

Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em um studio de musculação e ginástica em Guiricema-MG

Motivational factors for the practice of physical exercises in a bodybuilding and gymnastics studio in Guiricema-MG

Filipe Silva Bicalho

filipebicalho10@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-5460-5227>

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Ubá, Brasil

Luciano Bernardes Leite

luciano.leite@ufv.br

<https://orcid.org/0000-0002-3012-1327>

Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Brasil

Victor Neiva Lavorato

victor.lavorato@unifagoc.edu.br

<https://orcid.org/0000-0001-9914-4722>

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Ubá, Brasil

RESUMO

A motivação é fator essencial para se iniciar uma atividade física. Sendo assim, torna-se importante para os profissionais de Educação Física que trabalham em academias e *studios* de musculação e ginástica conhecer os fatores motivacionais que atraem os seus alunos. O presente estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais para prática de atividades físicas em um *studio* de musculação e ginástica na cidade de Guiricema-MG. Foi realizado um estudo de corte transversal em um *studio* fitness, onde foram avaliados 50 voluntários de ambos os sexos com a faixa etária dos 18 aos 40 anos de idade e que praticam atividades nesse ambiente há pelo menos três meses. Inicialmente, os indivíduos responderam a algumas perguntas referentes ao tempo de prática. Posteriormente, foi avaliada a motivação para prática de atividades físicas. O instrumento utilizado denomina-se Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R), onde são listadas 26 questões que investigam os motivos que levam à prática, dividindo-se em cinco fatores motivacionais comuns: Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social. A partir da análise, foi observado que a maior parte do estudo foi composta por mulheres, com uma média de idade menor, maior tempo de prática e menor frequência semanal. O fator motivacional de maior destaque foi saúde, seguido de diversão, aparência, competência e social. Conclui-se que os praticantes de atividades físicas do *studio* avaliado têm como principal fator motivacional a procura pela saúde.

Palavras-chave: Motivação. Atividade Física. *Studio fitness*. Saúde.

ABSTRACT

Motivation is an essential factor for starting a physical activity. Therefore, it is important for Physical Education professionals who work in gyms and weight training and gymnastics studios to know the motivational factors that attract their students. The present study aimed to identify the motivational factors for practicing physical activities in a weight training and gymnastics studio in the city of Guiricema-MG. A cross-sectional study was conducted in a fitness studio, where 50 volunteers of both sexes aged 18 to 40 years old who had been practicing activities in this environment for at least three months were evaluated. Initially, the individuals answered some questions regarding the time they had been practicing. Subsequently, their motivation for practicing physical activities was evaluated. The instrument used is called the Motivation Scale for the Practice of Physical Activities (MPAM-R), which lists 26 questions that investigate the reasons that lead to the practice, divided into five common motivational factors: Fun, Health, Appearance, Competence and Social. From the analysis, it was observed that most of the study was composed of women, with a lower average age, longer practice time and lower weekly frequency. The most prominent motivational factor was health, followed by fun, appearance, competence and social. It was concluded that the practitioners of physical activities in the studio evaluated have as their main motivational factor the search for health.

Keywords: Motivation. Physical activity. Fitness studio. Health.

INTRODUÇÃO

Independentemente do objetivo ou necessidade de cada indivíduo, a motivação se torna essencial para se iniciar uma atividade física (Santos et al. 2018). Esse conceito de motivação é influenciado por dois fatores: a motivação intrínseca, em que quesitos pessoais são essenciais, e a extrínseca, em que os quesitos ambientais são levados em consideração. A prática esportiva e a motivação dependem diretamente desses quesitos, fazendo com que possa haver alterações mediante aquilo de que o indivíduo necessita (Samulski, 2009). Nesse contexto, a motivação intrínseca se mostrou um importante fator para a adoção de uma rotina ativa e saudável (Fernandes, 2003).

As variantes de motivação para a implementação de atividades físicas na rotina dos indivíduos apresentam divergências mediante ao sexo. Já foi observado que os homens se interessam mais por atividades coletivas e de caráter competitivo, enquanto as mulheres preferem atividades individuais e que requerem um menor esforço físico (Salles-Costa et al., 2003).

Em todas as fases da vida, o conceito de imagem corporal é influenciado por diversos fatores socioculturais, como a mídia, os pais os amigos e a família em geral (Damasceno et al., 2006). Dessa forma, a insatisfação com a imagem corporal do indivíduo tem se tornado um dos principais fatores motivacionais em busca de uma aparência considerada perfeita (Shen; Xu, 2008).

Nesse sentido, uma estratégia que se torna essencial para um estilo de vida saudável e uma boa qualidade de vida é a implementação da prática regular de atividades físicas (Souza et al., 2019). Desse modo, a procura por parte da população em academias, clubes ou centros de saúde, cresce cada vez mais, fazendo com que os indivíduos dediquem um tempo considerável de sua rotina e tenham uma boa frequência relacionada a práticas corporais durante a semana (Tahara; Schawrtz; Silva, 2003).

Segundo o estudo de Fermino, Pezzini e Reis (2010), o alto índice de gordura corporal é o principal quesito que promove a insatisfação com a imagem corporal do indivíduo e que atrai danos prejudiciais à saúde, onde foi verificado que os principais fatores motivacionais que fizeram com que as pessoas implementassem atividades físicas em academias na sua rotina foram: saúde, aptidão física, disposição, atratividade, harmonia e estética corporal.

Com base em tudo que foi relatado, mesmo diante dos empecilhos que a população enfrenta no seu dia a dia, é importante buscar entender o que conduz o indivíduo a ter hábitos saudáveis e introduzir atividades físicas em sua rotina, buscando nortear quais fatores o praticante tem como meta de vida, se relacionando diretamente com uma qualidade de vida mais estável.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para prática de atividades físicas em um *studio* de musculação e ginástica na cidade de Guiricema-MG.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de corte transversal, no qual se avaliou a motivação de frequentadores de um *studio* fitness na cidade de Guiricema-MG, de ambos os sexos e com faixa etária entre 18 e 40 anos de idade. O procedimento de execução foi conduzido por dois avaliadores capacitados, que apresentaram o questionário aos avaliados voluntários. A coleta de dados foi realizada no mês de julho de 2024, em um *studio* fitness, num recorte de 50 pessoas de ambos os sexos, que tivessem sua prática de atividades físicas realizadas durante toda a extensão do dia.

Como critério para ser incluído no estudo, praticantes teriam que ter frequência mínima de duas vezes por semana no *studio*. Além disso, os avaliados deveriam estar praticando exercícios regulares no *studio* há pelo menos três meses. Por outro lado, foram excluídos do estudo aqueles que não responderam a todas as perguntas contidas no questionário, ou quando a frequência no *studio* não estivesse condizente com o necessário.

Para a realização da pesquisa, uma Carta de Solicitação para a Realização da Pesquisa foi enviada ao responsável pelo *studio* fitness, para que o trabalho fosse devidamente autorizado. Uma vez autorizado, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi aplicado para que os participantes tivessem ciência da pesquisa e de que forma ela seria efetuada pelos profissionais envolvidos. O estudo seguiu as normas de realização de pesquisas em seres humanos, de acordo com a Resolução número 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Inicialmente, os participantes tiveram que responder a algumas perguntas: "Quais atividades você pratica no *studio*?"; "Em qual horário do dia você realiza suas atividades no *studio*?"; "Há quanto tempo você frequenta o *studio*?"; "Quantas vezes

por semana você realiza exercícios no *studio*?".

O instrumento utilizado para avaliação da motivação denomina-se Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R) (Albuquerque et al., 2017), no qual são listadas 26 questões. A análise foi realizada de acordo com cinco fatores motivacionais para a prática da atividade física: Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social. Os indivíduos responderam às questões por meio de uma escala tipo Likert, que habitualmente é utilizada em questionários. Define-se como uma pesquisa de opiniões, pela qual os avaliados se expressaram para efetuar as respostas, em que as perguntas se baseavam em uma escala de sete pontos, variando de 1 = discordo totalmente a 7 = concordo totalmente. As pontuações foram realizadas por meio das seguintes equações:

Diversão - $[(Q1 * 0,18) + (Q6 * 0,18) + (Q9 * 0,12) + (Q15 * 0,06) + (Q19 * 0,16) + (Q22 * 0,12) + (Q25 * 0,18)]$;

Competência - $[(Q2 * 0,26) + (Q3 * 0,14) + (Q7 * 0,30) + (Q11 * 0,30)]$;

Aparência - $[(Q4 * 0,13) + (Q8 * 0,19) + (Q14 * 0,21) + (Q17 * 0,19) + (Q21 * 0,13) + (Q23 * 0,15)]$;

Saúde - $[(Q10 * 0,18) + (Q13 * 0,27) + (Q16 * 0,27) + (Q20 * 0,28)]$;

Social - $[(Q5 * 0,19) + (Q12 * 0,20) + (Q18 * 0,22) + (Q24 * 0,16) + (Q26 * 0,23)]$.

Sendo Q: questão.

A caracterização da amostra foi realizada por meio da aplicação da estatística descritiva (média e desvio padrão, além de porcentagem simples). A distribuição dos dados foi avaliada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Para identificar os fatores motivacionais mais presentes nas avaliadas, foi utilizado ANOVA de uma via, com post hoc de Tukey. O nível de significância adotado foi de 5%. Os dados foram analisados por meio do programa estatístico Graph Pad Prism 8.1®.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os dados relativos às características dos participantes da pesquisa. A média de idade geral foi de $28,64 \pm 8,70$ anos, com o grupo feminino apresentando média de $26,57 \pm 6,50$ anos e o masculino, $32,64 \pm 11,24$ anos. O tempo médio de prática de atividades no *studio* foi de $21,80 \pm 11,40$ meses, com o grupo feminino praticando há mais tempo ($23,93 \pm 11,11$ meses) em comparação ao masculino ($17,64 \pm 11,12$ meses). Quanto à frequência semanal, a média geral foi de $4,02 \pm 0,97$ vezes por semana, sendo ligeiramente maior no grupo masculino ($4,17 \pm 0,88$) do que no feminino ($3,93 \pm 1,02$).

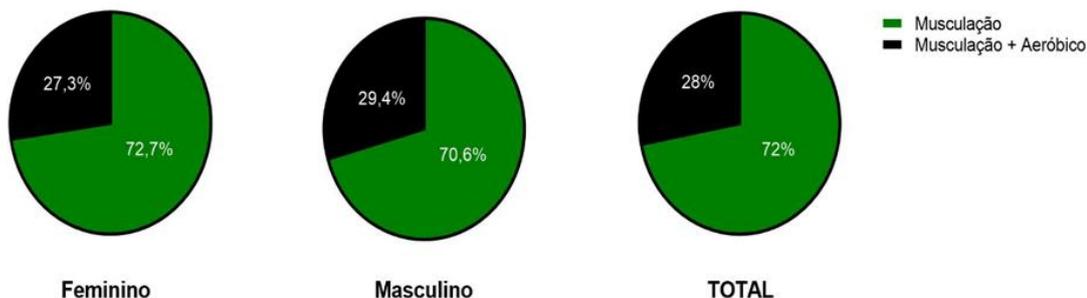
Tabela 1. Características dos participantes

| | FEMININO (N=33) | MASCULINO (N=17) | TOTAL (N=50) |
|---|-----------------|------------------|---------------|
| Idade (anos) | 26,57 ± 6,50 | 32,64 ± 11,24 | 28,64 ± 8,70 |
| A quanto tempo pratica regularmente atividades no <i>studio</i>? (meses) | 23,93 ± 11,11 | 17,64 ± 11,12 | 21,80 ± 11,40 |
| Quantas vezes por semana pratica as atividades no <i>studio</i>? | 3,93 ± 1,02 | 4,17 ± 0,88 | 4,02 ± 0,97 |

Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 1 apresenta as atividades físicas realizadas pelos participantes do estudo. A maioria dos indivíduos, tanto do grupo feminino (72,7%) quanto do masculino (70,6%), opta exclusivamente pela musculação. Uma menor parcela combina musculação com exercícios aeróbicos, representando 27,3% no grupo feminino e 29,4% no grupo masculino. De forma geral, 72% da amostra total praticam exclusivamente musculação, enquanto 28% combinam musculação com atividades aeróbicas.

Figura 1. Atividades Físicas praticadas pelos participantes da pesquisa



Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 2 apresenta os dados referentes à aplicação da escala de motivos para a prática de atividades físicas no studio. Entre os motivos avaliados, "Saúde" apresentou a maior média (6,68 ± 0,51), sendo significativamente superior a todos os outros fatores. "Diversão" (5,86 ± 1,18) foi o segundo motivo mais relevante, destacando-se por apresentar médias superiores em comparação a "Competência" (4,67 ± 1,66) e "Social" (3,23 ± 1,42). Esses resultados sugerem que a busca por benefícios à saúde e a diversão durante a prática são os principais impulsionadores entre os participantes.

Figura 2. Escala de motivos para a prática de atividades físicas

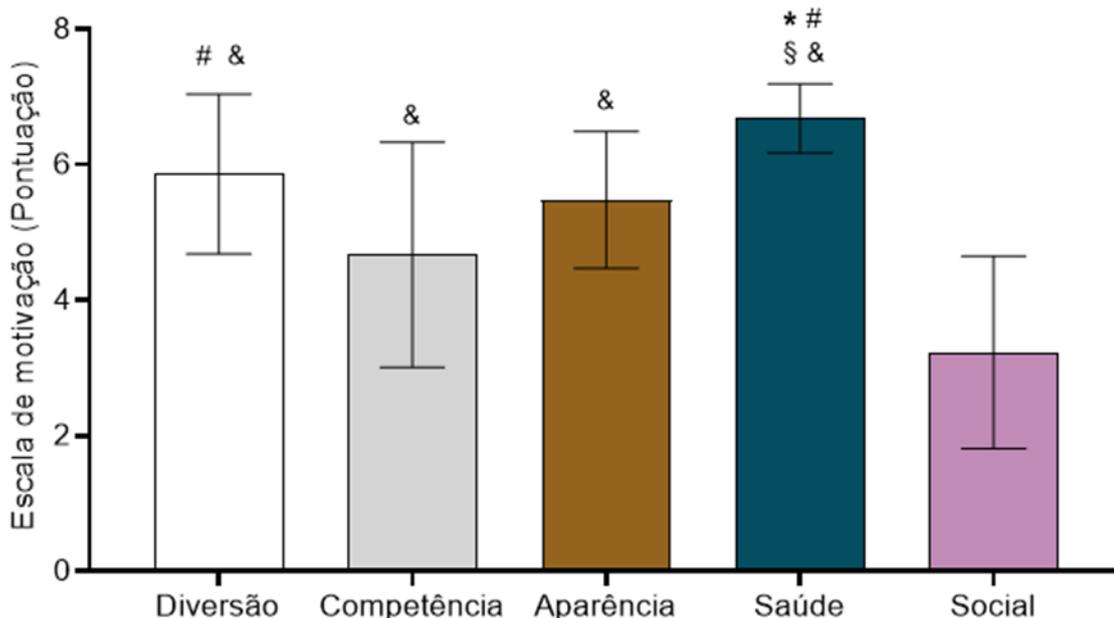


Figura 1. Pontuação média dos motivos para a prática de atividades físicas. * p < 0,05 vs. diversão; # p < 0,05 vs. competência; § p < 0,05 vs. diversão; & p < 0,05 vs. social.

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

No presente estudo, foi verificado que a maioria dos alunos praticam apenas musculação (72%) e apenas 28% praticam musculação e atividades aeróbicas. Esse número é maior por parte dos homens em atividades aeróbicas; já em relação às mulheres, a musculação teve maior índice. O principal motivo dos avaliados para praticarem essas atividades foi a saúde e o menor índice verificado foi o social.

Todos os fatores motivacionais que foram relatados no presente estudo se relacionam com a prática de atividades físicas em academias e studios. Chagas e Samulski (1992) mostram que a manutenção da prática dessas atividades se ligou diretamente com o quesito saúde, e que a manutenção da boa forma física, melhora do condicionamento físico, ganhos no bem-estar corporal e também no psicológico foram alguns dos principais motivos para a implementação das práticas físicas

dos avaliados.

O exercício é vital para a manutenção e a melhora da saúde do indivíduo, pois, quanto mais a pessoa for ativa fisicamente, conseqüentemente maior é sua qualidade de vida (Silva et al., 2017). A implementação de atividades físicas regulares proporciona ao indivíduo uma vida mais saudável, com menores incidências de doenças crônicas e buscando ter uma rotina com hábitos mais saudáveis para uma maior perspectiva de vida e maior longevidade (Menezes et al., 2021).

Em muitas das pesquisas sobre aspectos motivacionais para a implementação de atividade física no cotidiano do indivíduo, os resultados variam de acordo com a faixa etária dos avaliados. Em comparação, em um estudo feito por Almeida et al. (2020), com uma faixa etária de avaliados maior, entre 40 e 60 anos, a pesquisa verificou que indivíduos que praticam ginástica localizada e hidroginástica tiveram como maior quesito motivacional: prazer, competência, aparência, aptidão física e social. Nesse sentido, a fatores como competência, aparência e social não foram tão bem cotados, em comparação com o presente estudo. Isso mostra que a idade e o tipo de atividade física podem interferir na motivação para a prática.

Outras modalidades esportivas podem apresentar fatores motivacionais que vão de encontro aos encontrados no estudo. Henriques et al. (2019), ao avaliar corredores de rua, identificou que o fator que mais estimulava a prática dos participantes também foi a saúde, pois teve maior influência na introdução e manutenção de uma rotina mais ativa fisicamente.

No futebol, praticantes amadores da modalidade, além de buscar a socialização e diversão, buscam diretamente o fator saúde, visando uma melhoria no condicionamento físico e na prevenção de doenças, fatores que se assemelharam bastante com os resultados que foram relatados no estudo atual (Souza et al., 2019).

Em outra modalidade que difere das atividades na academia, o tênis de mesa, foi verificado que a busca por saúde, além da competência e da diversão, foram os fatores que mais induziram os praticantes a terem essa vivência, conforme estudo de Mendes et al. (2023).

Uma prática esportiva que vem crescendo cada vez mais no cotidiano da população é o ciclismo. Foi possível notar, conforme estudos de Silva et al. (2022), que a saúde também foi fator essencial na implementação da realização dessas atividades, e que estratégias de lazer e cuidados com a saúde obtiveram maior índice motivacional dos praticantes. Portanto, observa-se, através desses estudos em diferentes áreas esportivas, que a busca pelo fator saúde é sempre muito requerida, independente da modalidade praticada ou de qual seja a motivação em implementar tais hábitos saudáveis no cotidiano desses avaliados.

Levando em consideração outros fatores motivacionais para a prática de atividades físicas, destaca-se a aparência. Foi visto no presente estudo que a aparência foi um dos menores fatores mencionados por parte dos avaliados que implementaram práticas físicas no *studio*, o oposto do que foi visto no estudo de Dutra et al. (2020), o qual relatou que o fator estético atrai as pessoas a iniciarem suas atividades em academias ou centros físicos, de forma que busquem ter uma constância desejada para procura por resultados satisfatórios para aqueles indivíduos. Pode ser que, pelo fato de o *studio* apresentar uma abordagem diferente – número menor de alunos e atendimento personalizado –, a aparência tenha sido um fator que se mostrou menos importante para os praticantes.

Por vezes, a insatisfação com a aparência se relaciona com a prática de atividades aeróbicas, diferentemente do verificado no presente estudo, em que apenas 28% dos avaliados do *studio* praticam atividades aeróbicas. Em contrapartida, no estudo realizado por Damasceno et al. (2005), apenas 24% dos homens e 18% das mulheres que têm o hábito de realizar caminhadas estão satisfeitos com sua aparência.

A diversão foi outro fator bem avaliado no presente estudo por parte dos praticantes de exercícios no *studio*, como um dos fatores motivacionais à prática dessas atividades, ficando atrás apenas da saúde. Tem sido visto que a diversão é um fator que é sempre muito mencionado nos esportes, como foi visto nos estudos sobre futebol (Souza et al., 2019) e tênis de mesa (Mendes et al., 2023), pelo fato de estar intimamente ligado com o tempo livre e o prazer em praticar tais esportes como forma de lazer.

Dessa forma, o presente estudo sofre com algumas limitações em averiguar seus resultados, por ser um estudo com corte transversal apenas e por não utilizar de outros instrumentos que poderiam auxiliar na interpretação dos dados adquiridos.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os fatores motivacionais saúde e diversão foram os que mais motivaram os alunos a implementarem atividades físicas em sua rotina. Portanto, deve-se levar em consideração que o profissional de Educação Física deve criar

estratégias para atrair as pessoas para a prática de atividades físicas, esse estudo pode auxiliar nesse processo. Para uma perspectiva futura, é possível realizar outros estudos que se aprofundem mais nos fatores motivacionais para a prática de atividades físicas, a fim de proporcionar dados ainda mais fidedignos e que possam guiar uma prática assertiva do profissional de Educação Física.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; PAULA, J. J. de; FARIA, L. O.; PEREIRA, E. T.; COSTA, V. T. da. Cross-Cultural Adaptation and Validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and Proposal of a New Method to Calculate Factor Scores. *Front. Psychology*, v. 8, p. 1-9, 2017.
- ALMEIDA, T. P.; DINIZ, E. F. F. S.; CORRÊA, A. A. M. Motivos para a prática de exercícios físicos em indivíduos de meia idade. *Revista Científica UNIFAGOC Caderno Multidisciplinar*, v. 1, n. 1, p. 92-99, 2020.
- CHAGAS, M.; SAMULSKI, D. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. Projeto premiado de iniciação científica da UFMG, 1992.
- DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de medicina do esporte*, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.
- DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 14, n.1, p. 87-96, 2006.
- DUTRA, S. R.; SILVA, D. C.; CORREA, A. A. M.; LAVORATO, V. N. Satisfação com a imagem corporal de estudantes de educação física. *Revista científica UNIFAGOC Caderno de Graduação e Pós-Graduação*, v. 5, n. 1, p. 67-78, 2020.
- FERNANDES, H. M. Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca. *Researchgate, Universidade de Trás-os-Montes Alto Douro Vila Real*, 2003.
- FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S.; Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, n. 4, p. 18-22, 2010.
- HENRIQUES, G. S.; CORRÊA, A. A. M.; RODRIGUES, J. A.; SILVA, D. C. Análise dos fatores motivacionais que levam homens e mulheres à prática de corrida de rua na cidade de Ubá-MG. *Revista Científica UNIFAGOC Multidisciplinar*, v. 4, n. 2, p. 95-100, 2019.
- MENDES, V. J. G.; LAVORATO, V. N.; MOURA, A. G.; OLIVEIRA, R. A. R. Motivação para a prática de tênis de mesa. *Revista Científica UNIFAGOC Multidisciplinar*, v. 8, n. 1, p. 6-13, 2023.
- MENEZES, A. P. V. N.; SANTANA, C. L.; OLIVEIRA, C. A.; SANTOS, F. A.; SILVA, J. J.; SOUZA, J. I. S. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. *Revista Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 4, p. 1-12, 2021.
- SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Caderno Saúde Pública*, v. 19, n. 2, p. 325-333, 2003.
- SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2. ed. Barueri SP: Manole, 2009.
- SANTOS, F. C.; OLIVEIRA, R. A. R.; CORRÊA, A. A. M.; FERREIRA, E. F. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista científica Fagoc Multidisciplinar*, v. 3, p. 9-16, 2018.
- SHEN, B.; XU, C. Efeitos da autoeficácia, massa corporal e aptidão cardiorrespiratória nos motivos de exercício em estudantes universitários chineses. *Revista de Atividade Física e Saúde*, v. 5, n. 5, p. 706-18, 2008.
- SILVA, Y. F. B.; BABILÔNIA, J. A.; MARRA, S. B. F. Adesão e desligamento de atividade física em academias: problemas motivacionais de retenção de clientes. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ed. 03, ano 02, v. 01. p. 313-332, 2017.
- SILVA, A. M.; MIRANDA, D. C.; SILVA, D. C.; JÚNIOR, R. J. M. Avaliação do perfil e fatores motivacionais relacionados à prática de ciclismo em cidades do interior de Minas Gerais. *Revista Científica UNIFAGOC caderno multidisciplinar*, v. 7, n. 1, p. 80-89, 2022.
- SOUZA, A. R.; MACHADO, G. F.; CORRÊA, A. A. M.; SILVA, D. C. Motivação à prática de futebol: praticantes amadores da modalidade. *Revista Científica UNIFAGOC Multidisciplinar*, v. 4, n. 2, p.101-108, 2019.
- SOUZA, S. C. S.; RIBEIRO, R. D.; POLLI, G. M.; WANDERBROOKE, A. C. Representações sociais do corpo e da saúde para indivíduos fisicamente ativos e inativos. *Temas em Psicologia, Ribeirão Preto*, v. 27, n. 4, 961-975, 2019.
- TAHARA, A. K.; SCHAWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.