

UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO
GRANDE DO SUL
DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS SANTA ROSA

RODRIGO JOSÉ DOS SANTOS

**A QUALIDADE DO SERVIÇO PRESTADO EM ACADEMIAS É O PRINCIPAL
MOTIVO DE ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO**

SANTA ROSA, RS

2017

RODRIGO JOSÉ DOS SANTOS

A QUALIDADE DO SERVIÇO PRESTADO EM ACADEMIAS É O PRINCIPAL
MOTIVO DE ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Educação Física da Unijuí – Campus
Santa Rosa, como requisito parcial para obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: M.e Iberê Machado Kostrycki

SANTA ROSA, RS

2017

RODRIGO JOSÉ DOS SANTOS

A QUALIDADE DO SERVIÇO PRESTADO EM ACADEMIAS É O PRINCIPAL
MOTIVO DE ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Educação Física da Unijuí – Campus
Santa Rosa, como requisito parcial para obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Professor M.e Iberê Machado Kostrycki

Orientador

Professor Dr. Thiago Gomes Heck

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Luis Carlos Machado dos Santos e Neusa M. Schmidt, e minha namorada Etiane Robalo, que confiaram na minha capacidade, ajudando-me a transformar este sonho em realidade.

AGRADECIMENTOS

A DEUS, *in memoriam* meu Avô Laureno José Schmidt, por ter guiado meus passos e iluminado meu caminho nesta trajetória.

Aos meus pais e família, que com algum sacrifício me possibilitaram vivenciar essas experiências e por todo o acompanhamento e força que me transmitiram.

A minha namorada que sempre esteve do meu lado, me apoiando e incentivando para que conseguisse chegar ao final do curso.

Aos professores, em especial meu orientador Iberê Machado Kostrycki, que deu todo o suporte e atenção necessária para que pudesse desenvolver a pesquisa, e aos demais mestres que passaram e contribuíram para minha formação pessoal e profissional.

Ao responsável técnico da academia que autorizou realizar o estudo e aplicar o questionário a seus clientes, bem como todos os clientes que se prontificaram a respondê-lo.

A todos muito obrigado!

RESUMO

Aspectos motivacionais interferem diretamente à prática regular de musculação. Por essa razão o presente estudo objetivou investigar a motivação à aderência à prática aos exercícios de musculação em uma academia na cidade de Santa Rosa RS. Trata-se de um estudo descritivo de campo, do tipo comparativo. A população desta pesquisa foi composta por clientes/alunos aderentes (mais de três meses de prática de musculação) de ambos os sexos, com idades entre 18 e 60 anos. Participaram do estudo 80 aderentes à prática de musculação, sendo 42 homens ($33,6 \pm 9,8$ anos), e 38 mulheres ($34,2 \pm 11,5$ anos). Utilizou-se quatro instrumentos para a coleta de dados, sendo dois desses elaborados com base no “questionário de caracterização”. Outros dois instrumentos utilizados foram o “Questionário de classificação socioeconômica” e “Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico / Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2). O principal motivo de aderência a prática aos exercícios de musculação em nosso estudo está relacionado com a qualificação dos profissionais da academia. O que motiva os indivíduos a praticar exercícios de musculação é a busca por saúde, boa forma física e condicionamento físico, além disso, mulheres relacionam sua motivação à saúde ao bem estar e promoção da saúde. Não encontramos diferenças nos preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação. Foi possível concluir que o principal motivo de aderência a prática aos exercícios de musculação está relacionado com a qualificação dos profissionais da academia.

Palavras-chave: Aderência, Motivação, Musculação, Teoria da Autodeterminação.

ABSTRACT

Motivational aspects directly interfere with regular weight training. For this reason, the present study aimed to investigate the motivation to adhere to practice of weight training exercises at a gym in Santa Rosa City, Rio Grande do Sul. This is a descriptive field study of the comparative type. The population of this research consisted of clients / adherents students (more than three months of practice weight) of both sexes, aged between 18 and 60 years. The study included 80 adhered to the practice of weight, 42 men (33.6 ± 9.8 years) and 38 females (34.2 ± 11.5 years). We used four instruments for data collection, two of these developed based on the "characterization questionnaire". Two other instruments used were the "Questionnaire socioeconomic classification" and "Behavior Adjustment Questionnaire in Physical Exercise / Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)". The main reason for adherence to the practice of weight training exercises in our study is related to the qualification of the gym professionals. What motivates individuals to practice bodybuilding exercises is the search for health, physical fitness and physical conditioning, in addition, women relate their motivation to health to well being and health promotion. We found no difference in the motivational predictors of Self-Determination Theory. It was concluded that the main reason for adherence to the practice weight training exercises is related to the qualification of fitness professionals.

Key words: Adherence, Motivation, Bodybuilding, Theory of Self-determination.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Continuum da Autodeterminação mostrando os tipos de motivações com seus estilos de regulação, o locus de causa e os processos correspondentes.....	19
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Faixa etária, IMC, estado civil, escolaridade, estrato socioeconômico e se apresentou alguma doença recente de homens e mulheres do estudo (n/%).....	29
Tabela 2 - Tempo de musculação e frequência semanal de homens e mulheres do estudo (n/%).....	30
Tabela 3 - Percepção dos motivos de prática de musculação dos homens que participaram do estudo (n/%).....	31
Tabela 4 - Percepção dos motivos de prática de musculação das mulheres que participaram do estudo (n/%).....	32
Tabela 5 - Percepção dos motivos de aderência à prática de musculação dos homens que participaram do estudo (n/%).....	34
Tabela 6 - Percepção dos motivos de aderência à prática de musculação das mulheres que participaram do estudo (n/%).....	35
Tabela 7 - Percepção dos efeitos psicológicos causados pela prática da musculação aos homens que participaram do estudo (n/%).....	37
Tabela 8 - Percepção dos efeitos psicológicos causados pela prática da musculação nas mulheres que participaram do estudo (n/%).....	38
Tabela 9 - Percepção dos homens participantes do estudo sobre os motivos de desistência da prática de musculação (n/%).....	39
Tabela 10 - Percepção das mulheres participantes do estudo sobre os motivos de desistência da prática de musculação (n/%).....	40
Tabela 11 - Análises comparativa das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação de homens e mulheres em estudo.....	42
Tabela 12 - Análise comparativa das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação dos homens em estudo. Homens separados de acordo com o tempo de aderência à musculação.....	44
Tabela 13 - Análise comparativa das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação das mulheres em estudo. Mulheres separadas de acordo com o tempo de aderência à musculação.....	45

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO	12
2.2 MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À EXERCÍCIOS FÍSICOS/MUSCULAÇÃO	14
2.3 TEORIA DE AUTODETERMINAÇÃO	18
3. OBJETIVOS	22
3.1 Objetivo Geral	22
3.1 Objetivos específicos	22
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	23
4.1 CARACTERIZAÇÕES DO ESTUDO	23
4.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO	23
4.3 ASPECTOS ÉTICOS.....	24
4.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	24
4.5 COLETA DE DADOS	26
4.6 ANÁLISES ESTATÍSTICAS	27
5. RESULTADOSE DISCUSSÃO	28
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
7. REFERÊNCIAS.....	48
APÊNDICE.....	52
Apêndice A - Questionário de caracterização do participante	53
ANEXOS	57
Anexo 1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	58
Anexo 2.Termo de Consentimento da Academia investigada	59
Anexo 3 - Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2/ Behavioral Regularion in Exercise Questionnaire –2 (BREQ-2)	60

1. INTRODUÇÃO

A academia de ginástica é um dos ambientes de escolha para a prática e supervisão da prática de exercício físico que vem ganhando espaço nas áreas urbanas desde a década de 1970 e estão cada vez mais em evidência no mundo

Com o advento das descobertas tecnológicas e das grandes invenções, surge o problema do sedentarismo (AGUIAR, 2007). Por outro lado as informações sobre os benefícios proporcionados pela prática regular e orientada de exercícios físicos para a saúde da população em geral, tornam-se públicos e conseqüentemente tem levado as pessoas a buscarem um estilo de vida mais ativo fisicamente.

Academias são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003). Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003), exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano.

Nas academias, a musculação, justamente é a modalidade mais procurada pelos clientes (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Conforme Liz (2011), desde a década de 1990 a musculação faz parte das diretrizes internacionais de saúde, sendo recomendada pela alegação de que essa forma de exercício físico causa influências benéficas, em diversos componentes da saúde humana, como por exemplo, força muscular, bem-estar psicossocial e capacidades funcionais otimizadas.

A proliferação das academias de musculação é uma realidade em todo o mundo. No entanto, a rotatividade de alunos é um fenômeno que estimula os profissionais e pesquisadores da área a investigar os motivos atribuídos à permanência nos programas estruturados de exercícios físicos oferecidos nestes espaços (MARCELLINO, 2003). No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias (ALBUQUERQUE e ALVES, 2007). E se tratando da aderência à prática de exercícios de musculação, Liz et al. (2010, p. 182) destacam que “Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que

se encontra é na aderência a essa atividade.”

Entre as dimensões que abrangem a prática de exercícios físicos regulares, destacam-se os motivacionais, cujos propósitos estão relacionados com a iniciação, permanência ou abandono da prática (MORALES, 2002). Desse modo, salienta-se a importância do profissional de Educação Física em conhecer esses aspectos que permeiam a motivação para a prática de exercícios, podendo oferecer assim, aos seus clientes/alunos, o incentivo correto para ingressarem e aderirem a essa prática e conseqüentemente desfrutar dos seus inúmeros benefícios. Por tanto com esse estudo pretende investigar a motivação à aderência à prática aos exercícios de musculação.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO

A prática da musculação consiste em executar exercícios utilizando formas de sobrecarga, seja por meio de máquinas específicas ou halteres. Mesmo sendo estes os equipamentos mais utilizados, há também a possibilidade de trabalho com resistências hidráulicas, elásticos e isometria.

A musculação, conforme Liz (2011), desde a década de 1990, faz parte das diretrizes internacionais, sendo recomendada pela alegação de que essa forma de exercício físico causa influências benéficas, em diversos componentes da saúde humana, como por exemplo, força muscular, bem estar psicossocial e capacidades funcionais otimizadas. Em função das suas características, a musculação é uma das modalidades de exercício muito praticada em todo mundo, estendendo-se aos praticantes de todas as faixas etárias (LIZ, 2011).

Câmara *et al.* (2007) explica que uma rotina de musculação bem planejada e realizada de modo regular, pode gerar diversos benefícios, como o aumento de massa magra e diminuição do tecido adiposo, bem como a hipertrofia muscular e ganhos de força.

Ainda, Conte, Queiroz e Fortin (2007, p. 17-18) destacam que:

A prática da musculação faz com que ocorra uma liberação de hormônios acumulados durante os momentos de stress, funcionando dessa forma como um tranquilizante natural, propiciando ao indivíduo uma sensação de serenidade. Com os estímulos da musculação, os vasos sanguíneos e o coração, mantém a contratilidade do miocárdio; além de aumentar a oxigenação através do sistema cardiovascular, a musculação dilata as veias periféricas normais, o que diminui o nível de varizes.

Fleck e Kraemer (2006) explicam que em resposta ao treinamento de musculação, o ganho de força se dá através de dois fatores: (1) adaptações neurais; (2) aumento da área de secção transversa do músculo (hipertrofia).

O aumento da força em resposta às adaptações neurais é consequência de adaptações como (a) recrutamento de unidades motoras adicionais que atuam em sincronia, (b) o tamanho das unidades motoras recrutadas, (c) redução da inibição neurológica por meio dos órgãos tendinosos de Golgi (inibição autogênica), (d) co-ativação dos músculos agonistas e antagonistas, (e) a codificação da frequência, ou

seja, a frequência de disparos ou taxa de descarga que as unidades motoras recebem (FLECK; KRAEMER, 2006).

Do ponto de vista estrutural, as fibras hipertrofiadas, disponibilizam mais pontes cruzadas para a produção de força em uma contração máxima, aumentando assim, a capacidade de gerar força quando comparadas a fibras normais. Além disso, embora a hiperplasia humana não seja um fenômeno constatado, parece não ser uma adaptação improvável em humanos, pois existem alguns estudos que fornecem dados sugerindo a ocorrência do aumento no número de fibras musculares em seres humanos, o que também colaboraria com o aumento da produção de força (FLECK; KRAEMER, 2006).

Além do ganho de força, a prática de exercícios de musculação também implica no aumento do metabolismo, aumento calórico durante e após o treinamento, aumento do conteúdo mineral ósseo, diminuição do risco de diabetes, e também a manutenção da integridade estrutural e funcional de tendões, ligamentos e articulações, além da possibilidade de melhora postural e aumento da autoestima (BERMUDES *et al.*, 2003).

Ainda conforme Bermudes et al. (2003), esses aspectos que se referem a força muscular e a qualidade física, são fundamentais para que os indivíduos desenvolvam outras atividades do seu cotidiano, desde as ocupacionais quanto as de lazer, de modo que, a musculação implica na promoção das condições de auto suficiência para diversas populações, desde adolescentes, adultos, idosos, até hipertensos e cardiopatas.

A prática regular de exercícios de força implica no aumento da confiança do indivíduo, assim como a melhora do nível de memória e de concentração, repercutindo em reflexos mais apurados, pode aumentar os níveis de, lipoproteína de alta densidade (HDL), e diminuir os níveis das proteínas de baixa densidade(LDL), bem como a variação positiva do humor para pessoas com depressão moderada (CONTE; QUEIROZ; FORTIN, 2007).

A musculação pode auxiliar no tratamento e prevenção das doenças respiratórias e cardíacas, além de regular a glicemia, diminuindo o risco de diabetes tipo 2. Outro benefício importante, é que os exercícios de força podem retardar o processo de envelhecimento (CONTE; QUEIROZ; FORTIN, 2007). No entanto, para que todos estes benefícios sejam constatados, é necessária a combinação de algumas variáveis como o volume, a frequência e a intensidade dos exercícios (LIZ,

2011).

Resumidamente, Miranda *et al.* (2005) afirmam que se forem levados em conta os benefícios proporcionados pela prática regular da musculação, esta pode ser considerada como uma prática física capaz de prevenir uma série de doenças, melhorar a saúde e conseqüentemente a qualidade de vida do praticante.

2.2 MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À EXERCÍCIOS FÍSICOS/MUSCULAÇÃO

A motivação tem sido um tema altamente pesquisado e estudado pela Psicologia do Esporte e do Exercício, conforme Gomes *et al.* (2007) o interesse pela motivação dos indivíduos tem superado temas clássicos como ansiedade, humor e estresse. Segundo Weinberg e Gould (2001) o motivo do tema “motivação” ser alvo de inúmeros estudos, no que se refere à prática de exercícios físicos, e está relacionada à condição desta ser uma variável muito importante quando se trata da aderência à prática.

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) destacam que o estudo da motivação assume-se como um dos aspectos importantes para melhor compreensão das diferentes variáveis de aderência entre os praticantes de atividade física. A grande questão é: Por que alguns indivíduos praticam ou desistem de praticar exercício físico regularmente?

Marinho e Guglielmo (1997) sugerem que os indivíduos procuram as academias de ginástica/musculação com objetivos diversificados, que vão desde a estética corporal até correção de problemas físicos. No entanto, Liz *et al.* (2010, p. 182) destacam que “Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade”. Barbanti (1994) define aderência como a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não. A aderência, em relação à prática de exercícios físicos, é o estado no qual o indivíduo emprega regularidade nessa ação prática, ultrapassando em média seis meses ininterruptos (REIS; DE BOM, 2015).

Liz (2011) informa que o estudo dos aspectos que norteiam a adesão à prática, foi altamente incentivado no final da década de 1980, em função da decisão do governo Norte-americano de investir recursos para o desenvolvimento de estudos

referentes ao comportamento sedentário. A autora menciona que, esses estudos, conforme os pesquisadores americanos Biddle e Nigg (2000) foram voltados basicamente á modelos teóricos de adesão e abordagens descritivas dos principais motivos de aderência e barreiras envolvidas na prática.

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005, p. 385), destacam que “os motivos que determinam a prática desportiva têm constituído um dos temas principais de investigação na área da Psicologia do Desporto, desde o início da década de 1980”.

Já no Brasil, os estudos são voltados à tentativa de identificar os fatores que influenciam na aderência ou desistência do exercício, levando em conta desde as aulas de educação física escolar, até os motivos de prática em programas supervisionados com adultos jovens ou de meia-idade (LIZ, 2011).

Guedes e Sofiati (2015) reforçam a importância de se conhecer os fatores que motivam os indivíduos a exercer atividades físicas de modo contínuo, argumentando que:

A identificação de atributos associados à motivação subjacentes ao exercício físico permite que sejam delineadas ações de incentivo para o início de sua prática e que possam levar o praticante a alcançar em sua maior plenitude as metas propostas. Desse modo, tende a promover um clima motivacional favorável, o que aumenta as chances de adesão e, por consequência, minimiza eventual possibilidade de abandono (GUEDES; SOFIATI, 2015, p. 398).

De acordo com Biddle (1992 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003), os principais fatores que levam os adultos a aderirem à prática de atividades físicas, estão relacionados à descontração, a sentir-se bem, ao controle de peso, à melhora da flexibilidade e redução dos níveis de estresse.

Os estudos de Saba (2001), que foram realizados com o foco no processo de aderência à prática de exercícios físicos, destaca que a adesão contempla cinco fases progressivas como, a pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e a etapa final de manutenção. Nessa última, é possível afirmar que é a fase em que o praticante de musculação já adere totalmente à modalidade, conhecendo os seus benefícios, tendo uma satisfação mental e de bem-estar e prosseguindo na prática.

Conforme Saba (2001), no período pré-contemplativo, o indivíduo não tem a intenção de mudar de comportamento, motivando-se para o engajamento em determinada tarefa. Deste modo, o processo de mudança da fase pré-contemplativa para as etapas seguintes ocorre de modo lento e demorado, até alcançara fase de

manutenção.

Durante o período de contemplação, o praticante demonstra a intenção de ingressar em academias de ginástica/musculação, se encaminhando para tal preparação, definindo o prazo, por exemplo, “no próximo mês”, fortalecendo os motivos para iniciá-la, ou reforçando aqueles que já tem em mente (REIS; DE BOM, 2015). Na fase de preparação, o indivíduo começa a traçar objetivos em relação à tarefa que deseja engajar-se, visando a obter resultados em um determinado tempo (SABA, 2001).

Na etapa de ação, o indivíduo encontra-se praticando a tarefa que planejou. No entanto, os estudos realizados por Prochaska e Marcus (1994) citado por Reis; de Dom (2015) afirmam que o indivíduo ainda possui dúvidas quanto aos benefícios que serão proporcionados pela tarefa realizada. Ou seja, o indivíduo ainda nessa fase apresenta insegurança quanto aos resultados desejados com o engajamento na prática regular. Ele costuma questionar-se com frequência, se realmente aquela atividade pode mudar algo em sua vida. Ainda conforme Reis; de Dom (2015) baseado no estudo já citado de Prochaska e Marcus (1994) mesmo o indivíduo já estando na fase de manutenção, ou seja, já estar praticando regularmente exercícios físicos a mais de seis meses, ainda assim existem chances de que tenha uma recaída, e retorne aos estágios anteriores, apesar dessa possibilidade ser menor do que quando se encontra em outros níveis da teoria de aderência ao exercício físico (REIS; DE BOM, 2015).

Motivação intrínseca e extrínseca são dois construtos sobejamente conhecidos e importantes para qualquer relação com o comportamento motivado. Os indivíduos responsáveis pela promoção da atividade física e do esporte creem que a motivação intrínseca é o aspecto chave para a manutenção de boas performances e do envolvimento desportivo (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

No entanto, Deci e Ryan (1985 apud FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005), consideram que está dicotomia intrínseca-extrínseca é muito simplista e redutora para a compreensão da motivação, eles afirmam que a motivação deve ser categorizada de uma forma global.

A atenção voltada à motivação para a atividade física tem gerado diversas teorias, como: Teoria do comportamento planejado (Planned Behavior), Teoria da ação racional (Theory of Reason e Action), Teoria cognitiva social (Social Cognitive

Theory), Modelo transteorético (Transtheoreticalmodel) e Modelo da crença em saúde (Health Belief Model) (BERGER; PARGMAN; WEINBERG, 2002). Destaca-se que essas teorias levam em conta um conjunto de variáveis relacionadas aos indivíduos e os fatores que influenciam nas mesmas.

Sobre estas teorias, Liz (2011) explica que o Modelo da crença em saúde tem como base a tentativa dos indivíduos de evitarem ou reduzirem situações negativas para a sua saúde. A Teoria da ação racional está apoiada na ideia de que os indivíduos utilizam a informação disponível, sobre a qual definem a sua intenção, tomando como fundamento a análise das consequências de seu comportamento; ou seja, se existe a intenção de realizar determinado comportamento, é provável que este seja realizada. Já a Teoria do comportamento planejado trabalha com a hipótese de melhorar a predição de condutas que não estão sob completo controle do indivíduo, ou seja, as atitudes e as percepções.

A Teoria da auto-eficácia refere-se a capacidade percebida de produzir resultados e atender determinados tipos de desempenho. A auto-eficácia percebida determina o nível de comprometimento que os indivíduos aplicam nas ações, mostrando-se como um fator chave do comportamento humano. O Modelo dos Estágios de Mudança incorpora estruturas a partir de várias outras teorias, desenvolvendo progressos em uma série de estágios. Estes estágios refletem as intenções para cada nível, gerando mudança no comportamento, o que varia de acordo com o tempo e estabilidade. (LIZ, 2011)

Além dessas teorias que fundamentam o estudo da motivação, atualmente, destaca-se a Teoria da Autodeterminação que distingue entre comportamentos que o indivíduo executa livremente e os que são realizados por algum tipo de influência. Esta teoria analisa por que o nível em que a motivação de uma pessoa é mais ou menos autodeterminada, influenciando no seu agir, considerando como os diversos tipos de motivação levam a diferentes comportamentos, e como as condições sociais apoiam ou prejudicam o bem-estar humano por meio de suas necessidades psicológicas básicas.

2.3 TEORIA DE AUTODETERMINAÇÃO

A teoria da autodeterminação tem sua origem no estudo publicado por Deci e Ryan, cujo título é *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*, publicado em 1975 (OLIVEIRA et al., 2008). Ao longo dos estudos de Deci e Ryan, além de outros colaboradores, identificaram que as pessoas necessitam se sentirem competentes e autodeterminadas para estarem intrinsecamente motivadas. Contrapõem as ideias de outras teorias segundo as quais todo comportamento seria função da satisfação de necessidades fisiológicas. Propõem o conceito de “necessidades psicológicas básicas”, apontadas como determinantes do comportamento intrinsecamente motivado.

Conforme Oliveira e outros autores:

Na Teoria da Autodeterminação as motivações dos indivíduos diferem e são determinadas e orientadas por contextos que dão subsídios a necessidades psicológicas; postulam a autonomia, competência e conectividade dos seres que podem variar em relação ao nível e tipo de motivação. Nesse contexto surge o porquê de querer fazer algo por prazer e a intensidade de realizar uma tarefa no sentido de estar intrinsecamente motivado e também por consequência ou devido a outras variáveis envolvidas (OLIVEIRA et al., 2008, p. 5).

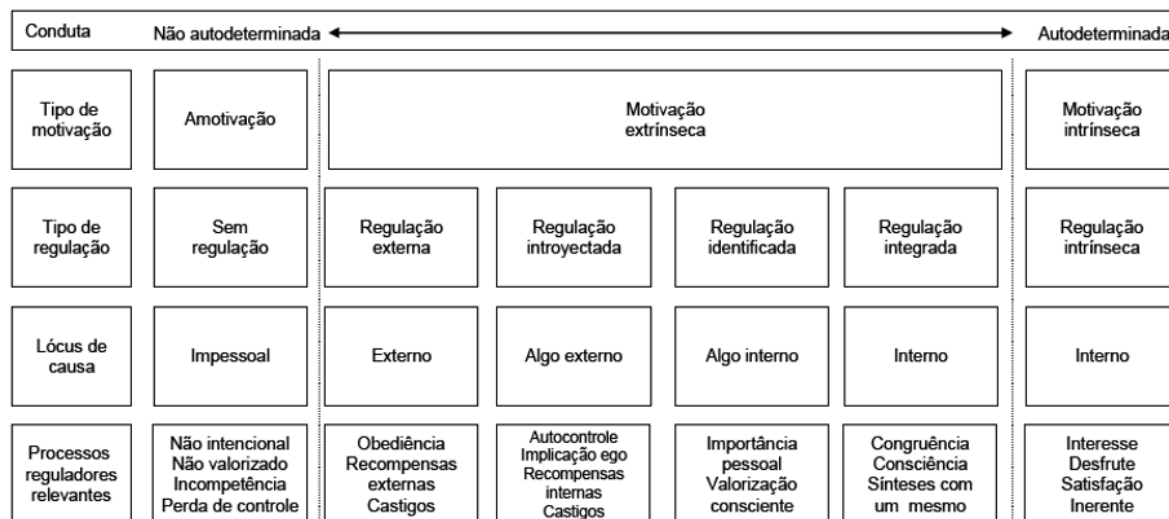
Guedes e Sofiati (2015) salientam que a Teoria da Autodeterminação caracteriza-se como uma teoria geral do comportamento humano que tem conexão com a personalidade individual e o contexto social em que este está inserido, buscando explicar a motivação a partir de diferentes áreas, como educação, música, saúde, política, esporte e exercício físico, entre outras.

Ainda conforme estes autores, a motivação passa por variações ao longo do tempo, sendo que:

[...] a motivação para assumir condutas específicas pode variar ao longo de um *continuum* de acordo com o grau percebido de autodeterminação, estando alicerçado nas três necessidades psicológicas básicas – (a) autonomia: tomar decisões, ter liberdade de escolha; (b) competência: sentir-se eficaz e capaz de alcançar os objetivos; e (c) relacionamento: manter uma relação amistosa com as pessoas (GUEDES; SOFIATI, 2015, p. 398).

A teoria da autodeterminação desenvolvida por Deci e Ryan (1975) é baseada em três estilos reguladores: amotivação, motivação intrínseca e motivação extrínseca, expressos na figura 1, onde também se pode verificam os tipos de motivações.

Figura 1 - Continuum da Autodeterminação mostrando os tipos de motivações com seus estilos de regulação, o lócus de causa e os processos correspondentes.



Fonte: Adaptado de Deci e Ryan (2000 apud LIZ, 2011).

Conforme o expresso na figura 1 pode-se verificar que um extremo tem-se a amotivação, a qual, de acordo com Guedes e Sofiati (2015) representa o menor grau de autodeterminação, a qual indica que o indivíduo não encontra nenhum valor ou sentido na atividade que realiza e, portanto, considera que o exercício físico não reportará satisfação ou qualquer tipo de benefício.

A amotivação representa o estado no qual não se cogita ingressar nas atividades físicas, pois não há motivos para início, ou seja, são indivíduos que mesmo observando a modalidade da musculação externamente, não se sentem interessados a iniciá-la, por não verem motivos para iniciar a prática (REIS; DE BOM, 2015).

Guedes e Sofiati (2015) destacam que no extremo oposto da amotivação se encontra a motivação intrínseca, a qual representa a forma mais autodeterminada de motivação, considerando que o indivíduo pratica exercício físico por vontade própria, ou seja, pelo prazer e satisfação que a atividade oferece a ele.

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) explicam que o reconhecimento da importância da motivação intrínseca na Psicologia do Desporto, originou um interesse nos fatores que podem aumentar ou diminuir a motivação intrínseca e correspondentes níveis de envolvimento desportivo dos indivíduos.

De acordo com Reis e De Bom (2015) a motivação intrínseca caracteriza-se

pelo sujeito que sente prazer praticando ou executando determinada tarefa. A musculação nesse caso seria uma dessas tarefas, na qual o estudo tratou de investigá-la.

A motivação intrínseca define-se operacionalmente em duas formas: (1) participação voluntária numa atividade, em “aparente” ausência de recompensas ou pressões externas; e, (2) participação numa atividade, pelo interesse, satisfação e prazer que obtêm desse envolvimento (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Estes autores definem ainda que este tipo de comportamentos tem como motivadores aspectos como o divertimento, prazer e satisfação, como acontece em atividades recreativas ou de tempos livres, usualmente correspondendo a atividades desafiantes (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

O prazer advém unicamente da atividade, invés de recompensas extrínsecas como o dinheiro, prêmios ou reconhecimento social, pelo que esta participação ocorre livre de pressões e restrições (BIDDLE, CHATZISARANTIS et al., 2001 apud FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

No que refere à definição conceptual de motivação extrínseca, Ntoumanis (2001 apud FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005) afirma que este construto verifica-se em situações nas quais os indivíduos realizam uma atividade, como forma de obter certos benefícios pretendidos, pelo que a diversidade desses benefícios, refletem a natureza multidimensional da motivação extrínseca.

Amotivação extrínseca, também de acordo com Reis e De Bom (2015) é subdividida em quatro segmentos: a regulação externa, a regulação interiorizada/introjada, a regulação identificada e a regulação integrada, sendo que os autores as explicam da seguinte forma:

Estando num dos extremos da autoregulação e sendo reconhecida como a forma motivacional extrínseca não autónoma, encontra-se a regulação externa que, de acordo com Deci e Ryan (1975), é a forma mais básica de motivação extrínseca. A regulação externa é caracterizada pelo indivíduo que é pressionado a praticar exercício físico, ou seja, ele passa a ser questionado por terceiros sobre os motivos da não prática.

Quanto ao estilo regulação-introjecção, Deci e Ryan (1975 apud FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005) afirmam que neste caso os estilos regulatórios não são tão explícitos e a regulação é mais afetiva do que cognitiva.

Assim, este estilo de regulação envolve a resolução de impulsos conflituosos (fazer ou não fazer) e os comportamentos resultantes desta forma motivacional provêm de reforços resultantes de pressões internas, como a culpa e a ansiedade ou do desejo de obter reconhecimento social (NTOUMANIS, 2001 apud FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Na regulação introjetada, tem-se em mente que, se não realizar o exercício físico, a pessoa pode ter um sentimento de culpa pela ausência da prática regular do mesmo. Dessa forma, ela é motivada por pensamentos negativos, com foco na aprovação de terceiros, ou ainda na aprovação de si mesmo, mostrando que é capaz de alcançar seus objetivos sob pressão externa (REIS; DE BOM, 2015).

Na regulação identificada, o sujeito sabe da importância de realizar aquela atividade, ele pode, também, não ter prazer ao realizá-la, mas a pratica pela conscientização de que é fundamental para si estar praticando-a. A regulação identificada está mais próxima da motivação intrínseca, e faz parte do processo de internalização (REIS; DE BOM, 2015).

De acordo com Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), o estilo motivacional extrínseca, verifica-se quando uma ação ou comportamento é motivado pela apreciação dos resultados e benefícios da participação numa atividade, tal como acontece na atividade física, o caso da prevenção de doenças ou melhoria da condição física.

Guedes e Sofiati (2015) fazem uma importante ressalta ao indicar que os fundamentos da Teoria da Autodeterminação, em função de serem baseados em características inerentes ao ser humano, podem ser generalizados, servindo assim, para diferentes culturas; no entanto, isso implica na necessidade de se dispor de instrumentos de medida traduzidos e validados para cada cultura, por meio dos quais se consiga identificar e dimensionar os seus construtos associados ao *continuum* de autodeterminação.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Investigar a motivação e aderência à prática de exercícios de musculação.

3.2 Objetivos específicos

Caracterizar os alunos da academia de musculação quanto aos aspectos sociodemográficos: faixa etária, índice de massa corporal (IMC), escolaridade, tempo de prática de musculação e histórico de saúde;

Identificar a percepção dos praticantes de musculação quanto aos efeitos psicológicos causados pela prática;

Identificar os motivos atribuídos à desistência da prática de musculação;

Identificar quais são os preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação que levam à aderência à prática da musculação.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 CARACTERIZAÇÕES DO ESTUDO

O presente estudo tratou-se de um estudo descritivo de campo, do tipo comparativo, foi caracterizado por uma abordagem quantitativa pois trabalhou com valores e intensidades, também utilizou-se de análises e testes estatísticos (THOMAS; NELSON, 2002). A abordagem quantitativa deste estudo foi utilizada na caracterização dos participantes da pesquisa, na qual a estatística descritiva auxiliou no melhor aprofundamento das informações coletadas, objetivando identificar as atitudes dos aderentes a prática de musculação.

4.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

A população desta pesquisa foi constituída por clientes/alunos aderentes (mais de três meses de prática de musculação) de ambos os sexos, com idades entre 18 e 60 anos de uma academia de Santa Rosa/RS, cidade localizada na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

A amostra foi selecionada de maneira não-probabilística intencional (THOMAS; NELSON, 2002), pois a intencionalidade garantiu que os participantes atendessem os critérios de inclusão necessário a sua formação. Para Morton e Willians (apud ANDRADE, 2001) o planejamento da amostra é normalmente intencional, a preferência é selecionar um número de pessoas com características, comportamentos ou experiências específicas, para facilitar as comparações entre grupos que julgam-se importantes.

Desta maneira participam da pesquisa 80 aderentes à prática de musculação de diferentes turnos de funcionamento da academia, de ambos os sexos, sendo 42 homens e 38 mulheres, com uma média de idade dos homens de $33,6 \pm 9,8$ anos e das mulheres de $34,2 \pm 11,5$ anos, o tempo de prática de musculação foi semelhante entre homens e mulheres, sendo $3,2 \pm 3,4$ anos pra os homens e $3,7 \pm 5,9$ anos para as mulheres.

4.3 ASPECTOS ÉTICOS

Os participantes de idade igual ou superior a 18 anos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO 1).

O proprietário da academia assinou um termo de consentimento autorizando a intervenção da pesquisa em sua academia. (ANEXO 2).

4.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para realização desta pesquisa foram utilizados quatro instrumentos para a coleta de dados, sendo dois desses elaborados com base no “questionário de caracterização” de Liz (2001). Outros dois instrumentos utilizados foram o “Questionário de classificação socioeconômica – ABEP (2010)” e “Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico / Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) (MARKLAND e TOBIN, 2004) (ANEXO 3).

Para facilitar a aplicação e compreensão dos instrumentos tendo em vista favorecer o preenchimento pelos participantes, esses instrumentos foram formatados e reunidos em um único questionário denominado “questionário de caracterização geral de clientes da academia” (apêndice A) aplicados aos participantes. A seguir serão descritos os instrumentos do estudo.

Questionário de caracterização do participante: Caracteriza o participante quanto a sexo, idade, IMC, estado civil, nível de escolaridade, histórico de saúde e frequência de prática de musculação. O índice de massa corporal IMC (questões de 1 a 13). (Apêndice A)

Questionário de classificação socioeconômica – ABEP (2010): Utiliza-se como Critério Padrão de Classificação Econômica Brasil/2010, de acordo com os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP (2010) para verificar o nível socioeconômico dos participantes (questão 14). No estudo optou-se em agrupar os níveis socioeconômicos em quatro estratos sociais: classe D (até R\$1024,00), classe C1 e C2 (R\$1024,00 a R\$1541,00), classe B2 (R\$1541,00 a R\$2565,00), classe B1 (R\$2565,00 a R\$4418,00).

Questionário de avaliação dos motivos de aderência e possível desistência da musculação: Este instrumento, adaptado de Andrade (2001), avalia os motivos

atribuídos à aderência da prática de musculação nas academias (questões de 15 a 18). O instrumento é composto por cinco escalas do tipo Likert de cinco pontos cada uma, que varia do menor (0) ao maior (4) grau de importância, que os participantes atribuem aos motivos e efeitos citados nas quatro escalas propostas. A questão 15,17,18 e 19 do questionário por exemplo refere-se à escala de percepção, podendo dos itens 1 a 11 desta escala, pontua-se 0= não influencia (0%); 1=influencia pouco (25%); 2= influencia parcialmente (50%); 3=influencia moderadamente (75%); 4= /influencia muito (100%). A questão 16 é uma pergunta aberta, onde foram apontados os três principais motivos atribuídos à sua prática da musculação. Todas as escalas constam uma questão aberta referente a qual dos motivos citados, é o mais importante na percepção dos participantes.

Questionário de regulação de comportamento no exercício físico (BREQ-2):A motivação dos aderentes à prática de musculação foi investigada utilizando o (Anexo3) Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico / Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) (MARKLAND e TOBIN, 2004) O questionário é baseado na teoria de Ryan e Deci de autodeterminação (TAD), originalmente desenvolvido por Markland & Tobin (2004), trata-se de um dos questionários mais utilizados na literatura internacional sobre a TAD inserida no contexto do exercício físico e esportivo (MARKLAN e INGLEDEW, 2007; MURCIA et al., 2007).O BREQ-2 foi traduzido e validado recentemente para a língua portuguesa em Portugal a qual foi produzida através de uma tradução-retroversão metodológica, onde resultados satisfatórios também foram encontrados em tal validação, com valores do α de Cronbach variando entre 0,64 e 0,81(PALMEIRA & TEIXEIRA, 2007).Traduzido por Palmeira & Teixeira (2007), o questionário foi adaptado para a modalidade da musculação, no qual o termo "exercício" foi alterado para "musculação".

Apesar da semelhança da Língua Portuguesa de Portugal e do Brasil, Viana (2009) realizou uma tradução do instrumento por especialista em Língua Portuguesa Brasileira, o que demonstrou a necessidade de simples alterações no texto, bem como a apresentação gráfica da escala Likert, de forma que tenha sua visualização mais clara (VIANA, 2009).

O instrumento consiste em quantificar os diferentes níveis de regulações internas e externas bem como a amotivação relacionadas a prática de musculação, é composto por 19 sub-escalas do tipo Likert, com cinco opções de resposta (0= não

é verdade pra mim, 4= Muitas vezes é verdade pra mim) no tipo de medição, Escalas Amotivadas; Externo; Introjetada, Identificada e Regulação Intrínseca de Comportamento de Exercício.

Em seguida um exemplo e separação dos cinco diferentes construtos: Amotivação (ex: Acho que a musculação é uma perda de tempo); Regulação externa (ex: Faço musculação porque outras pessoas dizem que devo fazer); Regulação introjetada (ex: Sinto-me culpado/a quando não faço musculação); Regulação identificada (ex: Dou valor aos benefícios/vantagens da musculação) e Motivação intrínseca (ex: Gosto das minhas sessões de exercícios).

Quadro 1. Relação do número das perguntas do questionário com cada preditor da TAD.

Preditores da TAD	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Perguntas BREQ-2	1,6,11,16	2,7,13	3,8,14,17	4,10,15,18	5,9,12,19

Fonte: Palmeira e Teixeira (2007).

Para calcular o índice de autodeterminação, utilizou-se o escore obtido pela seguinte fórmula: $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identifica}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$ (referência). O índice pode variar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

4.5 COLETA DE DADOS

Após autorização dos proprietários da academia (anexo 2), a coleta de dados ocorreu no período de 11 de outubro a 31 de outubro, de 2017, em uma academia do município de Santa Rosa/RS, localizada no centro da cidade, com uma média de 450 alunos, considerada de pequeno porte de acordo com a associação de academias do Brasil.

Os dados foram coletados pelo próprio pesquisador, acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ) de forma aleatória e intencional com aderentes a prática de musculação há pelo menos três meses. Através de conversa pessoal com os alunos foram explicados os objetivos e a importância do estudo, aos que

aceitaram participar da entrevista foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo1) junto ao questionário para devido preenchimento (Apêndice A).

Para o preenchimento do questionário os alunos poderiam escolher entre responder o questionário na própria academia ou levar para sua residência, entretanto a devolução do questionário deveria ser no prazo de três dias na recepção da academia, esta opção permitiu aos participantes maior tranquilidade para o preenchimento e devolução dos questionários.

Os questionários foram preenchidos seguindo as seguintes instruções:

- Ser totalmente honesto em suas respostas. Disso depende os bons resultados e as corretas conclusões;

- Não escrever o próprio nome ou qualquer identificação pessoal. A identidade pessoal não deve ser exposta, pois o que interessa é a franca opinião do participante;

- Responder todas as questões. Optar sempre pela alternativa que mais se aproxima de condição, opinião ou atitude do participante.

No total, foram distribuídos 120 questionários, sendo 80 utilizados para efeito de estudo, os demais ou não retornaram ou foram preenchidos inadequadamente, com muitas questões incompletas, rasuradas ou ilegíveis.

4.6 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Os dados oriundos dos questionários foram tabulados com auxílio do programa Microsoft Excel. Para estatística descritiva, utilizou-se análises de frequência, percentual, média e desvio padrão. Para as análises estatísticas de comparação entre os grupos, utilizou-se o programa GraphPad versão 3.0. Os resultados foram expressos como médias \pm desvio padrão e analisados por Teste t de Student (comparações entre sexo) e Análise de Variância (ANOVA) de uma via seguido de pós-teste de Student-Newman-Keuls (comparações entre os períodos de aderência à musculação) considerando nível de significância estatística o limite de 5% ($p < 0,05$).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 80 indivíduos, sendo 42 homens e 38 mulheres. Os homens apresentaram uma média de idade de $33,6 \pm 9,8$ anos e as mulheres de $34,2 \pm 11,5$. Observamos que a maioria tem entre 18 e 29 anos (tabela 1). Quanto ao índice de massa corporal (IMC), a maioria dos homens está em condição de sobrepeso (IMC ≥ 25 a 29,9), enquanto que a maioria das mulheres encontra-se no peso ideal (IMC ≥ 18 a 24,9) (tabela 1). Para avaliação do IMC usamos o peso e estatura informada pelos indivíduos. Já demonstrado por Da Fonseca (2004), que informações relatadas têm boa concordância e validade. Esse autor ainda sugere que é possível a utilização de dados informados ao invés de valores aferidos quando há a possibilidade de coleta dos valores.

Entre os homens, 50% (n=21) são solteiros, enquanto para as mulheres esse percentual é de 42,1% (n=16), demonstrando que a maioria das mulheres (50%) são casadas (tabela 1). O nível de escolaridade dos participantes é elevado, pois 57,1% (n=24) dos homens e 65,8% (n=25) das mulheres completaram o ensino superior (tabela 1). Esses resultados são congruentes com Dishman (1993 apud CAPOZZOLI, 2010), no sentido de que indivíduos com grau de instrução elevado, conseqüentemente, apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercícios físicos.

A maioria dos homens e mulheres são pertencentes ao estrato socioeconômico classe C1 e C2, sendo 52,4%(n=22) dos homens e 47,4%(n=18) das mulheres, 95,2%(n=40) dos homens e 97,4%(n=37) das mulheres não apresentaram nenhuma doença crônica.

Tabela 1 - Faixa etária, IMC, estado civil, escolaridade, estrato socioeconômico e se apresentou alguma doença recente de homens e mulheres do estudo (n/%).

	HOMENS		MULHERES		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
FAIXA ETÁRIA						
18 A 29 anos	16	38,1	14	36,8	30	37,5
30 a 39 anos	15	35,7	13	34,2	28	35,0
40 a 60 anos	11	26,2	11	28,9	22	27,5
IMC						
<18	0	0	1	2,6	1	1,25
18 a 24,9	16	38,1	29	76,3	45	56,25
25 a 29,9	17	40,5	6	15,8	23	28,75
30 a 40	9	21,4	2	5,3	11	13,75
ESTADO CIVIL						
Solteiro (a)	21	50,0	16	42,1	37	46,3
Casado (a)	19	45,2	19	50,0	38	47,5
Divorciado (a)	2	4,8	3	7,9	5	6,3
ESCOLARIDADE						
Básico completo	12	28,6	8	21,1	20	25,0
Superior completo	24	57,1	25	65,8	49	61,3
Pós graduação	6	14,3	5	13,2	11	13,8
ESTRATO SOCIOECONÔMICO						
Classe D (até R\$ 1.024,00)	0	0	2	5,3	2	2,5
Classe C1 e C2 (R\$1.024,00 a R\$1.541,00)	22	52,4	18	47,4	40	50
Classe B2 (R\$1.541,00 a R\$2.565,00)	13	31,0	13	34,2	26	32,5
Classe B1 (R\$2.565,00 a R\$4.418,00)	7	16,7	5	13,2	12	15
DOENÇA RECENTE						
Sim	2	4,8	1	2,6	3	3,8
Não	40	95,2	37	97,4	77	96,3
TOTAL	42	52,5%	38	47,5%	80	100%

*Estrato socioeconômico baseado na escala ABEP 2010.

Tabela 2 - Tempo de musculação e frequência semanal de homens e mulheres do estudo (n/%).

	HOMENS		MULHERES		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
TEMPO DE MUSCULAÇÃO						
De 3 meses a 1 ano	14	33,3	17	44,7	31	38,8
De 1 ano a 4 anos	15	35,7	12	31,6	27	33,8
> 4 anos	13	31,0	9	23,7	22	27,5
FREQUENCIA DE MUSCULAÇÃO						
1vez/semana	0	0	1	2,6	1	1,25
2 vezes/semana	5	11,9	5	13,2	10	12,5
3 vezes/semana	16	38,1	21	55,3	37	46,25
4 vezes ou mais/semana	21	50,0	11	28,9	32	40
PRÁTICA COM PERSONAL						
Não	37	88,1	31	81,6	68	85,0
Sim	5	11,9	7	18,4	12	15,0
TOTAL	42	52,5%	38	47,5%	80	100%

O tempo de prática de musculação foi semelhante entre homens e mulheres, $3,2 \pm 3,4$ e $3,7 \pm 5,9$ anos respectivamente para homens e mulheres, sendo a maioria dos homens 35,7% (n=15) praticantes entre 1 ano a 4 anos, e mulheres em sua prevalência 44,7%(n=17) entre 3 meses a 1 ano. Em relação à frequência semanal a prática de musculação, o maior percentual de respostas dos participantes da pesquisa foi três vezes semanal 46,25%(n=37), correspondente a 55,3% (n=21) das mulheres e 38,1% (n=16) dos homens. Enquanto que quatro vezes ou mais semanais foi a segunda com maior frequência 40%(n=32), equivalente a 50%(n=21) dos homens e 28,9%(n=11) das mulheres aderentes a prática de musculação. Tahara *et al.* (2008) também estudando fatores de aderência e manutenção em programas de exercício físico, observaram que a maioria dos indivíduos (33,33%) mantinha uma frequência de quatro vezes por semana e 26,67% de cinco vezes semanais, no entanto, o tempo de prática nesse estudo foi de quatro anos, diferentemente do nosso que a média geral foi de 3,6 anos. A maioria dos

participantes do nosso estudo 85,0% (n=68) não praticam musculação com *personaltrainer*, são orientados pelos instrutores da sala de musculação, correspondente a 81,6% (n=31) das mulheres e 88,1%(n=37) dos homens.

Tabela 3 - Percepção dos motivos de prática de musculação dos homens que participaram do estudo (n/%).

MOTIVO	HOMENS		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Emagrecimento relacionado à saúde	3 (7,1)	13 (31,0)	26 (61,9)
Emagrecimento relacionado à estética	3 (7,1)	14 (33,3)	25 (59,5)
Saúde/ Bem estar/ Manutenção e promoção da saúde	1 (2,4)	3 (7,1)	38 (90,5)
Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico	1 (2,4)	–	41 (97,6)
Estética (relacionada ao aumento de massa muscular)	2 (4,8)	6 (14,3)	34 (81,0)
Fortalecimento muscular e ósseo	3 (7,1)	–	39 (92,9)
Ordens médicas	19 (45,2)	13 (31,0)	10 (23,8)
Conhecer pessoas/ Socialização	4 (9,5)	33 (78,6)	5 (11,9)
Lazer/ Prazer pela prática da musculação	2 (4,8)	9 (21,4)	31 (73,8)
Disposição para lidar com as atividades diárias	2 (4,8)	13 (31,0)	27 (64,3)

Na percepção dos homens aderentes à prática de musculação, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática, são respectivamente os relacionados à “Saúde/ forma física/ condicionamento” 97,6% (n=41), “Fortalecimento muscular e ósseo”92,9% (n=39), seguidos dos motivos “Saúde/ bem estar/manutenção e promoção da saúde 90,5% (n=38)” e “Estética/massa muscular” 81,9 (n=34).

Os motivos “Lazer” 73,8% (n=31), “Disposição” 64% (n=27), “Emagrecimento/saúde” 61,9 (n=26), Emagrecimento/estética” 59,5% (n=25) são percebidos com menor frequência pelos homens aderentes à prática de musculação como motivos que “influenciam moderadamente” ou “muito” na prática.

O motivo “conhecer pessoas” 78,6% (n=33) é percebido como sendo de

“pouca” ou “parcial” influência para os homens. Já o motivo “Ordens médicas” é percebido pela maioria dos homens como sendo um motivo que “não influencia” 45,2% (n=19) na prática.

Quando solicitado, por meio de uma pergunta aberta quais os três principais motivos que atribuíram à sua prática de musculação? Os homens responderam que o mais importante era “Emagrecimento relacionado à saúde” 28,57% (n=12), seguido de “Saúde/Bem estar/ Manutenção e promoção da saúde” 23,80% (n=10) e “Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico” 21,42% (n=9), o restante da amostra escolheu outros motivos.

A seguir é apresentada a percepção das mulheres aderentes à musculação sobre o motivo de sua prática (tabela4).

Tabela 4 - Percepção dos motivos de prática de musculação das mulheres que participaram do estudo (n/%).

MOTIVO	MULHERES		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Emagrecimento relacionado à saúde	5 (13,2)	8 (21,1)	25 (65,8)
Emagrecimento relacionado à estética	4 (10,5)	1 (2,6)	33 (86,8)
Saúde/ Bem estar/ Manutenção e promoção da saúde	–	–	38 (100)
Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico	–	–	38 (100)
Estética (relacionada ao aumento de massa muscular)	–	6 (15,8)	32 (84,2)
Fortalecimento muscular e ósseo	1 (2,6)	4 (10,5)	33 (86,8)
Ordens médicas	11 (28,9)	12 (31,6)	15 (39,5)
Conhecer pessoas/ Socialização	8 (21,1)	21 (55,3)	9 (23,7)
Lazer/ Prazer pela prática da musculação	2 (5,3)	13 (34,2)	23 (60,5)
Disposição para lidar com as atividades diárias	2 (5,3)	7 (18,4)	29 (76,3)

Na percepção das mulheres aderentes à prática de musculação, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática, são os relacionados à (“Saúde/ forma física/ condicionamento” 100%(n=38) juntamente com “Saúde/ bem estar/manutenção e promoção da saúde” 100%(n=38) seguidos de “Fortalecimento

muscular e ósseo” 86,8% (n=33) e “Emagrecimento relacionado com estética”86,8%(n=33).

Os motivos “Estética/relacionada ao aumento de massa muscular)” 84,2% (n=32), “Disposição para lidar com as atividades diárias” 76,3% (n=29), “Emagrecimento relacionado à saúde”65,8% (n=25) e Lazer/prazer pela pratica”60,5% (n=23) são percebidos com menor frequência pelas mulheres do estudo como motivos que “influenciam moderadamente” ou “muito” na prática.

O motivo “conhecer pessoas” 55,3% (n=21) é percebido como de “pouca” ou “parcial” influência para as mulheres. Já o motivo “Ordens médicas” 28,9% (n=11) é percebido pela maioria das mulheres como sendo um motivo que “não influencia” na prática.

Entre todos os motivos, o mais importante para as mulheres é o “Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico” 36,4% (n=14). Para as mulheres da pesquisa, foi solicitado que apontassem, por meio de uma pergunta aberta no instrumento os três principais motivos que atribuíram à sua prática da musculação, o primeiro motivo foi o “Saúde/ Bem estar/ Manutenção e promoção da saúde” 42,10% (n=16), seguido de “Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico” 26,31% (n=10) e ”Estética (relacionada ao aumento de massa muscular, prevenção da flacidez” 21,05% (n=8).

Dentre os motivos de prática de musculação homens e mulheres relacionaram sua motivação à busca por saúde, sugerindo assim, indiretamente, busca por melhor qualidade de vida. Barroset *al.* (2015) também estudando os motivos de adesão à prática de musculação de indivíduos de 18 a 30 anos, observaram que para essa faixa etária, destacam-se: aperfeiçoar a força muscular e qualidade de vida (100%), melhora da autoestima (97,1%), melhora da saúde, resistência física e estética (94,2%).

Liz *et al.* (2009) em estudo de revisão, observaram que “saúde” e “estética” foram os motivos mais citados para a prática de musculação, seguidos de “resistência, condicionamento e aptidão física”, “bem-estar”, “proximidade da academia da casa ou do trabalho”, “qualidade de vida”, “prazer pelo exercício” e “socialização”.

Em outro estudo de Liz *et al* (2013), os autores concluíram que no geral o “condicionamento físico” foi o principal motivo atribuído a prática de exercícios resistidos pelos participantes do estudo, sendo que as mulheres identificaram além

deste, o “emagrecimento”.

Se praticados de forma regular, os exercícios físicos constituem um fator importante para a qualidade de vida, possibilitando benefícios sobre o estado físico, psicológico e social, independentemente da idade ou sexo (SOARES, 2004).

A seguir serão apresentadas a percepção dos motivos de aderência a prática de musculação dos homens participantes do estudo (tabela 5).

Tabela 5 - Percepção dos motivos de aderência à prática de musculação dos homens que participaram do estudo (n/%).

MOTIVO	HOMENS		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Aparelhos oferecidos para prática (quantidade e qualidade)	–	2 (4,8)	40 (95,2)
Localização da academia	2 (4,8)	14 (33,3)	26 (61,9)
Custo da mensalidade	–	18 (42,9)	24 (57,1)
Variedade de modalidades de exercícios físicos oferecidos	1 (2,4)	10 (23,8)	31 (73,8)
Marketing Interno (no bom atendimento e promoções)	3 (7,1)	5 (11,9)	34 (81,0)
Amigos praticando exercícios na academia	4 (9,5)	26 (61,9)	12 (28,6)
Profissionais da academia	1 (2,4)	–	41 (97,6)
Indicação médica	8 (19,0)	20 (47,6)	14 (33,3)
Espaço interno para circulação	2 (4,8)	8 (19,0)	32 (76,2)

Entre os motivos relacionados à aderência à prática de musculação, priorizadas pelos homens, verificou-se que os “profissionais da academia” 97,6% (n=41) “qualidade/quantidade de aparelhos oferecidos” 95,2% (n=40) “Marketing interno” 81,0% (n=34) e “Espaço interno para circulação” 76,2% (n=32) influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de musculação. Seguidos de “Variedade de modalidades” 73,8% (n=31) “Localização da academia” 61,9% (n=26) “custo da mensalidade” 57,1% (n=24) e “indicação médica” 33,3% (n=14). O motivo “amigo praticando exercício na academia” 61,9% (n=26) foi percebido como sendo de “pouca” ou “parcial influência” dos homens participantes da pesquisa.

Morales *et al.* (2002) buscaram investigar os motivos alegados para a iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville-SC. Verificaram que os fatores que influenciam na manutenção do indivíduo em um programa de exercício físico em academia, na visão dos administradores, são: primeiro o serviço (estrutura física, atendimento, equipamentos e profissionais de Educação Física), depois os resultados obtidos no treino de musculação. Já os profissionais de Educação Física, ao contrário dos administradores, veem os resultados como um fator importante na manutenção dos clientes seguido de uma boa estrutura física. Os praticantes responderam inicialmente que o prazer de praticar exercício físico, os resultados alcançados, a estética e a saúde é que os mantém em um programa de academia.

Quando perguntado no questionário (Apêndice A), entre todos os motivos, o mais importante para os homens da nossa pesquisa são os “Aparelhos oferecidos para prática (quantidade e qualidade)” 30,95%(n=13).

Tabela 6 - Percepção dos motivos de aderência à prática de musculação das mulheres que participaram do estudo (n/%).

MOTIVO	MULHERES		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/ Muito (75%/100%)
Aparelhos oferecidos para prática (quantidade e qualidade)	–	4 (10,5)	34 (89,5)
Localização da academia	2 (5,3)	19 (50,0)	17 (44,7)
Custo da mensalidade	2 (5,3)	15 (39,5)	21 (55,3)
Variedade de modalidades de exercícios físicos oferecidos	–	8 (21,1)	30 (78,9)
Marketing Interno (no bom atendimento e promoções)	1 (2,6)	6 (15,8)	31 (81,6)
Amigos praticando exercícios na academia	9 (23,7)	18 (47,4)	11 (28,9)
Profissionais da academia	–	–	38 (100)
Indicação médica	2 (5,3)	15 (39,5)	21 (55,3)
Espaço interno para circulação	–	6 (15,8)	32 (84,2)

Entre os motivos relacionados à aderência à prática de musculação,

priorizadas pelas mulheres, verificou-se que os “profissionais da academia” 100,00%(n=38) “qualidade/quantidade de aparelhos oferecidos” 89,5% (n=34) “Espaço interno para circulação” 84,2% (n=32) e “Marketing interno” 81,6% (n=31) influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de musculação. Seguidos de “Variedade de modalidades” 78,9% (n=30) “Custo da mensalidade” 55,3% (n=21) “Indicação médica” 55,3% (n=21) e “Localização da academia” 44,7% (n=17). O motivo “Localização da academia” 50,0% (n=19) seguido de “Amigos praticando exercício físico” foram percebidos como sendo de “pouca” ou “parcial influência” na prática das mulheres participantes da pesquisa.

Quando perguntado no questionário (Apêndice A), entre todos os motivos, o mais importante para as mulheres são “Profissionais da academia” 55,26% (n=21).

Marcellino (2003) verificou que os principais fatores relacionados ao ambiente de prática, que influenciam na aderência à musculação são o espaço e equipamentos (com destaque para espaços mais amplos, ventilados, equipamentos mais novos e existência de piscina), qualidade das aulas (diversificação de conteúdos e metodologias mais atraentes), qualidade dos profissionais (destacando-se a relação mais próxima professor-aluno) e oportunidade de convivência entre os praticantes.

Os resultados do estudo acima, não estão de acordo com os nossos. Observamos que os profissionais da academia têm forte influência na aderência à prática de musculação e ainda, conforme a tabela 10 na percepção da desistência das mulheres participantes da pesquisa os motivos “Má orientação profissional” 81,6% (n=31) influenciam moderadamente/muito na desistência desta prática e ainda, entre todos os motivos, o mais importante para a possível desistência entre as mulheres é a "Má orientação profissional" 34,21% (n=13).

Tabela 7 - Percepção dos efeitos psicológicos causados pela prática da musculação aos homens que participaram do estudo (n/%).

	HOMENS		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/Muito (75%/100%)
MOTIVO			
Produz relaxamento	1 (2,4)	9 (21,4)	32 (76,2)
Diminui a tensão e a ansiedade	–	9 (21,4)	33 (78,6)
Provoca a sensação de “sentir-se melhor”	–	3 (7,1)	39 (92,9)
Equilibra o estresse. Ajuda a combatê-lo	1 (2,4)	7 (16,7)	34 (81,0)
Produz disposição e vigor para trabalhar	1 (2,4)	8 (19,0)	33 (78,6)
Combate a tristeza/ desânimo	1 (2,4)	8 (19,0)	33 (78,6)
Faz esquecer os problemas e as preocupações	2 (4,8)	15 (35,7)	25 (59,5)
Aumenta a autoestima	–	5 (11,9)	37 (88,1)
Melhora o sono	1 (2,4)	8 (19,0)	33 (78,6)
Melhora o humor	–	8 (19,0)	34 (81,0)

Por meio dos efeitos psicológicos causados pela prática de musculação, os homens participantes do estudo, percebem que “sentir-se melhor” 92,95 (n=39), “Aumenta a autoestima” 88,1% (n=37), “Equilibra o estresse, ajuda a combatê-lo” 81,0% (n=34) e “Melhora o humor” 81,0% (n=34) influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática. Seguidos dos correspondentes “Melhora o sono” 78,6% (n=33), “Diminui a tensão e a ansiedade” 78,6% (n=33), Produz disposição e vigor para trabalhar” 78,6% (n=33), “Combate a tristeza/desânimo” 78,6% (n=33). O efeito “Faz esquecer os problemas e as preocupações” foi percebido com menor frequências entre os homens participantes da pesquisa.

Quando perguntado no questionário (Apêndice A), entre todos os motivos, o mais importante para os homens é o “Provoca a sensação de “sentir-se melhor” 30,95% (n=13).

No estudo de Castro *et al.*, (2010) que tinha como objetivo identificar os grupos (categorias) de motivos que influenciam a permanência de adolescentes, adultos e idosos nos programas de exercícios físicos, o bem-estar pessoal foi o

principal motivo de permanência na prática de exercícios.

A seguir são apresentadas as percepções das mulheres aderentes a prática de musculação sobre os efeitos psicológicos causado pela prática ao praticante (tabela 8).

Tabela 8 - Percepção dos efeitos psicológicos causados pela prática da musculação nas mulheres que participaram do estudo (n/%).

	MULHERES		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/Muito (75%/100%)
MOTIVO			
Produz relaxamento	1 (2,6)	14 (36,8)	23 (60,5)
Diminui a tensão e a ansiedade	–	8 (21,1)	30 (78,9)
Provoca a sensação de “sentir-se melhor”	–	3 (7,9)	35 (92,1)
Equilibra o estresse. Ajuda a combatê-lo	1 (2,6)	7 (18,4)	30 (78,9)
Produz disposição e vigor para trabalhar	1 (2,6)	3 (7,9)	34 (89,5)
Combate a tristeza/ desânimo	1 (2,6)	3 (7,9)	34 (89,5)
Faz esquecer os problemas e as preocupações	1 (2,6)	15 (39,5)	22 (57,9)
Aumenta a autoestima	–	2 (5,3)	36 (94,7)
Melhora o sono	1 (2,6)	6 (15,8)	31 (81,6)
Melhora o humor	1 (2,6)	6 (15,8)	31 (81,6)

Por meio dos efeitos psicológicos causados pela prática de musculação, as mulheres participantes do estudo, percebem que “Aumenta a autoestima” 94,07% (n=36), “sentir-se melhor” 92,1% (n=35), “Produz disposição e vigor para trabalhar” 89,5% (n=34), “Combate a tristeza/desânimo” 89,5% (n=34) influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática. Seguidos de “Melhora o sono” 81,6% (n=31), “Melhora o humor” 81,6% (n=31) “Equilibra o estresse, ajuda a combatê-lo” 78,9% (n=30) e “Diminui a tensão e a ansiedade” 78,9% (n=30). Os efeitos “Produz relaxamento” 60,5% (n=23) e “Faz esquecer os problemas/ preocupações” 57,9% (n=22) foram percebidos com menores frequências entre as mulheres participantes da pesquisa.

Quando perguntado no questionário (Apêndice A), entre todos os motivos, o mais importante para as mulheres é o “Provoca a sensação de “sentir-se melhor”

50% (n=19)

No estudo de Liz et al (2011) os principais benefícios psicológicos proporcionados pela prática de musculação ao praticante verificados neste estudo são: Bem estar, Aumento da autoestima, Produz disposição e vigor, Equilibra o estresse e Melhora o Humor, mesmo resultados encontrados na literatura.

Segundo Andrade (2001) o bem estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, tendo também como consequência a vivência de emoções positivas, a superação dos próprios limites provenientes de debilidade fisiológica e a avaliação dos efeitos positivos do exercício físico.

A seguir, na (tabela 9), será apresentado a influência de cada um dos motivos citados na escala sobre os motivos de desistência da prática de musculação na percepção dos homens participantes da pesquisa.

Tabela 9 - Percepção dos homens participantes do estudo sobre os motivos de desistência da prática de musculação (n/%).

MOTIVO	HOMENS		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/Muito (75%/100%)
Problemas econômicos financeiros	9 (21,4)	18 (42,9)	15 (35,7)
Falta de tempo para praticar musculação	7 (16,7)	22 (57,9)	13 (31,0)
Preguiça para praticar musculação	11 (26,2)	26 (61,9)	5 (11,9)
Ocorrência de lesão	3 (7,1)	10 (23,8)	29 (69,0)
Não priorizar a prática da musculação	8 (19,0)	24 (57,1)	10 (23,8)
Não gostar de praticar musculação	16 (38,1)	17 (40,5)	9 (21,4)
Ordens médicas para não praticar musculação	12 (28,6)	11 (26,2)	19 (45,2)
Distância dos locais de prática da casa ou do trabalho	9 (21,4)	26 (61,9)	7 (16,7)
Má orientação profissional	8 (19,0)	10 (23,8)	24 (57,1)

Na percepção dos homens participantes da pesquisa os motivos “Ocorrência de lesão” 69,0%(n=29), “Má orientação profissional” 57,1% (n=24), Ordens médicas 45,2%(n=19), e “Problemas econômicos financeiros” 35,7% (n=15) são os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” na desistência da prática. Seguidos

dos motivos “Falta de tempo” e “Não priorizar a prática de musculação” 31,0% (n=13). Os motivos “Distância dos locais de prática” 61,9% (n=26) e “Preguiça para praticar musculação” 61,9% (n=26) foram percebidos como motivos que influenciam “pouco” ou “parcialmente” para a desistência. O motivo “Não gostar da prática” 38,1% (n=16) dos homens da pesquisa percebem que “não influencia” na desistência.

Quando perguntado no questionário (Apêndice A), entre todos os motivos, o mais importante para a possível desistência para os homens é a “Ocorrência de lesão” 35,71% (n=15).

Morales et al (2002) em sua pesquisa concluiu que a desistência dos programas em academia está diretamente associada à falta de tempo, aos problemas financeiros, ao mal atendimento e falta de motivação.

A seguir é apresentado a influência de cada um dos motivos citados na escala sobre os motivos de desistência da prática de musculação na percepção das mulheres participantes da pesquisa (tabela 10)

Tabela 10 - Percepção das mulheres participantes do estudo sobre os motivos de desistência da prática de musculação (n/%).

	MULHERES		
	Não Influencia (0%)	Influencia Pouco/Pacialmente (25%/50%)	Influencia Moderadamente/Muito (75%/100%)
MOTIVO			
Problemas econômicos financeiros	4 (10,5)	19 (50,0)	15 (39,5)
Falta de tempo para praticar musculação	6 (15,8)	15 (39,5)	17 (44,7)
Preguiça para praticar musculação	12 (31,6)	19 (50,0)	7 (18,4)
Ocorrência de lesão	1 (2,6)	11 (28,9)	26 (68,4)
Não priorizar a prática da musculação	13 (34,2)	15 (39,5)	10 (26,3)
Não gostar de praticar musculação	17 (44,7)	10 (26,3)	11 (28,9)
Ordens médicas para não praticar musculação	3 (7,9)	8 (21,1)	27 (71,1)
Distância dos locais de prática da casa ou do trabalho	14 (37,8)	18 (47,4)	6 (15,8)
Má orientação profissional	3 (7,9)	4 (10,5)	31 (81,6)

Na percepção das mulheres participantes da pesquisa os motivos “Má

orientação profissional” 81,6%(n=31), Ordens médicas 71,1%(n=27), “Ocorrência de lesão” 68,4%(n=26), e “falta de tempo” 44,7% (n=17) são os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” na desistência da prática. Seguidos dos motivos “Problemas econômicos financeiros” 39,5% (n=15) e “Não gostar da prática” 28,9% (n=11). Os motivos “Preguiça para praticar musculação” 50,0% (n=19) e “Problemas econômicos financeiros” 50,0% (n=19) foram percebidos como motivos que influenciam “pouco” ou “parcialmente” para a desistência. O motivo “Não gostar da prática” 44,7% (n=17) das mulheres da pesquisa percebem que “não influencia” na desistência.

Quando perguntado no questionário (Apêndice A), entre todos os motivos, o mais importante para a possível desistência entre as mulheres é a "Má orientação profissional" 34,21% (n=13).

Concordando com nossos dados, Liz *et al.* (2011), buscaram investigar a motivação e a aderência à prática de musculação de clientes de academias. Na percepção dos aderentes e desistentes da musculação, os motivos “Má orientação profissional” (72,6%) influenciam moderadamente/muito na desistência da prática de musculação.

Segundo Nascimento *et al.* (2007), a competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais. Martins Júnior (2000) destaca a importância do professor conhecer as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

A seguir são apresentadas análises comparativas das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação de homens e mulheres do estudo (tabela 11).

Tabela 11 - Análises comparativa das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação de homens e mulheres em estudo.

	GERAL	HOMENS	MULHERES	p
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
Reg. Externa	0,30 (± 0,50)	0,34 (± 0,57)	0,25 (± 0,41)	0,83
Reg. Introjetada	1,62 (± 1,05)	1,64 (± 1,05)	1,61 (± 1,06)	0,88
Reg. Identificada	3,29 (± 0,59)	3,26 (± 0,63)	3,32 (± 0,55)	0,90
Reg. Intrínseca	3,12 (± 0,78)	3,17 (± 0,72)	3,06 (± 0,85)	0,62
Amotivação	0,13(± 0,40)	0,08 (± 0,23)	0,19 (± 0,53)	0,81
Autodeterminação	13,31 (± 4,06)	13,48 (± 0,56)	13,13 (± 4,08)	0,76

Preditores da teoria da autodeterminação: Reg. Externa = Regulação Externa; Reg. Introjetada = RegulaçãoIntrojetada; Reg. Identificada = Regulação Identificada; Reg. Intrínseca = Regulação Intrínseca; Amotivação; Autodeterminação = índice de autodeterminação. Teste t de Student para comparações entre os sexos. Não foram observadas diferenças estatísticas.

Os participantes da pesquisa se mostraram autodeterminados para a prática de musculação, média geral de (13,31 ± 4,06), sendo 13,48 ± 0,46 para os homens e 13,13 ± 4,08 para as mulheres. O valor geral de autodeterminação está de acordo com o estudo de Liz *et al.* (2013), onde os autores buscavam investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de musculação e suas regulações motivacionais seguindo a teoria da autodeterminação. No entanto, quando comparado com nossos dados (3,2 ± 3,4 anos homens e 3,7 ± 5,9 anos mulheres), o estudo acima citado, apresentou maiores valores quanto ao tempo de prática, para homens 4,3 ± 5,2 anos e 4,2 ± 4,8 anos para mulheres, o que demonstra que nossa amostra mostra-se autodeterminada em menor tempo de prática de musculação. Nós não observamos diferenças estatísticas na comparação entre os sexos para o índice de autodeterminação (p=0,76).

Os valores de regulação externa para os homens foi de 0,34 ± 0,57 e para as mulheres de 0,25 ± 0,41, mostrando-se semelhantes estatisticamente (p=0,83). A média foi baixa 0,30 ± 0,50 comparado com o estudo de Fernandes, Vasconcelos-Raposo (2005) onde foram encontrados valores para a regulação externa de 3,80 ± 1,56, demonstrando que os praticantes da nossa pesquisa não são motivados a praticar musculação por recompensas e/ou pressão externa.

Na regulação introjetada, os homens tiveram média 1,64 ± 1,05, e as mulheres 1,61 ± 1,06. Esta se diferencia da regulação externa por se tratar de recompensas e punições internas, havendo sentimento de obrigação, ansiedade,

orgulho (RYAN e DECI, 2000). É o caso de quem pratica algum exercício físico não por gostar da atividade, mas para não se sentir culpado por seu comportamento sedentário. Quando comparados não observamos diferenças estáticas entre os gêneros ($p=0,88$).

Quanto à regulação extrínseca identificada, os resultados observados em média geral $3,29 \pm 0,59$, sendo mulheres $3,32 \pm 0,55$ e homens $3,26 \pm 0,63$ corroboram com o estudo de Liz *et al.* (2013), onde a média desta regulação geral ficou em $3,30 \pm 0,56$ mostrando que a conscientização dos benefícios da musculação e a importância que se é dada para a modalidade são válidas para a maioria dos praticantes entrevistados. No entanto, é um comportamento extrinsecamente motivado para a obtenção de benefícios pessoais e não pela satisfação e prazer que o exercício em si proporciona. Nesse caso, embora seja um preditor vinculado a motivação extrínseca, ele está mais próximo do preditor de maior autodeterminação (WILSON *et al.*, 2003). Também não foram observadas diferenças estáticas entre os gêneros ($p=0,90$).

A motivação intrínseca obteve a segunda maior média em ambos os gêneros, para os homens $3,17 \pm 0,72$ e $3,06 \pm 0,85$ para as mulheres, confirmando que o sentimento de bem-estar, prazer ao realizar a atividade é o preditor de grande influência na aderência a prática de musculação. Diante deste pressuposto Marcellino (2003) diagnosticou que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência nas academias de ginástica estavam relacionados ao “prazer na prática”. Não encontramos diferenças estatísticas na comparação entre os sexos para a motivação intrínseca ($p=0,62$).

Amotivação obteve média de $0,08 \pm 0,23$ para os homens e $0,19 \pm 0,53$ para as mulheres, média geral de $0,13 \pm 0,40$, confirmando que o sentimento de não saber por que se realiza musculação, e não ver motivos importantes, mesmo praticando a modalidade é consideravelmente baixo entre os praticantes da pesquisa. Comparado com estudo de Liz *et al.* (2013) onde foram encontrados média geral de amotivação de $0,14 \pm 0,35$. Não observamos diferença entre os sexos ($p=0,81$).

Abaixo serão apresentados as regulações motivacionais e o índice de autodeterminação dos homens de acordo com o tempo de aderência à musculação (tabela 12).

Tabela 12 - Análise comparativa das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação dos homens em estudo. Homens separados de acordo com o tempo de aderência à musculação.

	HOMENS			p
	3 meses a 1 ano	1 a 4 anos	> 4 anos	
	n=14	n=15	n=13	
Reg. Externa	0,25 ($\pm 0,44$)	0,50 ($\pm 0,66$)	0,29 ($\pm 0,61$)	0,44
Reg. Introjetada	1,50 ($\pm 0,91$)	1,71 ($\pm 1,15$)	1,64 ($\pm 1,16$)	0,81
Reg. Identificada	3,20 ($\pm 0,69$)	3,18 ($\pm 0,60$)	3,38 ($\pm 0,65$)	0,62
Reg. Intrínseca	3,23 ($\pm 0,73$)	2,95 ($\pm 0,74$)	3,37 ($\pm 0,69$)	0,19
Amotivação	0,11 ($\pm 0,23$)	0,11 ($\pm 0,29$)	0,00	0,21
Autodeterminação	13,77($\pm 3,51$)	12,16 ($\pm 3,35$)	14,65 ($\pm 2,80$)	0,13

Preditores da teoria da autodeterminação: Reg. Externa = Regulação Externa; Reg. Introjetada = Regulação Introjetada; Reg. Identificada = Regulação Identificada; Reg. Intrínseca = Regulação Intrínseca; Amotivação; Autodeterminação = índice de autodeterminação. ANOVA de uma via, seguido pelo teste de Student-Newman-Keuls para comparações entre os diferentes períodos de aderência à musculação dos homens em estudo. Não foram observadas diferenças estatísticas entre os grupos.

Para regulação externa, foi observado que homens com até 1 ano de prática de musculação apresentam $0,25 \pm 0,44$, entre 1 ano e 4 anos $0,50 \pm 0,66$ e mais de 4 anos $0,29 \pm 0,61$, não tendo diferenças entre os grupos ($p=0,44$).

Na regulação introjetada não observamos diferenças entre o tempo de prática de musculação ($p=0,81$). Quanto à regulação identificada, as médias são muito semelhantes, $3,20 \pm 0,69$, $3,18 \pm 0,60$ e $3,38 \pm 0,65$ respectivamente para os grupos do estudo de acordo com o tempo de prática de musculação.

Também não observamos diferenças para regulação intrínseca ($p=0,19$), sendo que para os homens com até 1 ano de prática de musculação aponta média de $3,23 \pm 0,73$, entre 1 ano e 4 anos $2,95 \pm 0,74$ e mais de 4 anos $3,37 \pm 0,69$. Deci e Ryan (1985) apresentam que a sentimento de satisfação “prazer” é relativa com a regulação intrínseca, e indicam que indivíduos intrinsecamente motivados possuem maior comprometimento com a prática do que os extrinsecamente motivados.

Já na Amotivação onde o indivíduo não tem a intenção de realizar a prática e não percebe motivo para a adesão à musculação, as médias são baixas e estão de acordo com Liz et al. (2011) onde encontraram médias para os aderentes de

musculação de até 1 ano 0,12 e de 1 ano até 5 anos média de 0,07 e com mais de 5 anos de prática 0,12 sugerindo que os homens do nosso estudo percebem os motivos para aderirem a musculação.

Não observamos diferenças para o Índice de autodeterminação dos grupos estudos ($p=0,13$ homens e $p=0,59$ mulheres) (tabela 13). A média do índice de autodeterminação dos participantes da pesquisa (homens 14,65 e mulheres 14,38) tanto de homens quanto de mulheres quando comparado com o estudo de Liz *et al.* (2011) onde no maior índice que é o de mais de 5 anos de prática a média ficou em 13,69. Os resultados sugerem que os participantes da nossa pesquisa se mostraram mais autodeterminados à prática de musculação.

Tabela 13 - Análise comparativa das regulações motivacionais e do índice de autodeterminação das mulheres em estudo. Mulheres separadas de acordo com o tempo de aderência à musculação.

	MULHERES			p
	3 meses a 1 ano	1 a 4 anos	>4 anos	
	n=17	n=12	n=9	
Reg. Externa	0,26 ($\pm 0,48$)	0,23 ($\pm 0,34$)	0,25 ($\pm 0,40$)	0,95
Reg. Introjetada	1,29 ($\pm 0,92$)	1,97 ($\pm 1,21$)	1,70 ($\pm 1,05$)	0,23
Reg. Identificada	3,22 ($\pm 0,49$)	3,31 ($\pm 0,66$)	3,50 ($\pm 0,50$)	0,47
Reg. Intrínseca	2,91 ($\pm 0,98$)	3,08 ($\pm 0,94$)	3,31 ($\pm 0,33$)	0,67
Amotivação	0,37 ($\pm 0,73$)	0,00	0,11 ($\pm 0,33$)	0,10
Autodeterminação	12,25($\pm 6,14$)	13,44($\pm 3,78$)	14,38($\pm 2,83$)	0,59

Preditores da teoria da autodeterminação: Reg. Externa = Regulação Externa; Reg. Introjetada = Regulação Introjetada; Reg. Identificada = Regulação Identificada; Reg. Intrínseca = Regulação Intrínseca; Amotivação; Autodeterminação = índice de autodeterminação. ANOVA de uma via, seguido pelo teste de Student-Newman-Keuls para comparações entre os diferentes períodos de aderência à musculação das mulheres em estudo. Não foram observadas diferenças estatísticas entre os grupos.

Não foram observadas diferenças significativas no índice de autodeterminação do grupo das mulheres ($p=0,59$).

Os preditores que mais colaboraram para os valores de autodeterminação das mulheres também foram à regulação identificada e intrínseca. No entanto,

quando comparadas entre os diferentes períodos de prática de musculação, não foram observadas diferenças estatísticas ($p=0,47$ regulação identificada e $p=0,67$ regulação intrínseca). A regulação identificada e a motivação intrínseca são as regulações motivacionais que mais influenciam à prática, resultando em um elevado índice de autodeterminação.

Corroborando com esses achados o estudo de Liz *et al.* (2013) que teve como objetivo investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais, traz que quanto às regulações motivacionais dos praticantes de exercícios resistidos do estudo, verificou-se que as mulheres são mais autodeterminadas e apresentam maior regulação identificada quando comparadas aos homens, com base neste resultado é possível inferir que as mulheres reconhecem e apreciam os resultados e benefícios desta prática de maneira mais positiva e significativa que os homens, no entanto, é um comportamento extrinsecamente motivado para a obtenção de benefícios pessoais e não pela satisfação e prazer que o exercício em si proporciona. Também não observamos diferenças nos preditores regulação externa ($p=0,95$), regulação introjetada ($p=0,23$) e amotivação ($p=0,10$), indiferente dos diferentes tempos de prática de musculação.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que o principal motivo de aderência a prática aos exercícios de musculação em nosso estudo está relacionado com a qualificação dos profissionais da academia. O que motiva os indivíduos a praticar exercícios de musculação é a busca por saúde, boa forma física e condicionamento físico, além disso, mulheres relacionam sua motivação à saúde, bem estar e promoção da saúde.

Os praticantes de musculação sentem-se melhor e percebem melhora na auto-estima devido à prática. A desistência da prática só ocorreria em caso de lesão ou à má orientação profissional.

Não conseguimos identificar em nosso estudo, quais preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação, interferem positivamente ou negativamente na aderência à prática de musculação. No entanto, salientamos que estudos como este, são importantes para: a) maior compreensão do perfil dos praticantes da modalidade; e b) elaboração de estratégias para manutenção de programas de musculação.

7. REFERÊNCIAS

AGUIAR, F. A. Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB). Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.

ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, p. 1-33, jan./abr. 2007. ISSN 1678-7889. Disponível em: http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v_1/artigo_4.pdf. Acesso em: dez. 2017.

ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito da relação —atividade física e saúde**. 2001. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Centro Tecnológico. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

BADILLO, J.J.G.; AYESTARAN, E.G. **Fundamentos do Treinamento de Força**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed-Bookman, 2004.

BARROS, Gerleison Ribeiro et al. MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO ENTRE ADULTOS JOVENS DE UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE PARINTINS/AM. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 66-75, 2015. DA

BERMUDES, A. M. L. M. et al. Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial em Indivíduos Normotensos Submetidos a Duas Sessões Únicas de Exercícios: Resistido e Aeróbio. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. Espírito Santo, v. 82, n.1, p. 57-64, 2003.

CÂMARA, L. C. et al. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 6, n. 3, p. 247-257, 2007.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010.

CASTRO, M. S. et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

CONTE, Fabio Martins; QUEIROZ, Marcus Vinícius Mendes de; FORTIN, Vinícius de Jesus. Perfil dos praticantes de musculação das academias de Lins. 2007. Disponível em: <<http://www.unisaesiano.edu.br/biblioteca/monografias/34843.pdf>> Acesso em dez. 2017.

FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, José. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos**

de **psicologia**, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, Fernandes José.
Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia* 2005, 10(3), 385-395.

FERREIRA, Letícia Silva et al. Avaliação do IMC como indicativo de gordura corporal e comparação de indicadores antropométricos para determinação de risco cardiovascular em frequentadores de academia. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 42, 2013.

FLECK, S.; KRAEMER W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed-Bookman, 2006.

FONSECA, Maria de Jesus Mendes et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 3, p. 392-398, 2004.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SOFIATI, Sandro Lucas. Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. Pelotas/RS. 20(4):397-412. Jul/2015.

LIZ, Carla Maria de. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. Dissertação, Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Florianópolis, 2011.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. doi: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010.v16n1p181>. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, v. 16, n. 1, p. 181-188, 2009.

LIZ, Carla Maria et al. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 1, 2013.

LIZ, Carla Maria de; CROCETTA, Liz Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; ANDRADE, Ricardo Brandt Alexandro. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

MARCELLINO, Massimiliano; STOCK, James H.; WATSON, Mark W. Macroeconomic forecasting in the euro area: Country specific versus area-wide information. **European Economic Review**, v. 47, n. 1, p. 1-18, 2003.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L.G.A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 10, 1997, Goiânia. Anais... Goiânia: Potência, 1997.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

MIRANDA, H. et al. Análise da frequência cardíaca, pressão arterial e duplo produto

em diferentes posições corporais nos exercícios resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 5, p. 295-298, 2005.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

MORENO MURCIA, Juan Antônio; GONZÁLEZ-CUTRE COLL, David. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, n. 1, 2006.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007. Disponível em: <http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao =33>. Acesso em 30 Nov. 2017.

NELSON, Jack K.; THOMAS, Jerry R.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. **Porto Alegre: Artmed Editora**, 2002.

OLIVEIRA, Plícia Araújo de et al. **Motivação sob a perspectiva da teoria da autodeterminação**: um estudo da motivação de alunos do curso de ciências contábeis da Universidade Estadual de Montes Claros. 2008. Disponível em: <<http://www.congressosp.fipecafi.org/anais/artigos102010/402.pdf>> Acesso em dez. 2017.

REIS, Luan Barbosa dos; De Bom, Francine Costa. **Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio (SC)**. 2015. Disponível em: <<http://efdeportes.com/efd205/teoria-da-autodeterminacao-para-a-aderencia.htm>> Acesso em dez. 2017.

RODRIGUES, C. C. E. **Musculação métodos e sistemas**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

ROJAS, P. N. C. Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.

SABA, F. **Aderência**: A prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SOARES, Themis Cristina Mesquita et al. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004.

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

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.

VIANA, MaickdaSilveira; ANDRADE, Alexandro; MATIAS, Thiago Sousa. **Teoria da autodeterminação**: aplicações no contexto da prática de exercícios físicos de adolescentes. *PensaraPrática*, Goiânia, v.13, n.2, p.1-18, maio/ago.2010.

APÊNDICE

Apêndice A - Questionário de caracterização do participante

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE.

Caro Aluno.

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem o objetivo de investigar a motivação e os fatores associados a aderência a prática de musculação de alunos de uma academia. Trata-se de um questionário de rápido e fácil preenchimento, e que pode fornecer informações que contribuirão na soma de conhecimentos científicos que auxiliarão na compreensão de pessoas que aderem e desistem dessa prática. Seus dados serão tratados com total sigilo, pois não importa quem respondeu o questionário, mas sim as suas informações.

Contamos com a sua colaboração! Obrigado!

Profª M.eIberê Machado Kostrycki) /UNIJUÍ

Acadêmico Rodrigo José dos Santos /UNIJUÍ

Orientações para o Preenchimento do Questionário

a) Responda todas as questões. Opte sempre pela alternativa que mais se aproxima de sua condição, opinião ou atitude. Para cada item das questões, você deve optar por apenas uma alternativa;

b) Seja totalmente honesto em suas respostas. Disso depende os bons resultados e as corretas conclusões;

c) Não escreva seu nome ou qualquer tipo de identificação pessoal. Sua identidade não deve ser exposta, pois o que nos interessa é sua franca opinião. Quando terminar o preenchimento, favor entregar na recepção da academia, ou diretamente ao pesquisador responsável.

CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE

1)Idade:_____ anos 2)Data de Nascimento: ___/___/____ 3)Sexo: () Masc. () Fem.
4)Peso:_____kg 5)Estatura: _____ 6)Religião: _____ 7)Profissão:_____
8)Estado civil: _____ 9)Nível de escolaridade: () 1º Grau() 2º Grau() 3º
Grau () Mestrado () Doutorado. 10) Você apresentou alguma doença importante? () Não
() Sim. Qual? _____ 11) A quanto tempo você pratica
musculação sem interrupção? _____ anos _____ meses _____ dias.

12) Você pratica musculação com Personal Trainer? () Não () 1x/semana
() 2x/semana () 3x/semana () 4x/semana () 5x/semana ou mais

13) Quantas vezes por semana você pratica musculação?

() 1x/semana () 2x/semana () 3x/semana () 4x/semana () 5x/semana ou mais

CLASSIFICAÇÃO SOCIECONÔMICA – ABEP (2010)

14) Na sua casa tem: (assinale cada item abaixo, caso tenha-o indique qual quantidade)

TV em cores	Não ()	Sim ()	Quantos?
Videocassete/ DVD	Não ()	Sim ()	Quantos?
Geladeira	Não ()	Sim ()	Quantos?
Freezer*	Não ()	Sim ()	Quantos?
Rádio	Não ()	Sim ()	Quantos?
Banheiro	Não ()	Sim ()	Quantos?
Carro	Não ()	Sim ()	Quantos?
Empregado mensalista	Não ()	Sim ()	Quantos?
Máquina de lavar roupa	Não ()	Sim ()	Quantos?

* Independente ou 2ª porta da geladeira

CARACTERIZAÇÃO QUANTO A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

15) —Até que ponto, cada um dos motivos abaixo influencia na sua prática da musculação: 0=Não influencia (0%); 1=Influencia um pouco (25%); 2=Influencia parcialmente (50%); 3=Influencia moderadamente (75%); 4=Influencia muito (100%).

1. Emagrecimento relacionado à saúde	()
2. Emagrecimento relacionado à estética	()
3. Saúde/ Bem estar/ Manutenção e promoção da saúde	()
4. Saúde/ Boa forma física / Condicionamento físico	()
5. Estética (relacionada ao aumento de massa muscular, prevenção da flacidez)	()
6. Fortalecimento muscular e ósseo	()
7. Ordens médicas	()
8. Conhecer pessoas/ Socialização	()
9. Lazer/ Prazer pela prática da musculação	()
10. Disposição para lidar com as atividades diárias	()
Outro motivo:	
Qual dos motivos apresentados acima é o mais importante? _____	

16) Cite em ordem de importância os três principais motivos da sua prática de musculação?

17) Até que ponto, você considera importante cada um dos motivos relacionados abaixo para praticar musculação em uma academia? 0=Nada importante (0%); 1=Um pouco importante (25%); 2= Parcialmente importante (50%); 3=Muito importante (75%); 4=Totalmente importante (100%).

1. Aparelhos oferecidos para prática (quantidade e qualidade)	()
2. Localização da academia	()
3. Custo da mensalidade	()
4. Variedade de modalidades de exercícios físicos oferecidos	()
5. Marketing Interno (no bom atendimento e promoções)	()
6. Amigos praticando exercícios na academia	()
7. Profissionais da academia	()
8. Indicação médica	()
9. Espaço interno para circulação	()
Outro motivo:	
Qual dos motivos apresentados acima é o mais importante?	

18) Em sua experiência, quais são os efeitos psicológicos da musculação com sobre o praticante. Posicione-se, preenchendo o número: 0=Nenhum efeito (0%); 1=Pouco efeito (25%); 2=Efeito Moderado (50%); 3=Grande efeito (75%); 4=Efeito máximo (100%).

1. Produz relaxamento	()
2. Diminui a tensão e a ansiedade	()
3. Provoca a sensação de “sentir-se melhor”	()
4. Equilibra o estresse. Ajuda a combatê-lo	()
5. Produz disposição e vigor para trabalhar	()
6. Combate a tristeza/ desânimo	()
7. Faz esquecer os problemas e as preocupações	()
8. Aumenta a autoestima	()
9. Melhora o sono	()
10. Melhora o humor	()
11. Outro efeito:	()
Qual dos efeitos acima é o mais importante? _____	

19) Na sua percepção, até que ponto cada um dos motivos abaixo, influenciaria na sua desistência da prática de musculação? Posicione-se, preenchendo o número: 0=Não influenciaria (0%); 1=Influenciaria pouco (25%); 2=Influenciaria parcialmente (50%); 3=Influenciaria muito (75%); 4=Influenciaria totalmente (100%).

1. Problemas econômicos financeiros	()
2. Falta de tempo para praticar musculação	()
3. Preguiça para praticar musculação	()
4. Ocorrência de lesão	()
5. Não priorizar a prática da musculação	()
6. Não gostar de praticar musculação	()
7. Ordens médicas para não praticar musculação	()
8. Distância dos locais de prática da casa ou do trabalho	()
9. Má orientação profissional	()
Outro motivo:	
Qual dos motivos acima é o que mais interfere? _____	

ANEXOS

Anexo 1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
 Reconhecida pela Portaria Ministerial nº 497 de 28/06/85 - D.O.U 01/07/85, Regionalizada pelas Portarias
 Ministeriais nº 1626 de 10/11/93 - D.O.U 11/11/93 e nº 818 de 27/05/94 - D.O.U 30/05/94

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Motivação e aderência a prática de musculação;

O (a) senhor (a) está sendo convidado a participar de um estudo que tem o objetivo de investigar a motivação e a aderência a prática de musculação em alunos de uma academia. Sua participação compreende em preencher os questionários anexados a esse termo. Você tem a livre escolha de participar dessa pesquisa podendo sentir-se à vontade caso queira retirar-se. Todas as informações sobre os participantes serão mantidas em sigilo, pois o que nos importa são os dados, e não de quem eles foram obtidos. O preenchimento dos questionários em anexo tem a duração de 5 minutos e será realizado no local de prática ou no local de sua preferência.

Agradecemos a vossa participação e colaboração.

Contato:

Prof. M.eIberê Machado Kostrycki

Fone: (55) 9629-8179

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que os dados preenchidos por mim nos questionários auxiliarão na elaboração deste estudo.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____

Assinatura _____ Santa Rosa, ____ / ____ / ____

Anexo 2. Termo de Consentimento da Academia investigada



UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
 Reconhecida pela Portaria Ministerial nº 497 de 28/06/85 - D.O.U 01/07/85, Regionalizada pelas Portarias
 Ministeriais nº 1626 de 10/11/93 - D.O.U 11/11/93 e nº 818 de 27/05/94 - D.O.U 30/05/94

TERMO DE CONSENTIMENTO DA ACADEMIA INVESTIGADA

Trabalho de Conclusão de Curso Intitulado: “Motivos de Aderência a Prática de musculação em uma academia” Trata-se de um estudo de cunho acadêmico, que tem como objetivo identificar o motivo de aderência a prática de musculação em uma academia.

Serão aplicados questionários individuais e sigilosos, os quais serão analisados e suas conclusões divulgadas. A pesquisa não oferece qualquer risco ou prejuízos aos Clientes, desta forma, pedimos a autorização para desenvolver a coleta dos dados da pesquisa em sua academia, que tem como pesquisador o acadêmico do curso de Educação Física Rodrigo José dos Santos e coordenada pelo Prof. M.e Iberê Machado Kostrycki da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Os clientes participantes da pesquisa deverão apresentar Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado, garantindo que os mesmos poderão desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão. O encontro será conforme disponibilidade e será previamente agendado. Todos os procedimentos que envolvem esta pesquisa serão previamente esclarecidos. Será garantido o anonimato quanto à participação dos Clientes e da empresa, os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa coordenada pelos pesquisadores. Os dados serão coletados por meio de questionário, não havendo gravação ou filmagens.

Santa Rosa/RS, ____ / ____ / ____

Ass: Pesquisador responsável (Orientador)

Ass: do responsável pela academia

Anexo 3 - Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico
– 2/ Behavioral Regularion in Exercise Questionnaire –2 (BREQ-2)

Motivação para a Prática de esportes e exercícios físicos.

Nesta etapa do questionário, estamos interessados nas razões fundamentais na decisão de praticar ou não musculação. Usando a escala abaixo, por favor, indique qual o nível mais verdadeiro para você. Relembramos que não há respostas certas ou erradas nem perguntas capciosas (pegadinhas). Queremos apenas saber como você se sente em relação à prática de musculação.

Responda as questões abaixo utilizando a seguinte escala:

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4

Não é

verdade para
mim

Algumas vezes é

verdade para mim

Muitas vezes é

verdade para
mim

1. Faço musculação porque outras pessoas dizem que devo fazer0 1 2 3 4
2. Sinto-me culpado/a quando não faço musculação 0 1 2 3 4
3. Dou valor aos benefícios/vantagens da musculação0 1 2 3 4
4. Faço musculação porque é uma prática divertida 0 1 2 3 4
5. Não vejo por que devo fazer musculação 0 1 2 3 4
6. Participo da musculação porque meus amigos/familiares dizem que devo fazer ...0 1 2 3 4
7. Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de musculação 0 1 2 3 4
8. É importante para mim fazer musculação regularmente 0 1 2 3 4
9. Não entendo porque tenho de fazer musculação 0 1 2 3 4
10. Gosto das minhas sessões de musculação 0 1 2 3 4
11. Faço musculação porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer...0 1 2 3 4
12. Não percebo o objetivo da musculação.....0 1 2 3 4
13. Sinto-me fracassado/a quando não faço musculação durante algum tempo 0 1 2 3 4
14. Penso que é importante me esforçar para fazer musculação regularmente0 1 2 3 4
15. Acho a musculação uma atividade agradável 0 1 2 3 4
16. Sinto-me pressionado/a pela minha família e amigos para fazer musculação 0 1 2 3 4
17. Sinto-me ansioso/a quando não faço musculação regularmente 0 1 2 3 4
18. Fico bem disposto e satisfeito quando pratico musculação 0 1 2 3 4
19. Acho que a musculação é uma perda de tempo0 1 2 3 4