

# **Fatores Motivacionais de Aderência e Permanência nos Programas de Atividade Física em Academia**

## **Motivational Factors for Adherence and Permanence in Physical Activities Programs**

Elisangela Torrilla  
Francisco Xavier de Vargas Neto

### **Resumo**

*Sabemos que muitas são as pessoas que, hoje, buscam uma atividade física em ambientes seguros e fechados como a academia. Nota-se também um crescente interesse por parte destas pessoas em realizar uma atividade física regular e saudável. Este estudo busca aprofundar o conhecimento sobre a motivação do indivíduo ao iniciar um programa de atividade física em academia, bem como os fatores que os fazem permanecer nesta atividade*

**Palavras-chave:** Atividade Física, Motivação, Aderência.

### **Abstract**

*It's known that many people nowadays are searching for a closed and safe place, like a gymnasium, to practice physical exercise. Such people would like this practice to be healthy and in regular basis. This study intends to broaden the knowledge related to people's motivation when beginning some practice in a gym center, as well as the factors that induce them to keep on doing it.*

**Key words:** Physical Activity, Motivation, Adherence.

## **INTRODUÇÃO**

O furor na busca por atividades físicas, principalmente aquelas oferecidas em academias é um acontecimento que podemos comprovar desde os anos setenta e que, segundo Miranda (1991), foi expandindo-se até o começo dos anos oitenta, e agora segue seu curso, já

mais comedido, até nossos dias. Durante este período, pudemos presenciar o surgimento da Ginástica Aeróbica, o Step, o Body Pump, a Dança Aeróbica e, mais atualmente novidades como o Body Combat, o Body Balance, o Aeroa-xé e infinitudes de novas modalidades com o objetivo de atrair cada vez mais pessoas para as academias, conforme sugere Pereira (1996).

Elisangela Torrilla é Doutoranda e professora das disciplinas de Fundamentos Rítmicos e Ginástica da Faculdade de Educação Física da ULBRA. Francisco Xavier de Vargas Neto é PhD em Filosofia e Ciências da Educação pela Universidade de Barcelona, é professor da disciplina de Atividades Pré-desportivas da Faculdade de Educação Física da ULBRA e orientador no Mestrado/Doutorado em Ciências do Movimento Humano da EsEF/UFRGS.

Textura	Canoas	n. 4	1º semestre de 2001	p. 81-86
---------	--------	------	---------------------	----------

Acompanhamos hoje, além da massificação da prática de exercícios físicos, o culto a corpos belos, robustos e sadios, o que faz com que muitas pessoas busquem a atividade física por motivos de saúde, convívio social, mas também por motivos estéticos.

Não se pode esquecer o fenômeno ocorrido com a emancipação da mulher, até bem pouco tempo atrás confinada ao trabalho doméstico e direcionada exclusivamente à procriação, e hoje trabalhando fora e freqüentando massivamente as academias, pois devem manter-se joviais e atraentes para novas conquistas ou até para a conservação do atual parceiro.

Outro aspecto importante, diz respeito as modificações sociais e culturais em relação ao aumento no tempo livre e nas atividades recreativas e de lazer, onde os exercícios físicos ocupam um lugar de destaque, com forte tendência de intensificação deste fenômeno.

Conforme explica Guiselini (in Pereira, 1996), com o apelo da mídia e a explosão da publicidade corporal que acentua na população a busca de novas atividades físicas e esportes, os modismos ou questões de saúde, as pessoas têm cada vez mais razões para aderirem a um programa de atividades físicas. Estas razões podem, por sua vez, não serem tão concretas, fazendo com que os praticantes destas atividades físicas abandonem os programas de treinamento.

Este artigo é parte de uma tese de doutoramento, e pretende apresentar alguns dados já coletados, visando contribuir para o avanço do conhecimento nesta importante área da atividade física, do exercício e da saúde.

## **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Na atualidade, são muitas as pessoas adultas que tomaram consciência da importância do exercício e a necessidade de uma prática ativa para melhorar suas vidas. Com isto, surgiram grupos, associações e instituições privadas que prestam apoio, estrutura e organização para satisfazer esse crescente interesse da sociedade.

Assim, podemos perceber como proliferam sociedades que organizam maratonas, clubes de corredores, grupos que praticam caminhadas orientadas, academias que ministram aulas de ginástica e musculação.

E não somente as entidades privadas estão ocupadas em promover e satisfazer esta demanda, mas também os organismos Públicos e o Estado estão se sensibilizando ante este fenômeno e promovendo campanhas publicitárias informativas e de divulgação sobre os benefícios da prática de uma atividade física saudável e moderada. Dentre esses benefícios, citamos:

- A prática de exercício habitual reduz o risco de doenças do coração (Blasco, 1994), fazendo com que o risco de doença cardíaca seja inversamente relacionado à quantidade de atividade física regular (Sharkey, 1998).
- Evita a obesidade, e com ela outros problemas como o colesterol alto e a hipertensão.
- Diminui a ansiedade e o estresse, através da distração, percepção aumentada de controle, mudança positiva de humor, interação com os outros e alterações fisiológicas (Howley & Franks, 2000).
- Regula os níveis de adrenalina no sangue, reforçando a auto-estima e a autoconfiança, (Pereira, 1996).
- Previne contra as “*enfermidades hipocinéticas*” que, conforme explica Blasco (1994), são as enfermidade produzidas pela vida moderna, onde a tecnologia dos aparelhos eletrônicos e outras facilidades permite liberar o homem de tarefas e esforços físicos diários, e estabelece as bases do *sedentarismo*, e com ele os riscos para a saúde.
- Aumenta a longevidade (Paffenbarger, 1995).
- Melhora o metabolismo e favorece o convívio social e a formação de novas amizades (Zambrana, 1988).
- E, também, conforme explicam Picanyol & Cairó (1995), a atividade física, por seu efeito amortecedor do estresse, da ansiedade e da depressão, poderia intervir indiretamente sobre a eficácia na capacidade de resposta do sistema imunológico do indivíduo.



Como afirma Vargas Neto (1995), a atividade física realizada moderada, sistemática e freqüentemente, sem dúvida nenhuma desempenha um papel muito importante para a saúde e a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Sanchez-Barrera, García & García (1995) e García & Minguet (1996) também confirmam a importância da prática de atividade física como forma de prevenção de transtornos e proteção da saúde.

Em um trabalho recente, Vargas Neto (2000, p.48)<sup>1</sup> apresenta um quadro, onde sintetiza as “Razões usualmente utilizadas por diferentes profissionais em relação aos benefícios das atividades físicas e dos esportes”. Os médicos falam em “melhora da saúde de forma geral, como combate à degeneração hipocinética e principalmente como prevenção das doenças cardiovasculares”; para os nutricionistas, serve como “coadjuvante no tratamento da obesidade e para a manutenção do peso adequado”; os fisioterapeutas afirmam ser “importante elemento reabilitador nas doenças do aparelho locomotor”; para os psicólogos é “preventivo e terapêutico na ansiedade, no estresse e na depressão, produzindo efeitos sobre a cognição, afetividade e a agressividade”; já os profissionais da educação física falam em “aprendizagem esportiva, desenvolvimento das habilidades motoras e da capacidade física ou condição biológica”.

Alguns estudos, indicam ainda que somente uma porcentagem mínima da população realiza sistematicamente exercício físico. Uma pesquisa realizada na Espanha e apresentada por Sanchez-Barrera, García & García (1995) mostra que em 1968 somente 12% da população realizava alguma atividade física; em 1975, o percentual subiu para 22%; em 1980 era 25% e em 1986, 34% da população realizava atividade física.

Algumas pessoas argumentam que a prática de atividade física, principalmente em academias de ginástica, é uma moda passageira que surgiu e gira em torno de interesses comerciais. Mas o que se sabe, e sintetizando o que foi comentado até agora, é que a atividade física me-

lhora a qualidade de vida em geral, diminuindo a ansiedade, o risco de cardiopatias, promovendo a redução no consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Isto porque a atividade física libera as tensões, diminui o estresse emocional, e reforça a auto-estima e a auto-confiança do indivíduo, como confirmam Pereira (1996), Blasco (1994), e Schneider & Ruderman (in Marquez & Taberner, 1996), como já foi dito.

## MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Para Cratty (1984) o termo motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação. O estudo dos motivos leva a uma avaliação das razões pelas quais se elege fazer algo ou realizar algumas tarefas com mais dedicação e empenho do que outras, ou persistir fazendo algo por um longo período de tempo. Quando uma pessoa é motivada a alcançar uma meta, sua atividade consiste em um movimento para a realização dessa meta. A meta é o incentivo da conduta motivada, é a necessidade, o motivo dessa conduta, conforme explica Pereira (1996).

Bassets & Ortiz (1999) realizaram uma investigação com estratégias de motivação para promover que 57 mulheres, estudantes universitárias passassem de sedentárias a ativas. Para isto, partiram de uma pergunta inicial: “O que elas necessitariam fazer para reiniciar uma atividade física e sair do sedentarismo?” Os autores, desde um ponto de vista teórico, propõem que para que as pessoas iniciem uma nova conduta é essencial que tenham uma alta “intenção” de fazê-la. Em resposta a pergunta anterior, os pesquisadores crêem que podem ajudar a reiniciar uma atividade física fazendo o que levam em conta as campanhas de promoção da saúde através da atividade física: a recomendação de uma prática moderada e que não tenha componentes competitivos, a eleição de uma atividade lúdica e que tenha variações da rotina para que as pessoas obtenham prazer.

Gaya & Cardoso (1998) demonstraram igual interesse no estudo dos fatores motivaci-

<sup>1</sup> O trabalho comentado é relativo à criança esportista, porém acreditamos que pode-se utilizar este mesmo referencial teórico direcionando-o ao adulto.



onais. Apresentaram um estudo na área da motivação para a prática desportiva, buscando identificar os efeitos das variáveis: sexo, idade e níveis de prática desportiva sobre três fatores da motivação, a) Fatores relacionados à competência desportiva; b) Fatores relacionados à amizade e ao lazer; e, c) Fatores relacionados à saúde. Analisaram crianças e adolescentes na faixa dos 7 aos 14 anos, de ambos os sexos, em nível Federado, não Federado e nível Educação Física. Entre outros tantos resultados apresentados neste estudo, os dados sugerem que os níveis mais altos de motivação se encontram respectivamente, (a) no grupo de educação física, (b) em praticantes de desporto não federado e (c) em níveis muito baixos entre os praticantes de desporto federado. Também sugerem que crianças e adolescentes praticantes exclusivamente de educação física estão mais motivados para as práticas desportivas por fatores relacionados ao lazer e amizade do que os que praticam desporto federado e não federado. Dife-

renças significativas surgiram entre o sexo masculino e feminino, apontando que os meninos são mais motivados, no que diz respeito a competência desportiva, e também na faixa etária, sugerindo que entre os 7 e 10 anos há uma maior valorização do fator amizade e lazer.

Para Martinez & Chirivella (1995), a competência dos profissionais da atividade física e do esporte não apenas demanda o domínio técnico da atividade física, mas também a capacidade para motivar as pessoas e ajudá-las a dirigir adequadamente sua motivação. Frias & Serpa (1991) confirmam que o estudo da motivação em atividade física é de real importância. Justificam que somente depois de conhecer os “porquês” é possível que o professor seja eficaz e conseqüente nos “como”, ou seja, nas técnicas suscetíveis de influência na persistência dos indivíduos nas atividades físicas.

Martinez & Chirivella (1995) apresentam um quadro das dimensões motivacionais e emocionais implicadas na atividade esportiva:

<b>DIMENSÕES MOTIVACIONAIS E EMOCIONAIS IMPLICADAS NA ATIVIDADE ESPORTIVA</b>	
(Weinberg & Goul in MARTINEZ & CIRIVELLA, 1995)	
Aprovação Social	Intimidação/Controle
Competição	Heterossexualidade
Autodomínio	Condições de competição
Estilo de vida	Independência/individualidade
Medo do fracasso	Ambiente familiar (compañia)
Forma física e saúde	Descarga emocional
Amizades e associações pessoais	Auto-direção/consciência
Êxito	Status
Resultados tangíveis	Compreensão racional
Reconhecimento	Reconhecimento

Com base nisto, realizamos uma pesquisa com 10 alunos de uma academia de Porto Alegre, procurando investigar quais fatores motivacionais foram responsáveis pela aderência a um programa de atividade física em academia, e se no decorrer do tempo estes fatores sofreram mudança. Foram escolhidos 10 alunos, na faixa etária de 23 a 35 anos, que apresentam uma vida ativa no que diz respeito a realização de uma atividade física em academia. Com isto:

- 100% dos entrevistados realizam atividade de na academia há pelo menos 2 anos.

70% dos entrevistados praticam algum esporte e/ou atividade física desde a infância.

- 70% dos entrevistados disseram não ter tido influência da Escola, na escolha de determinada atividade física ou esporte que praticaram ou praticam.

Dentre os 3 motivos que promoveram a aderência destas pessoas aos programas de atividade física na academia, destacamos por ordem de importância:

1º MOTIVO	2º MOTIVO	3º MOTIVO
Saúde = 30%	Convívio Social = 30%	Estético = 30%
Estético = 30%	Estético = 30%	Saúde = 30%
Diminuir a ansiedade e o estresse = 20%	Saúde = 20%	Convívio Social = 20%
Professor (ser um bom professor) = 10%	Diminuir a ansiedade e o estresse = 20%	Diminuir a ansiedade e o estresse = 10%
Terapêutico = 10%		

Com isto podemos analisar que as pessoas buscam, inicialmente uma atividade física com o intuito de promover a saúde aliada ao componente estético, melhorar o convívio social através das relações inter-pessoais promovidas através da prática de uma atividade física em um ambiente familiar e descontraído, e uma diminuição da ansiedade e do estresse provocado pela jornada laboral. Conforme Zambrana (1988), a prática de esportes favorece o contato social: uma pessoa pode participar de um determinado programa de atividade física ou associar-se a um clube, tendo assim um número maior de possibilidades de fazer amigos, em um ambiente mais arejado, menos convencional e mais favorecedor da natural relação social entre pessoas.

Perguntamos então, o que os fez permanecer e dar continuidade a prática de atividade física:

- 60% responderam que perceberam uma melhora na sua qualidade de vida, sentindo-se mais bem dispostos para executarem as tarefas diárias e mais saudáveis.
- 30% responderam que permanecem fazendo atividade física porque sentem prazer e bem-estar ao realizá-la.
- 10% responderam que se mantêm fazendo atividade física pelo convívio social.

Neste ponto da pesquisa não foram abordados, por parte dos entrevistados, motivos como o estético.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao grande desenvolvimento tecnológico que presenciamos hoje em dia, as oportu-

nidades do indivíduo se exercitar são cada vez menores: utilizamos os automóveis para nos locomovermos, os eletrodomésticos que facilitam a vida e fazem todo o trabalho pesado, nem mesmo para trocar o canal da televisão é preciso levantar da poltrona. As crianças já não correm e brincam como antigamente, hipnotizadas pelo poder dos microcomputadores e vídeo-games. Estes fatos contribuíram para o início de uma preocupação internacional referente a promoção da saúde e qualidade de vida a partir do ano 2000, como afirmam Blasco (1994), Pereira (1996) e García & Minguet (1996).

Com este estudo que desenvolvemos, podemos concluir que as pessoas apresentam muitos motivos para aderir a um programa de atividade física na academia, mas com o passar do tempo o que os faz permanecer realizando atividade física é a conscientização, através da própria percepção de que a atividade física deixa as pessoas mais bem dispostas, evitando e prevenindo certas doenças, confirmando o que diz Zambrana (1988), que uma atividade física ou esportiva regular, melhora o funcionamento fisiológico do organismo. Para muitas pessoas adultas, saber que podem realizar uma atividade sem que as batidas do seu coração desapareçam, ou sem ter que parar a cada 5 minutos para recobrar o fôlego, demonstra uma fator de real importância. Com isso confirmamos a relevância da prática de alguma atividade física moderada e habitual para melhorar a qualidade de vida em geral. Sabemos então, que as pessoas têm interesse em praticar alguma atividade física, o único problema é fazê-las permanecer com este hábito salutar em suas vidas. Acreditamos que a divulgação e a conscientização, por parte dos profissionais ligados a área da saúde, de que a prática de exercícios e atividade física regular é uma das principais formas de fazer



com que as pessoas busquem uma maneira de exercitar-se e permaneçam com este hábito.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BASSETS, M. P. & ORTIZ, L. C. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 8, numero 1, p. 53-66.
- BECERRO, J. F. M. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid. Endema Editora.
- BLASCO, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona. Martinez Roca S. A.
- CRATTY, B. J. (1984). *Psicología no esporte*. Rio de Janeiro. 2ª edição. Prentice/Hall do Brasil.
- FRANCO, G. S. (2000). *Psicologia no Esporte e na Atividade Física*. São Paulo. Manole.
- FRIAS, J. & SERPA, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gimnastica no quadro da ginástica geral-ginástica de manutenção e ginástica de representação. *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. p. 169-179.
- GARCÍA, B. A. & MINGUET, P. A. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiologicos. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*. N° 46, p. 12-18.
- GAYA, A. & CARDOSO, M. (1998). Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil*. ESEF/UFRGS. Ano II, N° 2, p. 40-52.
- GOUVEA, F. C. (1997). Motivação e Atividade Esportiva, in MACHADO, A. A., *Psicologia do Esporte. Temas emergentes 1*. São Paulo. Ápice Editora.
- HOWLEY, E. T. & FRANKS, B. D. (2000): *Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde*. Porto Alegre: Editora Artes Médicas.
- MÁRQUEZ, S. & TABERNERO, B. (1996). Efectos de un programa de gimnasia de mantenimiento sobre el perfil de estados emocionales. *Apunts Educación Física y Deportes*. N° 46, p. 19-25.
- MARTÍNEZ, L. M. & CHIRIVELLA, E. C. (1995). Direcciones y problemas del analisis de la motivación en la actividad física y deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*. Madrid. Numero 7-8, diciembre, p. 99-110.
- MIRANDA, J. (1991). Salud, forma física, estética, bienestar? Que lleva al usuario al gimnasio? *Revista Apunts, Educació Física i Esports*. N° 26, p. 61-70.
- PAFFENBARGER, R. S. (1995). 40 Años de Progreso: Actividad Física, Salud y Aptitud Física. *Selección Revista Iberoamericana de Medicina del Deporte*, N° 2, Vol. 3. p. 46-63.
- PEREIRA, M. M. F. (1996). *Academia! Estrutura técnica e administrativa*. Rio de Janeiro. Editora Sprint.
- PICANYOL, V. P. & CAIRÓ, J. R. B. (1995). Efectos de la actividad física y del entrenamiento sobre las diversas expresiones de los mecanismos de defensa inmune. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*. N° 39, p. 111-120.
- SALGADO-ARAÚJO, J. L. M. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*. N° 54, p. 66-77.
- SANCHEZ-BARRERA, M. B., GARCÍA, M. P. & GARCÍA, J. F. G. (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*. Madrid. N° 7-8, p. 51-71.
- SHARKEY, B. J. (1998): *Condicionamento Físico e Saúde*. Porto Alegre: Editora ARTMED.
- VARGAS NETO, F. X. (1995). *Deporte y salud: Las actividades fisico-deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud: síntesis actual*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. Barcelona.
- VARGAS NETO, F. X. A iniciação e a especialização esportiva de crianças. Em BECKER JR., B. (Org). (2000): *Psicologia aplicada à criança no esporte*. Novo Hamburgo. FEEVALE Centro Universitário. p. 44-57.
- ZAMBRANA, J. M. (1988). *Deporte para todos I*. Madrid. Editorial Alhambra. Primera edición.

