutor entre o indivíduo e o seu “desejo”, neste caso, o corpo perfeito, o peso ideal, a aparência adequada para determinado grupo de convívio, ou para a sociedade em geral.

Porém, muito mais do que uma ferramenta de autossatisfação, a estética hoje possui um valor social muito grande. A *Estética* possui uma relação direta com o “pertencer” do indivíduo (GARCIA; LEMOS, 2003). Em um estudo realizado por Demico & Meyer (2006), sobre o valor da estética como motivação à prática de atividade física por adolescentes do sexo feminino, referem que a estética feminina funciona como importante marca social na classificação e hierarquização dos estilos de vida, bem como de ascensão social (comportamento entre grupos) e afetiva (hierarquização dos relacionamentos afetivos-sociais), e desta forma, esta dimensão motivacional passa a ser significativamente importante para as adolescentes em vias de entrarem na idade adulta, como um dos grupos apresentados na população deste estudo. Pode-se citar ainda que à partir da “Teoria da Autodeterminação” (RYAN; DECI, 2000), a dimensão *Estética* seria uma motivação extrínseca do tipo “regulação identificada” tida como importante a ser realizada, mesmo que aparentemente ela não pareça completamente essencial, justamente pela importância pessoal que um indivíduo atribui a um comportamento

esperado por terceiros (RYAN e DECI, 2000). Aparentemente, estes resultados indicam que é no final da adolescência (18-19 anos) que estas influências sociais agem de forma mais efetivas sobre estas adolescentes. Na busca pela construção da imagem corporal ideal, a atividade física tem papel importante neste processo, podendo garantir a inclusão do indivíduo nos padrões de estética exigidos por aquela sociedade ou aquele grupo de amigos. No caso deste estudo as academias de musculação são enxergadas como uma ferramenta importante de alcance à este objetivo. O corpo, portanto, é visto como algo que esculpimos (construção) de acordo com as exigências do grupamento social, ou cultural a que pertencemos (FRAGA, 2000; GARCIA; LEMOS, 2003; NORONHA, 2003). Embora esteja-se falando sobre adolescentes, já na vida adulta, estas mesmas pressões ainda refletem em muito sobre o comportamento do indivíduo. O conceito de beleza, como dito anteriormente, está associada à juventude, como se o belo fosse necessariamente igual a ser jovem. Talvez por isso, a atual era social viva batendo recordes na cirurgia de rejuvenescimento e no consumo de medicamentos para emagrecer. Tanto este fato é verdade que, investigações epidemiológicas vêm mostrando nos últimos anos um aumento considerável no número de pessoas acometidas por transtornos biomórficos em que a insatisfação corporal cresce assustadoramente (BALLONE, 2004). A busca deste corpo perfeito geram excessos e preocupando profissionais da área de saúde e do desporto, inclusive por relatos que vêm sendo apresentados em que profissionais de Educação Física não estabelecem limites a seus alunos, nem mesmo distinguindo a prática saudável do exercício obsessivo (RUSSO, 2005), o que se reflete algumas vezes dentro das salas de musculação.

Por último, apresenta-se a variável *Prazer*, e esta possui a segunda maior média entre os dois grupos de idade, tanto o *Adolescente*, quanto o de *Jovens Adultos*. O prazer atua como um importante componente da motivação intrínseca do indivíduo, como já dito anteriormente na variável *Sexo*, sendo ele importante para definir estes níveis de motivação para atividades físicas em geral (RYAN; DECI, 1985). No caso da musculação, este parece estar atrelado a duas opções de interpretação. A primeira relaciona-se com o prazer em praticar a atividade em si, que através da média dos adolescentes demonstra que o fator de regulação internalizada, de acordo com a “Teoria da Autodeterminação”, mostra-se mais ativamente quando o indivíduo é mais jovem e vai diminuindo à medida que ele envelhece, neste caso (RYAN; DECI, 2000).

Este prazer, além de estar associado ao prazer fisiológico (liberação de endorfinas, etc.), pode estar também ao fato de superar metas com relação ao aumento de suas cargas, e/ou a aumentar os níveis de dificuldade das séries e modelos de treinos baseados no nível de experiência do sujeito, e ainda, associado às outras dimensões, como já discutidas

anteriormente. A segunda parece estar ligada a dificuldade de ser chegar ao resultado desejado à medida que o organismo vai envelhecendo. Conforme o organismo evolui, seu ritmo metabólico diminui, o que tem ligação direta com o resultado que a atividade física pode oferecer, levando em consideração os objetivos que o indivíduo tem ao praticar atividade física, por exemplo, o de perder gordura localizada, ou aumentar medidas e perímetros por meio do aumento da massa magra, melhorar os níveis de flexibilidade em treinos específicos, entre outros (FLECK, 2002).

A partir deste ponto, a média demonstra que o que pode ocorrer é que, a motivação pode adquirir caráter de “regulação interiorizada”, que embora seja inicialmente externa, é internalizada, como nos comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, muito comuns em pessoas que fazem determinada atividade por “desencargo de consciência”. Embora esta hipótese possa ser real, o que vale a pena ser ressaltado, no entanto, é o fato de que esta dimensão possui um valor altíssimo a população deste estudo, já que esta ficou em segundo lugar como a média mais alta, e que mesmo que as fontes de regulação possam ser distintas, ambas atuam diretamente para que o indivíduo sinta prazer ao praticar a atividade física atuando como um importante componente a adesão de programas de exercícios (JUNCHEM, 2006).

## 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com relação à variável *Sexo*, as dimensões onde as médias apresentaram os scores mais elevados foram *Saúde, Prazer e Estética*, respectivamente, sendo que a dimensão *Saúde* foi colocada como a principal dimensão motivadora da amostra estudada, sendo seguida de *Prazer e Estética* para os homens, e *Estética e Prazer* para as mulheres, em uma inversão curiosa, mas muito próxima com relação às médias. As dimensões onde as médias foram menores foram a de *Controle de Estresse, Sociabilidade* e por último a dimensão *Competitividade* com a média mais baixa entre todas as outras dimensões.

Com relação a variável *Grupos de Idades*, a dimensão *Saúde* apareceu novamente como a dimensão mais motivadora em ambos os grupos de idades, sendo seguida da dimensão *Prazer*, também em ambos os grupos a segunda dimensão mais motivadora, a *Estética e Controle de Estresse* apareceram respectivamente como terceira e quarta dimensões mais motivadoras do grupo de idade *Adolescentes*, invertendo a ordem das dimensões pelas médias no grupo *Jovens Adultos*. As dimensões com as menores médias foram a *Sociabilidade*, e por fim, novamente em último lugar, a dimensão que menos motiva ambos os grupos de idades da amostra é a dimensão *Competitividade*.

Por meio desta pesquisa foi possível identificar que os resultados obtidos estão intimamente ligados ao local onde a coleta de dados é realizada. Levando-se em consideração que a academia onde os dados foram coletados provém de um ambiente formado por um público estudantil e basicamente jovem, este foi um ponto determinante, por exemplo, para que os outros grupos de idades fossem excluídos da pesquisa pelo fato de não possuir, durante o período estipulado para coleta, indivíduos suficientes para formação dos mesmos. O mesmo fator, o do público frequentador da academia, atuou também como determinante dos resultados desta pesquisa, com relação à hierarquia das dimensões, uma vez que a idade é um influenciador de preferências por diversos motivos, como: grau de experiências, mudança na hierarquização de fatores de acordo com a maturação, etc., conforme demonstraram os resultados apresentados na discussão.

Espera-se que este estudo possa contribuir para as descobertas dos fatores que motivam indivíduos iniciantes à prática de musculação em academias, contribuindo assim com os profissionais da área de Educação Física para adesão destes indivíduos bem como a sua permanência dentro do programa de exercícios. Salienta-se também a necessidade de cada

vez mais estudos envolvendo o tema discutido, uma vez que este se utilizou de uma pequena amostra com relação ao tema dissertado, podendo então, com uma população maior, obter resultados mais abrangentes sobre o fator *motivação*.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aquino E. M. L., Heilbom M.L., Knauth D., Bazon M., Almeida M.C., Araújo J. **Adolescência e reprodução no Brasil: a heterogeneidade dos perfis sociais.** Cad Saúde Pública 2003; 19: 377-389

BALBINOTTI, M, A. A., BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física.** Manuscrito submetido, 2006b.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, 2008.

BALLONE, G.J. **Vigorexia.** Sites.uol.com.br/gballone/alimentar/vigorexia.html.10/14/2012.

BETTI, M. **Corpo, cultura, mídias e educação física: novas relações no mundo contemporâneo.** Revista Digital EFDeportes.com, Buenos Aires, ano 10, n. 79, dez. 2004.

CORBIN, C. et. al. **Fitness for a Lifetime.** In: BIDDLE, S. J. H.. (Ed.). **Foundations of Health Related Fitness in Physical Education.** London: Ling Publishing House, 1987

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A. A. **Estratégia competitiva das academias de ginástica da cidade de São Paulo.** FACEF Pesquisa, v.12 - n.1 – 2009.

CURETON, K. J.; COLINS, M. N.; HILL, D. W.; McHELHANNON, J. M. **Muscle Hypertrophy in men and woman.** Med, Sci. Sports Excer. V20, p 328-344, 1998.

DECHARMS, R. (1984). **Motivation enhancement in educational settings.** Em C. Ames & R. Ames (Orgs.), *Research on motivation in education, student motivation* (pp. 275-310). New York: Academic Press.

DE ROSE JR., D. (1985). **Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres**. Dissertação de Mestrado. São Paulo: Universidade de São Paulo - Escola de Educação Física.

DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E. G. (1997). **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis**. Revista Paulista de Educação Física, 11(2), 148-157.

DONADEL, C. M. **Planejamento Estratégico de marketing da Academia Natatorium. Florianópolis, 2002**. Trabalho de Conclusão de Curso em Administração – Departamento de Ciências da Administração, Universidade Federal de Santa Catarina. 2002.

FLECK, S. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 2. ed. PORTO ALEGRE: Artmed, 2002. 247p.

FRANKS P., GOLD MR, FISCELLA, K. **Sociodemographics, self-rated health, and mortality in the US**. Soc Sci Med 2003; 56(12):2505-14.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GARCIA, R.P.; LEMOS, K. P. **A Estética como um valor na Educação Física**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v-16, p144-159, Jul./Dez. 2002.

GIDDENS, A. **Sociologia**. Porto Alegre: Artmed, 2005 (pp.81-100).

GODOY, A. S. **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais**. Revista de administração de empresas. São Paulo, v.35, n.3, p.20-29, 1995.

HUITT, W. G. **Maslow's Hierarchy of Needs. Educational Psychology Interactive**. Valdosta State University, Valdosta, GA, 2004.

JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. 2006.** Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006)

LIPP, M. E. N., PEREIRA, I. C., FLOKSZTRUMPF, C., MUNIZ, F. & ISMAEL, S. C. (1996). **Diferenças em nível de stress entre homens e mulheres na cidade de São Paulo.** [Resumos]. Em Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Org.), Anais do I Simpósio sobre Stress e suas Implicações. Campinas: PUC-Campinas (p. 22).

LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. **Motivos de prática físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios.** Apunts, Barcelona, v.76, p.13-21, 2004.

MALDONADO, Gisela de Rosso. **A Educação Física e o Adolescente: a imagem corporal e a estética na transformação da mídia impressa.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. São Paulo, (5)1: 59-76, 2006.

MANSOLDO, A. C.; MASSETTO, S. T. **Motivos para prática da natação. Um estudo Exploratório.** In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE, 9. Jundiaí. Anais...Jundiaí. Fontoura, 2002, pg54.

MARCELLINO, N.C. **As academias de ginástica como opção de lazer.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.2, p.49-54, 2003.

MASLOW, A.H. **Introdução à Psicologia do Ser.** Rio de Janeiro: Eldorado,1968.

MASLOW, A.H. **Motivation and Personality.** Princeton: Princeton Imprensa universitária, 1987.

MORAES, L. C. **Histórico das Academias: O "Boom" das academias. 1999.** Disponível em: <http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm> Acessado em: outubro de 2010.

MOTTA, E. **Perfil Estratégico das Academias de Ginástica: Um estudo na academia ASSUFSC.** Monografia (Curso de Administração UFSC – CSE), 2010.

NASCIMENTO, E. **Hipóteses sobre a nova exclusão social**. Salvador, *Cadernos CHR*, 21. 1994.

NUNOMURA M. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, v.3, n.3, p.45-58, 1998.

PAJARES, F. & SCHUNK, D. H. (2001). **Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement**. Em R. Riding & S. Rayner (Orgs.), *Perception* (pp. 239-266). London: Ablex.

PAPALIA, D. E; OLLDS, S. W.(2000). *Desenvolvimento Humano*. (7ªEd). Porto Alegre: Artmed. Traduzido por Daniel Bueno.

PELLETIER, L.G.; DION, S.; TUSON, K.M.; GREEN-DEMERS, I. **Why do people fail to adopt environmental behaviors? Towards a taxonomy of environmental amotivation**. *Journal of Applied Social Psychology*, Washington, v.29, p. 2481-504, 1999.

PICCOLI, J. J. **Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física**. 2.ed. Canoas: Ed. Ulbra, 2006.

PIERS, L. S.; SOARES, M. J.; MACKORMACK, L. M. Is there evidence for a age-related in metabolic rate?. **Journal of Applied Physiology**. 85:2196-2204.

RHEINBERG, F. (2000). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.

RUDOLPH, Udo. (2003). **Motivationspsychologie**. Weinheim: Beltz

RUSSO, R. 2005. **Movimento & Percepção**. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions**. Contemporary Educational Psychology, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

RYAN, R.M.; FREDERICK, C.M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K.M. **Intrinsic motivation and exercise adherence**. International Journal of Sport Psychology. Rome, v.28, p.335-54, 1997.

SALE, D.G.: **Testing strength and power, in Physiological testing of high-performance athlete**. MacDougall, J.D., Wenger, H.A., Green, H.J. (eds.). Human Kinetics. 1988.

SAMPIERI, R.H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de Pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Mc Graw – Hill, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ROMBALDI, Airton José; AZEVEDO, Mario Renato; HALLAL, Pedro Curi. **Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde - Volume 13, Numero 1, 2008.

STARON, R.S.; HIKIDA, R.S.; HAGERMAN, F.C.; DUDLEY, G.A.; MURRAY, T.F.: **Human skeletal muscle fiber type adaptation to various workloads**. J. Histochem Cytochem. 1991.

STRAUSS, J. **Health and Wages: Evidence for Men and Women in Urban Brazil**. *Journal of Econometrics*, Vol. 77, No. 1, 1997, pp. 159-186.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4): 7-12.

VALLERAND, R.J. **Vers une méthodologie de validation transculturelle des questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française**. Psychologie Canadienne, v.30, p.662-80, 1989.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e Fundamentos.** 2ªEd. Porto Alegre: Artmed. 2001

WHITE, W. R. (1975). **Motivation reconsidered: The concept of competence.** Em P. H. Mussem, J. J. Conger & J. Kagan (Orgs.), *Basic and contemporary issues in developmental psychology* (pp. 266-230). New York: Harper & Row.

.

## 7 - ANEXO E APÊNDICE

Anexo 01 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### CDS/ DEF/UFSC

*Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, segundo o Conselho Nacional de Saúde.*

Eu, \_\_\_\_\_  
aceito livremente participar do estudo **Análise sobre motivação em iniciantes na prática de musculação em academia** sob responsabilidade do(a) pesquisador(a) XXXXX, docente do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e participação dos acadêmicos Rodrigo da Silva Lima e Maria Isabel Ferraz, ambos graduandos em Bacharelado em Educação Física. O objetivo do estudo é verificar a motivação que leva praticantes iniciantes de musculação a aderirem ao programa de atividade de forma permanente e sua percepção de motivação intrínseca e extrínseca.

**Participação:** Ao concordar em participar, deverei estar à disposição para responder um questionário sobre minha idade, sexo, motivos que me levaram a praticar, qual a minha percepção de satisfação em relação ao treino e qual a minha percepção de motivação intrínseca e extrínseca.

**Riscos:** Estou ciente que o estudo não trará riscos para minha integridade física ou moral.

**Benefícios:** Estou ciente de que as informações obtidas com esse estudo poderão ser úteis cientificamente e de ajuda para outros.

**Privacidade:** A identificação dos participantes será mantida em sigilo, sendo que os resultados do presente estudo poderão ser divulgados em congressos e publicados em revistas científicas. Minha participação é, portanto, voluntária, podendo desistir a qualquer momento do estudo, sem qualquer prejuízo para mim. Pela minha participação no estudo eu não receberei qualquer valor em dinheiro e terei a garantia de que todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não serão de minha responsabilidade. Para maiores informações posso telefonar à Prof. Emilio Takase, no Departamento de Educação Física, tel. (48) 3721-6417.

Florianópolis, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura do participante \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador \_\_\_\_\_

## INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo  
2 – Isto me motiva pouco  
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida  
4 – Isto me motiva muito  
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

### Realizo atividades físicas para...

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>1</b>                         | <b>2</b>                                     |
| 1. diminuir a irritação.         | 7. ter sensação de repouso.                  |
| 2. adquirir saúde.               | 8. melhorar a saúde.                         |
| 3. encontrar amigos.             | 9. estar com outras pessoas.                 |
| 4. ser campeão no esporte.       | 10. competir com os outros.                  |
| 5. ficar com o corpo bonito.     | 11. ficar com o corpo definido.              |
| 6. atingir meus ideais.          | 12. alcançar meus objetivos.                 |
| <b>3</b>                         | <b>4</b>                                     |
| 13. ficar mais tranqüilo.        | 19. diminuir a ansiedade.                    |
| 14. manter a saúde.              | 20. ficar livre de doenças.                  |
| 15. reunir meus amigos.          | 21. estar com os amigos.                     |
| 16. ganhar prêmios.              | 22. ser o melhor no esporte.                 |
| 17. ter um corpo definido.       | 23. manter o corpo em forma.                 |
| 18. realizar-me.                 | 24. obter satisfação.                        |
| <b>5</b>                         | <b>6</b>                                     |
| 25. diminuir a angústia pessoal. | 31. ficar sossegado.                         |
| 26. viver mais.                  | 32. ter índices saudáveis de aptidão física. |
| 27. fazer novos amigos.          | 33. conversar com outras pessoas.            |
| 28. ganhar dos adversários.      | 34. concorrer com os outros.                 |
| 29. sentir-me bonito.            | 35. tornar-me atraente.                      |
| 30. atingir meus objetivos.      | 36. meu próprio prazer.                      |
| <b>7</b>                         | <b>8</b>                                     |
| 37. descansar.                   | 43. tirar o stress mental.                   |
| 38. não ficar doente.            | 44. crescer com saúde.                       |
| 39. brincar com meus amigos.     | 45. fazer parte de um grupo de amigos.       |
| 40. vencer competições.          | 46. ter retorno financeiro.                  |
| 41. manter-me em forma.          | 47. manter um bom aspecto físico.            |
| 42. ter a sensação de bem estar. | 48. me sentir bem.                           |
| <b>9</b>                         |  |
| 49. ter sensação de repouso.     |  |
| 50. viver mais.                  |  |
| 51. reunir meus amigos.          |  |
| 52. ser o melhor no esporte.     |  |
| 53. ficar com o corpo definido.  |  |
| 54. realizar-me.                 |  |