

Rev Bras Fisiol Exerc 2019;18(2):101-107

doi: [10.33233/rbfe.v18i2.2928](https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.2928)

## ARTIGO ORIGINAL

### Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP *Motivational factors in a bodybuilding gym at São José do Rio Pardo/SP*

Michael Ramos Apolinário\*, Carlos Henrique Prevital Fileni, Esp.\*, Evandro Ossain de Almeida, Esp.\*, Rodrigo da Cruz Oliveira, M.Sc.\*, Leandro Borelli Camargo, M.Sc.\*, Bráulio Nascimento Lima, M.Sc.\*, Gustavo Celestino Martins, D.Sc.\*, Guanís de Barros Vilela Junior, D.Sc.\*

\*Professor Faculdade Euclides da Cunha (FEUC), São José do Rio Pardo/SP

Recebido em 18 de junho de 2019; aceito em 30 de junho de 2019.

**Correspondência:** Carlos Henrique Prevital Fileni, Faculdade Euclides da Cunha (FEUC), Rua Jorge Tibiriça, 451, 13720-000 São José do Rio Pardo SP

Michael Ramos Apolinário: michaelappolinario92@gmail.com

Carlos Henrique Prevital Fileni: prof.hprevital@outlook.com

Evandro Ossain de Almeida: evandrooalmeida@hotmail.com

Rodrigo da Cruz Oliveira: rodrigo\_shao@hotmail.com

Leandro Borelli Camargo: leborelli6@gmail.com

Bráulio Nascimento Lima: brauliolima@outlook.com

Gustavo Celestino Martins: gustavo.celestino.martins@gmail.com

Guanís de Barros Vilela Junior: guanís@gmail.com

## Resumo

Com a concorrência nos centros esportivos, academias e seguimentos fitness, há a preocupação com os níveis de motivação dos clientes matriculados e os interesses deles. Objetivo: Levantar os fatores motivacionais de frequentadores de musculação no município de São José do Rio Pardo/SP. Métodos: Participaram desta pesquisa 40 indivíduos do gênero masculino e feminino. Para critério de exclusão foram os grupos de meia-idade e idosos, para os critérios de inclusão consistiram alunos devidamente matriculados em academia e faixa etária acima de 18 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o IMPRAF 54: inventário de motivação para a prática de Atividade Física com 54 perguntas. Entre os procedimentos, o questionário foi explicado e entregue aos participantes. Os dados foram analisados através da estatística descritiva utilizando parâmetros como média, desvio padrão e frequências, apresentados através de gráficos e tabelas feitos pelo Excel. Resultados: Os fatores motivacionais mais relevantes foram saúde, o que mais motiva os praticantes de musculação; prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade. Isso se averigua pelo motivo da conscientização da população na prática de exercícios físicos. Conclusão: Após análise dos fatores, concluiu-se o fator que mais motiva os praticantes de musculação é a dimensão saúde seguida por prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

**Palavras-chave:** musculação; IMPRAF 54; fatores motivacionais.

## Abstract

With competition among sports centers, gyms and fitness centers, there is concern about the enrollment customers' motivation levels and their interests. Objective: To raise the motivational factors of bodybuilding goers in the city of São José do Rio Pardo/SP. Methods: 40 male and female individuals participated in this study. The exclusion criteria were the middle-aged and elderly groups, and inclusion criteria consisted of students duly enrolled in academia and age group above 18 years. The research instrument used was IMPRAF 54: Motivation Inventory for Physical Activity with 54 questions. the questionnaire was explained and delivered to the participants. Data were analyzed using descriptive statistics and parameters such as mean, standard deviation and frequencies, presented through graphs and tables made by Excel. Results: The most relevant motivational factors were health. This is verified by the awareness of the population in the practice of physical exercises. Conclusion: After analyzing the factors, it was

concluded that the most motivating factor for bodybuilders is the health dimension followed by pleasure, aesthetics, stress control, sociability and competitiveness.

**Key-words:** bodybuilding; IMPRAF 54; motivational factors.

## Introdução

A motivação, em seu conceito, vem do vocábulo latim “*motivus*”, que se refere ao ato de se mover. Quando uma pessoa está motivada, nela surge o desejo de movimento e a busca de suas realizações e conquistas [1].

Para Marcellino [2], um dos critérios para a prática de exercícios físicos é a motivação, também sendo influenciada pela imagem corporal que cada pessoa constrói de si mesma. Continuando sobre esses aspectos, Briere *et al.* [3] citam que a motivação intrínseca tem três formas e funciona como aspecto crucial no processo de uma atividade qualquer. A motivação intrínseca deriva de uma determinada atividade que um indivíduo pretende realizar, o que gera necessidade de experimentar desafios.

Um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que entra em uma atividade pela própria vontade, seja ela pelo prazer e por se sentir bem ao conhecer novidade. O comportamento e motivação são associados a um bem psicológico, à vontade, ao prazer, ao otimismo e à superação [4].

Liz [5] apresenta os principais motivos para a prática da musculação, são eles: a melhoria da saúde, o fortalecimento muscular, ou ganho muscular, a estética e a disposição. E os motivos para não se praticar foram: a falta de tempo, problemas financeiros, não gostar, ou não dar importância necessária à prática da musculação.

Desta forma, pensando na motivação quando diante da estética corporal, um dos fatores mais influentes para a crescente procura de academias, de acordo com Araujo *et al.* [6], se justifica na exposição que a mídia (jornais, revistas, televisão, internet) faz sobre o assunto, principalmente no trato propagandístico na concepção de um corpo perfeito.

Matsudo [7] ressalta a importância da musculação para um envelhecimento mais saudável, na prevenção de doenças cardiovasculares e na melhora da qualidade de vida, o que diminui o sedentarismo e o estresse.

Portanto, este estudo busca compreender o papel da motivação na prática de musculação, e também analisar os fatores motivacionais e a influência em um programa de exercícios.

## Objetivos

- Investigar os fatores motivacionais de praticantes de musculação;
- Avaliar e entender os principais fatores motivacionais relacionados à musculação;
- Avaliar o controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer dos indivíduos observados.

## Material e métodos

### Amostra

Participaram desta pesquisa 40 pessoas, de forma aleatória, acima de 18 (jovens) e entre 21 a 40 anos (jovens adultos). Os critérios de exclusão foram os grupos de meia-idade e idosos. Todos matriculados em academia localizada na cidade de São José do Rio Pardo/SP, Brasil.

### Delineamento experimental

Após assinarem o termo TCLE de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para estudos com seres humanos, do Ministério da Saúde, os indivíduos participantes responderam um instrumento. Com os resultados obtidos, os participantes foram subdivididos em 2 grupos:

Grupo praticante masculino – fator motivacional em praticantes do sexo masculino após serem observados no ambiente da academia de musculação.

Grupo praticante feminino – fator motivacional em praticantes do sexo feminino após serem observados no ambiente da academia de musculação.

O período de coleta de dados foi entre 1 a 30 de novembro de 2018. Os dados, então, foram submetidos à análise estatística, onde foram observados os fatores motivacionais, a fim de se verificar os resultados e realizar comparação entre os grupos estudados.

#### *Procedimentos metodológicos*

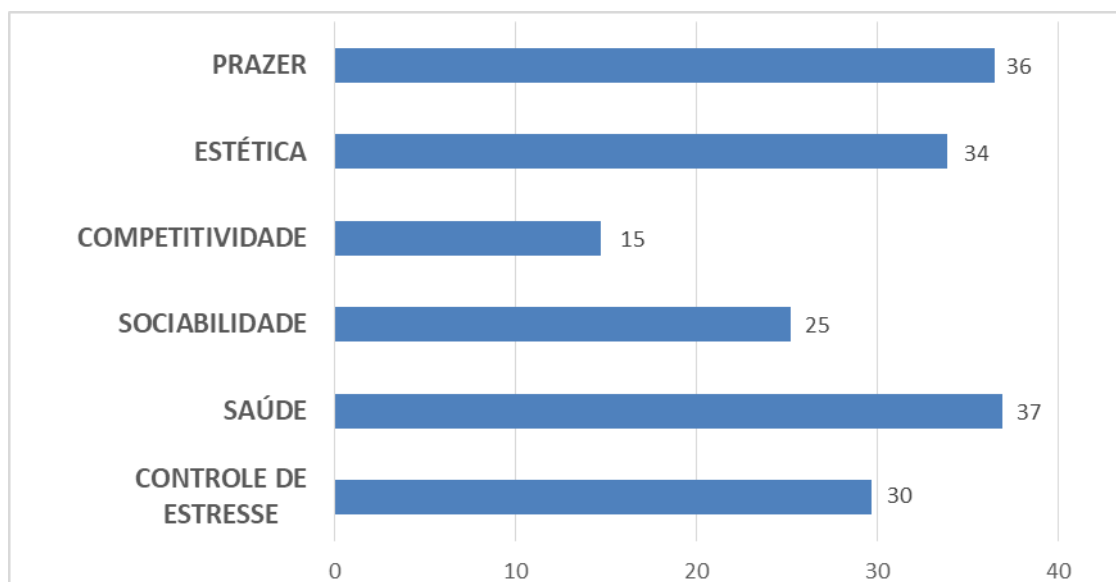
Em virtude de os fatores motivacionais serem fundamentais para a base de dados da academia, no seu processo de interesse dos clientes, cabe a importância de se ter uma avaliação qualitativa destes fatores.

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física, IMPRAF-54 [8] é um instrumento que possibilita verificar, a partir de 54 itens, com 9 blocos, seis possíveis dimensões associadas à motivação, à prática regular de atividades físicas; sendo que o primeiro bloco apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional: (1º) Controle de Estresse, (2º) Saúde, (3º) Sociabilidade, (4º) Competitividade, (5º) Estética e (6º) Prazer. Essas questões são repetidas até o oitavo bloco. O nono bloco, o último, é composto por seis questões repetidas, no qual o objetivo é investigar o grau de concordância acordado com a primeira e a segunda resposta do mesmo item. O questionário apresenta uma escala Likert com cinco opções, em uma ordem crescente de avaliação: “isto me motiva pouquíssimo”, “isto me motiva pouco”, “mais ou menos”, “não sei dizer”, “tenho dúvida”, “isto me motiva muito” e “isto me motiva muitíssimo”. Cada um dos fatores pode obter uma pontuação mínima de nove pontos, e máxima de quarenta pontos.

#### **Resultados**

Neste item, são apresentados os resultados estatísticos, com o objetivo de verificar o nível de motivação dos alunos em uma academia de musculação localizada no município de São José do Rio Pardo/SP.

A distribuição entre as dimensões (Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) pode ser observada na Figura 1.



**Figura 1** – Distribuições de fatores motivacionais

Na Figura 1, foram apresentados os principais fatores motivacionais e suas distribuições de valores conforme as necessidades dos indivíduos em uma academia de musculação.

**Tabela I – Dimensões motivacionais (Geral)**

Dimensões	Média ± (DP)	Mínimo - Máximo	Mediana
Controle de estresse	30 ± 8,5	12-40	31,5
Saúde	37 ± 3,7	25-40	38,5
Sociabilidade	25 ± 10,1	8-40	27
Competitividade	15 ± 8,0	8-32	12
Estética	34 ± 5,2	22-40	34
Prazer	36 ± 4,2	25-40	38

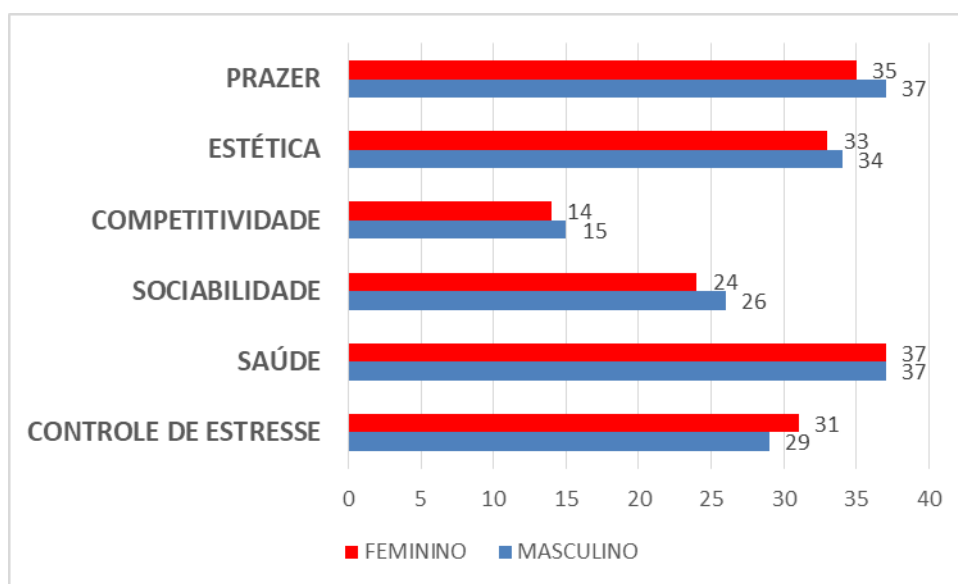
Na Tabela I, foram calculadas e feitas as distribuições de valores médios, mínimos, máximos e medianas obtidos.

Ao analisar a Tabela I, percebemos que a saúde foi o principal fator para a motivação da prática de musculação; em seguida, prazer, com média de 36 pontos. Os fatores saúde e prazer se destacam com maiores médias e como os principais motivos desejados.

**Tabela II – Dimensões motivacionais por gênero**

Dimensões	Masculino (n = 29)			Feminino (n=11)		
	Média±(DP)	Mín - Máx	Mediana	Média±(DP)	Mín - Máx	Mediana
Controle de Estresse	29 ± 8,7	12-40	31	31 ± 8,0	15-38	34
Saúde	37 ± 4,0	25-40	39	37 ± 2,7	34-40	38
Sociabilidade	26 ± 10,2	8-40	28	24 ± 10,4	8-40	24
Competitividade	15 ± 8,6	8-32	11	14 ± 6,5	8-28	13
Estética	34 ± 5,1	22-40	35	33 ± 5,4	25-40	31
Prazer	37 ± 3,8	26-26	38	35 ± 3,9	25-40	36

Na tabela II, são apresentados as dimensões motivacionais separadas por gênero e os resultados obtidos em relação aos gêneros, com valores máximos, mínimos e mediana.



**Figura 2 – Distribuição das dimensões motivacionais por sexo**

Na Figura 2, evidencia que, entre os gêneros masculino e feminino, o fator motivacional saúde foi semelhante, seguido pelo prazer, no qual o sexo masculino obteve valor superior ao feminino.

## Discussão

Neste estudo, tivemos como resultado os fatores saúde, prazer e estética como predominantes em ambos os sexos, isso se dá, provavelmente, devido à conscientização da população na importância do exercício físico para ausência de enfermidades e longevidade. Os resultados encontrados são semelhantes ao estudo de Balbinotti e Capozzoli [9], no qual participaram 300 praticantes de academias de musculação de Porto Alegre/RS, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 65 anos. Após os resultados obtidos referentes aos fatores motivacionais, concluiu-se que o que mais motiva os praticantes de musculação é a dimensão saúde e prazer, seguidos por estética e controle de estresse. No estudo de Machado [10], participaram da pesquisa 25 indivíduos, sendo 9 homens e 16 mulheres, com idade entre  $29,5 \pm 9,8$  anos, praticantes de musculação em uma academia no município de Palhoça/SC. Ao analisar os fatores motivacionais da pesquisa de Machado [10], pôde-se compreender que o fator saúde e prazer se mantiveram com os resultados próximos, seguidos de estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

No estudo de Lima [11], realizado em jovens e jovens adultos em uma academia localizada no município de Florianópolis/SC, foi semelhante ao estudo desta pesquisa quando pensamos no público masculino, não houve semelhança no sexo feminino. Nesse estudo [11], participaram 47 indivíduos, com idade entre 18 a 20 anos (jovens adultos) e entre 21 e 40 anos (adultos), sendo 14 do sexo masculino e 33 do sexo feminino. Em relação aos sexos, as dimensões motivacionais que apresentaram scores mais elevados foram saúde, prazer e estética; e as dimensões que obtiveram menor média foram controle de estresse, sociabilidade e, por último, a competitividade teve média mais baixa em comparação com as demais.

No presente estudo, a dimensão Saúde se colocou como a principal dimensão motivadora, seguida de Prazer e Estética, resultados estes semelhantes aos estudos dos autores citados.

## Conclusão

É evidente que nos últimos anos a busca pela atividade física e por serviços vinculados a esta variável tem aumentado, e a mídia tem um papel importante em relação a essa grande procura por academia de musculação. Conclui-se que através das análises dos fatores motivacionais, que o fator saúde obteve o mesmo escore em ambos os gêneros seguida por prazer para o sexo masculino e Estético para o gênero feminino, porém com médias muito próximas uma das outras. Os demais fatores foram: controle de estresse, sociabilidade e competitividade, com médias inferiores entre outras dimensões.

Os dados obtidos também podem oferecer para o processo de decisão, contribuindo para definições e estratégias de gestão da academia, sabendo que a constante busca em satisfazer os clientes pode fazer com que cada vez mais as empresas busquem estratégias de oferecimento de seus serviços baseados na qualidade.

## Referências

1. Nakamura CC, Rosa LM, Marçal R, Pereira TAA, Barbosa DF. Motivação no trabalho. *Maringá Management: Revista de Ciências Empresariais* 2005;2(1):20-5.
2. Marcellino NC. As academias de ginástica como opção de lazer. *Rev Bras Ciênc Mov* 2003;11(2):49-54.
3. Briere N, Vallerand R, Blais N, Pelletier L. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology* 1995;26:465-89.
4. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 2000;11:227-68.

5. Liz CM. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Motivação de aderentes e desistentes da musculação em academias. São Paulo; 2013.
6. Araujo AA, Baraúna MA, Silva ALS, Ramos DEF, Andrade GD, Pimenta FHR et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática do exercício físico. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires 2007. [citado 2019 Abr 31]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>
7. Matsudo SM. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Rev Bras Educ Fís Esp 2006;20:135-37.
8. Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54). Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.
9. Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Rev Bras Educ Fís Esp 2008;22(1):63-80.
10. Machado RA. Fatores motivacionais para a prática de musculação em uma academia de Palhoça/SC. Palhoça, SC. 2018. [citado 2019 Mai 6]. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/5389>
11. Lima RS. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia [TCC]. Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis; 2012.

## Anexo

*Inventário de motivação à prática de atividade física: IMPRAF-54 (Desenvolvido por Balbinotti e Barbosa, 2006).*

Cidade:		Idade:	
Estado Civil – Solteiro (a) <input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/>			
Treinamento com Funcional – Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		Frequência de Prática (vezes):	
Tempo de Prática – Menos de 6 meses <input type="checkbox"/> Entre 6 meses a 1 ano <input type="checkbox"/> Mais de 1 ano <input type="checkbox"/>			
Modalidade: Musculação			
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.			
Escala: <b>1- Isto me motiva pouquíssimo</b> <b>2- Isto me motiva pouco</b> <b>3- Mais ou menos</b> <b>4- Isto me motiva muito</b> <b>5- Isto me motiva muitíssimo</b> <b>6- não sei dizer - tenho dúvida</b>			
Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com: <b>Realizo atividades físicas para...</b>			
1	1. <input type="checkbox"/> diminuir a irritação	2	7. <input type="checkbox"/> ter sensação de repouso
	2. <input type="checkbox"/> adquirir saúde		8. <input type="checkbox"/> melhorar a saúde
	3. <input type="checkbox"/> encontrar amigos		9. <input type="checkbox"/> estar com outras pessoas
	4. <input type="checkbox"/> ser campeão no esporte		10. <input type="checkbox"/> competir com os outros
	5. <input type="checkbox"/> ficar com o corpo bonito		11. <input type="checkbox"/> ficar com o corpo definido
	6. <input type="checkbox"/> atingir meus ideais		12. <input type="checkbox"/> alcançar meus objetivo
3	13. <input type="checkbox"/> ficar mais tranquilo	4	19. <input type="checkbox"/> diminuir a ansiedade
	14. <input type="checkbox"/> manter a saúde		20. <input type="checkbox"/> ficar livre de doenças
	15. <input type="checkbox"/> reunir com os amigos		21. <input type="checkbox"/> estar com os amigos
	16. <input type="checkbox"/> ganhar prêmios		22. <input type="checkbox"/> ser o melhor no esporte
	17. <input type="checkbox"/> ter um corpo definido		23. <input type="checkbox"/> manter o corpo em forma
	18. <input type="checkbox"/> realizar-me		24. <input type="checkbox"/> obter satisfação
5	25. <input type="checkbox"/> diminuir a angustia pessoal	6	31. <input type="checkbox"/> ficar sossegado
	26. <input type="checkbox"/> viver mais		32. <input type="checkbox"/> índices saudáveis de apt. física
	27. <input type="checkbox"/> fazer novos amigos		33. <input type="checkbox"/> conversar com outras pessoas
	28. <input type="checkbox"/> ganhar dos adversários		34. <input type="checkbox"/> concorrer com os outros
	29. <input type="checkbox"/> sentir-me bonito		35. <input type="checkbox"/> tornar-me atraente
	30. <input type="checkbox"/> atingir meus objetivos		36. <input type="checkbox"/> meu próprio prazer
7	37. <input type="checkbox"/> descansar	8	43. <input type="checkbox"/> tirar o estresse mental
	38. <input type="checkbox"/> não ficar doente		44. <input type="checkbox"/> crescer com saúde
	39. <input type="checkbox"/> brincar com meus amigos		45. <input type="checkbox"/> faz parte de um grupo de amigos
	40. <input type="checkbox"/> vencer competições		46. <input type="checkbox"/> ter retorno financeiro
	41. <input type="checkbox"/> manter-me em forma		47. <input type="checkbox"/> manter um bom aspecto físico
	42. <input type="checkbox"/> ter a sensação de bem estar		48. <input type="checkbox"/> me sentir bem
9	49. <input type="checkbox"/> ter sensação de repouso	10	52. <input type="checkbox"/> ser o melhor no esporte
	50. <input type="checkbox"/> viver mais		53. <input type="checkbox"/> ficar com o corpo definido
	51. <input type="checkbox"/> reunir com os amigos		54. <input type="checkbox"/> realizar-me