



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

BRUNA BRITO NUNES

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE
GINÁSTICA FEMININA**

**CASTANHAL-PARÁ
2018**

BRUNA BRITO NUNES

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE
GINÁSTICA FEMININA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física do Campus Universitário de Castanhal da Universidade Federal do Pará, como condição parcial para a obtenção do diploma de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Msc. Alessandra Mendonça Tomás

CASTANHAL-PARÁ

2018

BRUNA BRITO NUNES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará – Campus Castanhal, como requisito parcial para a obtenção do Título de Licenciada em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Msc. Alessandra Mendonça Tomás – Presidente da Banca
Universidade Federal do Pará – UFPA

Prof.^a Msc. Martha de Souza França – Membro da Banca
Universidade Federal do Pará – UFPA

Prof. Esp. Victor Oliveira da Costa – Membro da Banca
Universidade Federal do Pará – UFPA

Conceito: _____

Castanhal, _____ de _____ 2018.

AGRADECIMENTOS

No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio com Deus. Todas as coisas foram feitas por ele, e sem ele nada do que foi feito se fez. Agradeço a Ele, que sempre existiu, que criou todas as coisas, morreu por mim e me deu vida, quando estava morta em meus pecados, JESUS.

Aos meus pais, porque sempre me suprem em tudo que necessito e não medem esforços para me dar do melhor. Ao corpo de Cristo, a Igreja, pelas orações. A minha amiga Rose, que tanto me auxiliou e deu forças. A Silmara por sua companhia durante o trajeto até chegar aqui. A minha orientadora Alessandra, que tanto me ajudou neste processo, que pode até ser cansativo, mas é gratificante!

RESUMO

Objetivo: Analisar a motivação à prática de exercícios físicos em academias de ginástica feminina e o que as deixariam mais motivadas. **Metodologia:** Investigou-se 45 mulheres (19 a 61 anos), de 3 academias femininas em Castanhal-PA, por meio da MPAM-R e questionário semiestruturado. **Resultados:** mulheres optam por estes espaços, pela possibilidade de exercitar-se com liberdade/ficar à vontade. Quantidade, qualidade e variedade de aparelhos na área de musculação as deixariam mais motivadas. A análise de dados da escala MPAM-r indicou que os domínios de motivação foram diversão/interesse e competência. Quanto aos resultados do questionário semiestruturado, nota-se que as participantes estão motivadas extrinsecamente **Conclusão:** Mulheres optam por academias femininas pela liberdade para prática de exercícios físicos. Quantidade, qualidade e variedade de aparelhos na área de musculação as deixariam mais motivadas.

Palavras-chave: Academia de Ginástica Feminina; Motivação; Exercício Físico.

ABSTRACT

Objective: To analyze the motivation to practice physical exercises in women's gymnastics and what would leave them more motivated. **Methodology:** A total of 45 women (19-61 years old) from 3 female academies in Castanhal-PA were investigated using MPAM-R and semi-structured questionnaire. **Results:** women opt for these spaces, for the possibility of exercising with freedom / staying at ease. Quantity, quality and variety of equipment in the area of bodybuilding would leave them more motivated. Data analysis of the MPAM-r scale indicated that the domains of motivation were fun / interest and competence. Regarding the results of the semi-structured questionnaire, it is noted that the participants are extrinsically motivated **Conclusion:** Women opt for women's academies for freedom to practice physical exercises. Quantity, quality and variety of equipment in the area of bodybuilding would leave them more motivated.

Key words: Feminine Gymnastics Academy; Motivation; Physical exercise.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la motivación a la práctica de ejercicios físicos en gimnasios de gimnasia femenina y lo que las dejarían más motivadas. **Metodología:** Se investigó 45 mujeres (19 a 61 años), de 3 academias femeninas en Castanhal-PA, por medio de la MPAM-R y cuestionario semiestructurado. **Resultados:** mujeres optan por estos espacios, por la posibilidad de ejercitarse con libertad / quedarse a voluntad. La cantidad, calidad y variedad de aparatos en el área de musculación las dejarían más motivadas. El análisis de datos de la escala MPAM-r indicó que los dominios de motivación fueron diversión / interés y competencia. En cuanto a los resultados del cuestionario semiestructurado, se nota que las participantes están motivadas extrínsecamente **Conclusión:** Las mujeres optan por gimnasios femeninos por la libertad para la práctica de ejercicios físicos. La cantidad, calidad y variedad de aparatos en el área de musculación las dejarían más motivadas.

Palabras clave: Academia de Gimnasia Femenina; la motivación; Ejercicio físico.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
MATERIAIS E MÉTODOS	10
RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	22
APÊNDICES	25
ANEXOS.....	30

INTRODUÇÃO

A expressão academia de ginástica pode ser entendida como uma entidade de condicionamento físico, iniciação e prática esportiva de cunho privado. Contudo, historicamente, o sentido brasileiro para o termo “academia” está atrelado a empreendimentos do ensino da ginástica, balé, danças, musculação, halterofilismo, lutas, ioga, natação e atividades físicas de um modo geral, além do sentido principal e tradicional de sociedade ou agremiação de caráter científico, literário ou artístico (CAPINUSSÚ, 2006).

Espaços como este, que oferecem exercícios supervisionados, também visam a melhoria da performance, estética, interação social e o lazer. Com todos os benefícios, que a prática de exercícios físicos oferece, a procura por estes locais tem aumentado, assim como o número de academias e modalidades oferecidas (COELHO FILHO e FRAZÃO, 2010, TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016).

Assim como as academias tradicionais, as academias exclusivamente femininas vêm crescendo. As mesmas surgiram no fim do século XX, nos Estados Unidos. *Curves* e *Contours* são as franquias pioneiras no mercado de academias femininas, atingindo inúmeras unidades de franquias pelo mundo (CORREIA e GOMES, 2018 APUD ROCHA, 2011). No Brasil, segundo Capinussú (2006), as academias de ginástica estavam situadas principalmente nas grandes capitais próximas ao litoral, principalmente no Rio de Janeiro e São Paulo. Contudo, existem informações que indicam espaços para aulas de natação em São Luís, no Maranhão, desde 1893, e de lutas em Belém do Pará, em 1914.

Hallal *et al.*, (2012), afirma que apesar do crescimento do número de estabelecimentos que possibilitam a prática de exercícios físicos e do conhecimento, por parte da população, dos benefícios que o mesmo proporciona, observa-se ainda, elevados índices de sedentarismo e considera-se o desenvolvimento de novas tecnologias, um dos fatores para o aumento destes índices. Mundialmente, os níveis de inatividade física encontram-se mais elevados entre mulheres, com um percentual de 33,9%, quando comparados aos homens que apresentam 27,9% de sujeitos inativos.

Considerando este ambiente, onde a informação de quão benéfico é ter uma vida fisicamente ativa e o aumento da oferta de espaços que possibilitam a prática de atividade física, ainda não é suficiente para o indivíduo posicionar-se e aderir ao exercício físico, é interessante salientar que um indivíduo necessita estar motivado para realizar seus objetivos e se exercitar-se não é o seu objetivo, dificilmente ele irá aderir a um programa de atividade física (BALDO, 2015).

A motivação divide-se em intrínseca - quando o próprio indivíduo busca por atividades, movido por satisfação e prazer - ou ainda extrínseca - sendo ligada à fatores ambientais, como recompensa ou incentivos de um professor ou amigo, por exemplo. Em grande parte dos casos, fatores motivacionais de ordem intrínseca e extrínseca estão interligados, considerando a motivação, de uma forma geral, como resultado da relação entre a pessoa e o ambiente (BALBINOTTI e CAPOZZOLI 2008). Segundo Ryan e Deci (2000), há também pessoas que não se sentem estimuladas para agir, sendo denominadas como desmotivadas.

Diante deste cenário, o presente estudo busca analisar os fatores motivacionais que levam mulheres a praticar exercícios físicos em academias de ginástica feminina e o que poderia deixá-las mais motivadas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi desenvolvido em caráter descritivo, de modo qualitativo e quantitativo. Foram entrevistadas, 45 mulheres, com idades entre 19 e 61 anos, que atendiam ao critério de inclusão da pesquisa que se refere a frequentar academias de ginástica femininas regularmente há no mínimo três meses consecutivos.

Três academias foram selecionadas para as entrevistas, todas situadas no município de Castanhal - Pará. Foram avaliadas 15 participantes de cada academia, as quais receberam as devidas orientações e esclarecimentos quanto aos objetivos, interesses e riscos da pesquisa, dando anuência à participação na mesma por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A avaliação se deu por meio de dois instrumentos: **1)** Questionário semiestruturado contendo quatro perguntas elaboradas pela autora; **2)** Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (*Motives for Physical Activity Measure Revise* - MPAM-R), que vem acompanhada de questionário sociodemográfico.

A escala MPAM de Frederick e Ryan (1993), vem sendo utilizada para identificar os motivos que fazem os indivíduos aderirem a um programa de atividades físicas. Desde então, esta vem sendo revisada por diversos autores, sendo a versão utilizada neste estudo, a realizada por Gonçalves (2008), após adaptação e validação desta para o português.

A versão em português ficou composta por 30 itens, subdivididos em cinco domínios de motivação: diversão/interesse, competência, aparência, saúde/fitness e social. Dentre essas cinco subdivisões, diversão/interesse e competência, analisam questões motivacionais intrínsecas e as outras três (aparência, saúde/fitness e social) visam a reflexão de questões

motivacionais extrínsecas. A questão “Pratico atividade física...” é respondida por meio dos itens que compõem a escala. Tais itens são respondidos através de uma escala do tipo *Likert* de sete pontos que vão desde (1=discordo totalmente à 7=concordo totalmente).

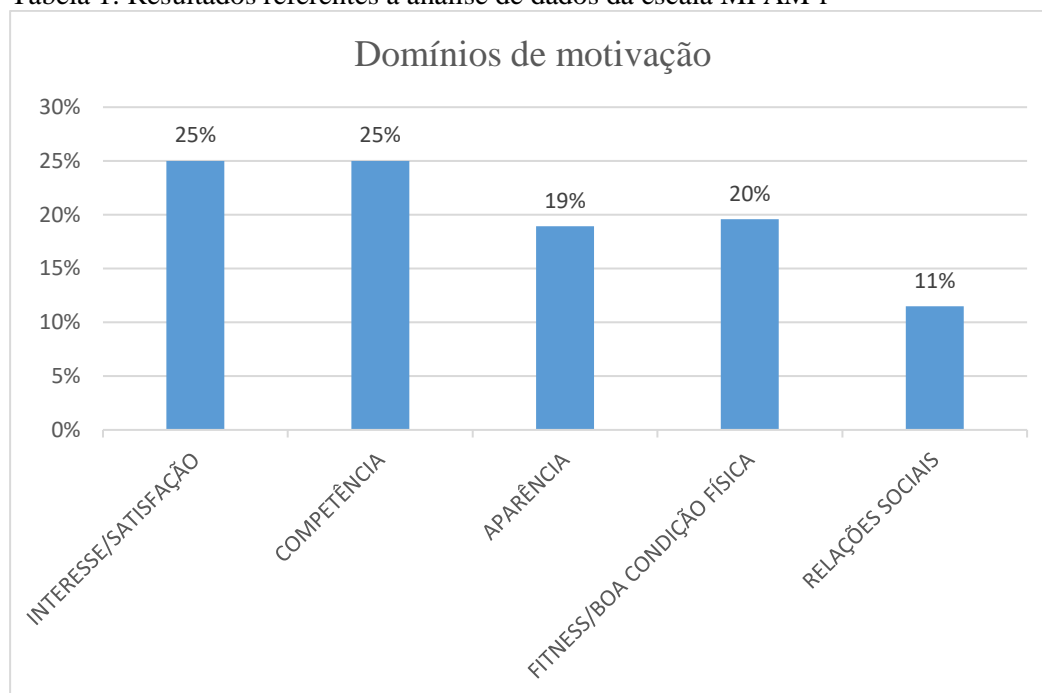
Domínio 1: Diversão/Interesse: Realização dos exercícios porque acha divertido, o torna feliz, é estimulante, interessante e agradável. **Domínio 2: Saúde/fitness:** A prática da atividade física pelo desejo de ser saudável, ter força e energia. **Domínio 3: Aparência:** Praticar atividade física com o fim de se tornar mais atraente fisicamente, ter músculos definidos, se ver melhor. **Domínio 4: Competência:** Alguém que busca à prática da atividade física para obter melhores resultados na atividade, encontrar um desafio e adquirir novas habilidades. **Domínio 5: Social:** A busca pela prática de exercícios físicos com o fim de estar com os amigos e conhecer novas pessoas (GONÇALVES e ALCHIERI, 2010).

Como referencial teórico para analisar e interpretar o material produzido pelo questionário semiestruturado, utilizou-se a “Análise de Conteúdo” proposta por Bardin (2016), que consiste em analisar o conteúdo de modo descritivo. A análise de dados da escala MPAM-R, assim como os cálculos da média, desvio padrão e porcentagem foram feitos por meio do Microsoft Excel 2013. As participantes desta pesquisa foram identificadas ao longo das análises pela letra “P” seguida com números de 1 a 45, referentes ao número da coleta de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação à análise da escala MPAM-R, foi identificado que os domínios motivacionais são diversão/interesse e competência, motivos que levam o público alvo deste estudo à prática de atividades físicas, predominando deste modo a motivação intrínseca. Sendo assim, é possível afirmar que as mulheres da amostra realizam exercícios físicos principalmente por prazer, porque gostam do que fazem, além de o fazerem para obter melhores resultados na atividade, vencer desafios e adquirir novas habilidades. Entretanto Rodrigues (2015), constatou que os principais motivos que levam a prática regular de atividade física em academias estão relacionados com a saúde e são comuns aos dois sexos, visto que o principal fator foi a busca por ser fisicamente saudável, estando deste modo motivados extrinsecamente.

Tabela 1: Resultados referentes a análise de dados da escala MPAM-r



Na análise do questionário sociodemográfico, que vem como acompanhamento da MPAM-R, foram destacados os pontos que obtiveram as maiores porcentagens. As demais respostas encontradas na pesquisa, encontram-se disponíveis na tabela 2.

Tabela 2: Questionário sociodemográfico. Valores apresentados em porcentagem e n° de sujeitos.

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO – MPAM-R		
	N	%
ESCOLARIDADE		
2º Grau Completo	19	42
Ensino superior incompleto	9	20
Ensino superior completo	8	18
1º Grau Incompleto	6	13
2º Grau Incompleto	2	4
Pós-graduação	1	2
TOTAL	45	100
ESTADO CIVIL		
Casado/ amigado	22	49
Solteira	18	40
Divorciada	3	7
Viúva	2	4
TOTAL	45	100
*QUAIS ATIVIDADES FÍSICAS PRÁTICA ATUALMENTE?		
Caminhada	1	1
Ciclismo	2	1
Exercício Resistido	13	8
Musculação	39	25
Ginástica Aeróbica	23	15

Ginástica Localizada	15	10
Ritmos	17	11
Corrida	1	1
Hidroginástica	1	1
Não responderam	2	1
Step	14	9
Circuito Funcional	13	8
Mini Trampolim	13	8
Esteira	1	1
TOTAL	155	100
JÁ PRATICOU OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS ANTES?		
Sim	19	42
Não	24	53
Não responderam	2	4
TOTAL	45	100
QUAIS?		
Caminhada	11	39
Futsal	3	11
Ciclismo	2	7
Aeróbica	2	7
Futebol	2	7
Hidroginástica	1	4
Karatê	1	4
Vôlei	1	4
Natação	1	4
Muay Thay	1	4
Handebol	1	4
Corrida	1	4
Treinos funcionais	1	4
ATIVIDADES	13	X
FREQUÊNCIA	28	X
PRATICA ESTA ATIVIDADE GERALMENTE?		
Sozinha	24	53
Acompanhada	21	47
TOTAL	45	100
HÁ QUANTO TEMPO PRATICA?		
De 1 a 6 meses	13	29
De 7 meses a 1 ano	8	18
Mais de 1 ano	24	53
TOTAL	45	100
QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ PRATICA ESTA ATIVIDADE?		
1 a 3 dias	7	16
Mais de 3 dias	38	84
TOTAL	45	100
E POR QUANTAS HORAS?		
0-45 min.	7	16
46 a 60 min.	13	29
Mais de 60 min.	25	56
TOTAL	45	100
OUTRAS PESSOAS NA SUA FAMÍLIA PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA?		
Sim	30	67

Não	15	33
TOTAL	45	100
VOCÊ PRATICOU ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA OU ADOLESCÊNCIA?		
Sim	17	38
Não	28	62
TOTAL	45	100

(*) Cada participante pratica mais de uma atividade física.

As participantes do estudo possuem uma idade média de 34,4 ($\pm 10,6$) anos, enquadrando-se em sua maioria em um público adulto jovem – 20 a 40 anos de idade – conforme indicação do IBGE (2009). O estudo de Coelho Filho e Frazão (2010), corrobora afirmando que mulheres nessa faixa etária procuram mais por este tipo de espaço. No presente estudo, predominou o número de mulheres casadas (aproximadamente 50% da amostra) (Tabela 1), enquanto que outros estudos demonstraram maior frequência de mulheres solteiras em academias femininas (COELHO FILHO e FRAZÃO, 2010; FRAZÃO e COELHO FILHO, 2015).

Outro dado relevante trata-se do percentual de 53% das entrevistadas que declararam não praticar exercícios físicos antes de ingressarem em academias de ginástica feminina, considerando que entre as mulheres fisicamente ativas, destacou-se a caminhada e o futsal como atividades mais praticadas. Os achados de Hallal *et al.* (2012), concordam com a presente análise, pois afirmam que mundialmente os níveis de inatividade física encontram-se mais elevados entre mulheres, com percentual aproximado de 34%, e quando comparadas ao sexo masculino os valores se aproximam de 28%.

Segundo Baldo (2015), para que um indivíduo possa aderir a um programa de exercícios físicos, é necessário estar motivado. Tratando-se de motivação, as participantes do deste estudo demonstraram estar motivadas intrinsecamente com relação a atividade física. Considerando a adesão à um estilo de vida ativo, um percentual de 53% afirmou realizar exercícios regularmente a mais de um ano, cerca de 85% frequenta a academia mais de três vezes por semana e 56% exercita-se por mais de 60 minutos (Tabela 1). Diferentemente, Coelho Filho e Frazão (2010), relatam que apenas 39% das 75 mulheres entrevistadas frequentam academias femininas a mais de um ano.

Outro dado relevante, é o fato de 62% da amostra ter possuído uma infância e/ou adolescência sedentária, achado que corrobora com Neiva (2015), quando ressalta que as informantes mencionaram uma juventude sedentária.

Após a análise do questionário semiestruturado foi verificado na pergunta 1 – “*O que a fez optar por uma academia feminina?*” – que 55% das mulheres preferem academias femininas principalmente por causa da liberdade que encontram para realizarem os exercícios e pelo fato de sentirem-se à vontade. Frazão e Coelho Filho (2015), corroboram com os resultados encontrados, afirmando que 91% das mulheres avaliadas, declararam se sentir mais à vontade nas academias exclusivamente femininas, com liberdade para expressar suas insatisfações corporais, o que pensam sobre o próprio corpo e para exercitar-se. Entretanto, Neiva (2015), afirma que as colaboradoras de seu estudo, decidiram por academias femininas por questões relacionadas à saúde, em um sentido de prevenção de doenças.

De fato a liberdade que estes espaços proporcionam para prática de exercícios físicos, por meio da demarcação do espaço pelo sexo feminino, tem grande peso para escolha pelo ambiente. No entanto, não se pode desconsiderar que a saúde é primordial para iniciação e permanência em um programa de exercícios físicos.

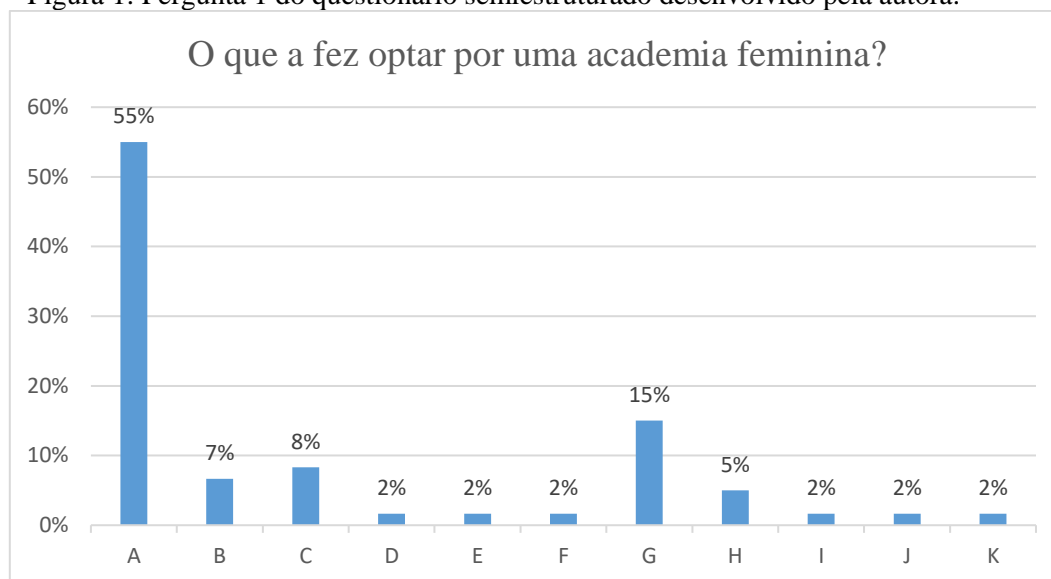
Coelho Filho e Frazão (2010) indicam que 36% da amostra afirma que o principal motivo para frequentarem este ambiente é o fato de ser exclusivamente feminino, o que corrobora em parte, com os dados do presente estudo, pois esta resposta parece se relacionar com a liberdade e o fato de sentir-se à vontade em um ambiente feminino. Abaixo são transcritas e destacadas as respostas de algumas participantes da pesquisa, referentes à pergunta de número um, em sequência na figura 1 são demonstrados os demais resultados das avaliadas.

“O fato de ter mais liberdade para fazer os exercícios”. P20

“Mais liberdade por ser só de mulher”. P40

“A liberdade em relação a algumas posições, que me deixam constrangida na presença de homens”. P6

Figura 1: Pergunta 1 do questionário semiestruturado desenvolvido pela autora.



Legenda:

- A. Liberdade para realização dos exercícios/Sentir-se à vontade
- B. Localização
- C. Saúde
- D. Atividades voltadas ao público feminino
- E. Visitou a academia e gostou
- F. Amizades
- G. Incômodo na presença masculina
- H. Marido/Ciúmes
- I. Compreensão do cotidiano e do corpo feminino pelas professoras e mulheres
- J. Estética
- K. Por ser exclusivamente feminina

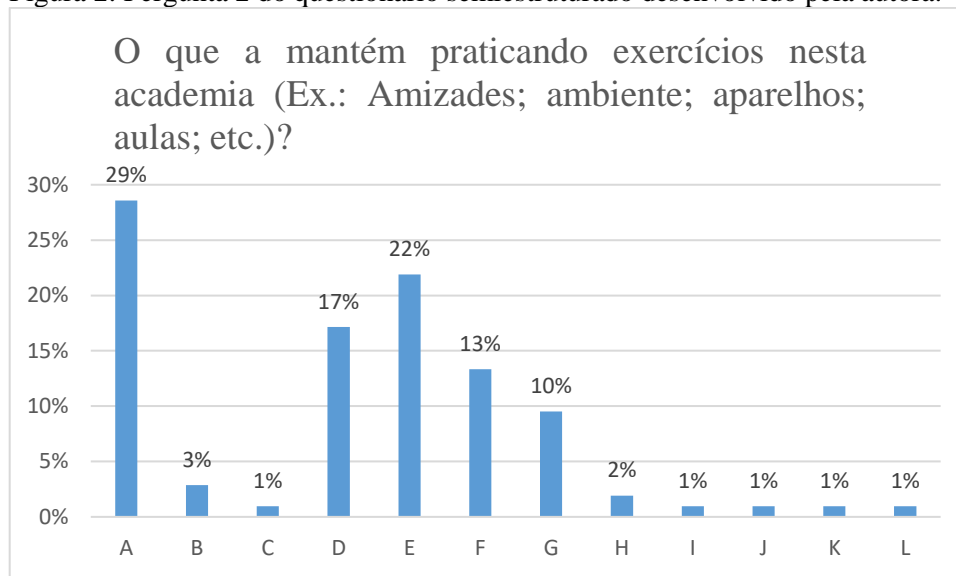
Com relação à segunda pergunta: “*O que a mantém praticando exercícios nesta academia*” (Ex.: amizades; ambiente; aparelhos; aulas; etc.), constatou-se que 51% das participantes da amostra, julga as aulas coletivas e o ambiente um item relevante para permanência na prática de exercícios em academias femininas. Destaques para as respostas abaixo e para a figura 2 com os demais resultados.

“As aulas são muito boas e as professoras incentivadoras, nota 10, são profissionais e cativantes, ai a aluna mesmo não querendo se esforça”. P7

“As amizades, as aulas e o ambiente é muito agradável pra mim”. P10

“A vontade e o fato de gostar de exercício físico, e também a simpatia e um bom ambiente da academia e mulheres/professoras”. P33

Figura 2: Pergunta 2 do questionário semiestruturado desenvolvido pela autora.



Legenda:

- A. Aulas
- B. Localização
- C. Por que deseja manter a prática dos exercícios
- D. Amizades
- E. Ambiente
- F. Professoras
- G. Aparelhos
- H. Saúde
- I. Privacidade
- J. Gosto pelo exercício físico
- K. Atendimento
- L. Ambiente feminino

Frazão e Coelho Filho (2015), confirmam os resultados obtidos neste estudo, relatando que 87% das mulheres entrevistadas afirmam que os horários oferecidos pela academia, à diversificação e qualidade da oferta de atividades são pontos que as levam a optar por uma academia feminina: Ressaltam que as aulas coletivas fazem a diferença:

“[...] as ‘aulas’ fazem a diferença [...] (E3)”

“As ‘aulas’ também contam muito, tem de tudo o dia inteiro lá [...] (E13)”.

Para Neiva (2015), dois fatores influenciam no processo de permanência em um programa de exercícios físicos. Para as participantes, o primeiro fator tem ligação com o espaço diferenciado de identificação com o grupo (academia feminina), corroborando com o presente estudo, no qual o ambiente da academia teve influência sobre a permanência na prática de

exercícios físicos. O segundo fator relaciona-se a flexibilidade de tempo para a realização da prática, resultado que se distancia dos achados do presente estudo.

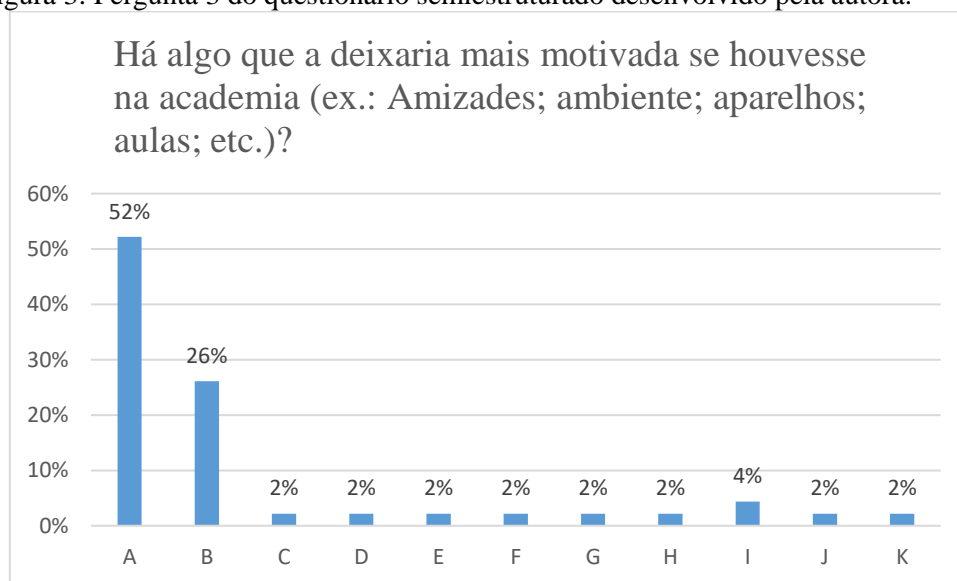
Coelho Filho e Frazão (2010), questionam as mulheres de seu estudo sobre o principal motivo que as fazem frequentar uma academia exclusivamente feminina, e entre as respostas notou-se que apenas 8% optaram por conta do espaço físico e equipamentos, enquanto que no presente estudo, identificou-se por meio da terceira pergunta : “*Há algo que a deixaria mais motivada se houvesse na academia*” (Ex.: amizades; ambiente; aparelhos; aulas; etc.?), que o desejo de 52% das mulheres era que os aparelhos da academia fossem: mais novos; diferenciados; modernos e houvesse uma quantidade maior, ressaltam inclusive, que isso as deixaria mais motivadas.

Estes dados são significativos, merecendo devida atenção dos proprietários destes espaços para que possam investir na qualidade do maquinário das academias de ginástica, da área de musculação e áreas afins, visando atender as necessidades das clientes, e investir não apenas nestes aspectos, mas buscar conhecer o perfil do público ao qual atende, para que deste modo possa servi-lo com eficiência.

“Se houvesse mais aparelhos na academia eu teria mais motivação”. P20

“A substituição de alguns aparelhos por novos”. P2

Figura 3: Pergunta 3 do questionário semiestruturado desenvolvido pela autora.



Legenda:

- A. Aparelhos mais novos/diferenciados/modernos/ maior quantidade
- B. Não
- C. Dança de salão

- D. Aulas
- E. Espelhos
- F. Mais espaço
- G. Lutas
- H. Lanchonete
- I. Amizades
- J. Horários Flexíveis
- K. Aula de dança todos os dias

Por meio da análise dos dados, referentes a quarta pergunta: “*Se você já frequentou academias de ginástica tradicionais o que a trouxe a feminina?*”, observou-se que 53% das participantes nunca frequentou academias tradicionais, e das que frequentaram 63% optou pela feminina por não sentir-se a vontade na academia tradicional. Entende-se por não sentir-se à vontade, principalmente o fato de ficar constrangida na presença de homens, por causa de certas posições no momento da realização dos exercícios que desperta os olhares masculinos. Os resultados do estudo de Frazão e Coelho Filho (2015), corroboram conosco visto que para 88% das participantes, a escolha pela academia feminina foi tomada visando evitar olhares constrangedores direcionados por homens, por exemplo, no momento da realização de exercícios.

No entanto, nos achados de Coelho Filho e Frazão (2010), 72% das respondentes frequentaram academias mistas antes de optarem pelas exclusivamente femininas. Um percentual de 24% declarou a mudança para a academia feminina por motivos relacionados a questões de gênero, como o fato de a instituição ser um espaço frequentado apenas por mulheres e 15% relataram que houve a influência do companheiro.

“Nunca frequentei academia mista”. P40

“Já frequentei academia mista, mas não me senti à vontade”. P1

“Porque onde tem só mulher a gente fica mais à vontade. Onde tem homem tem certas posições que a gente não fica à vontade”. P39

Figura 4: Pergunta 4.1 do questionário semiestruturado desenvolvido pela autora.

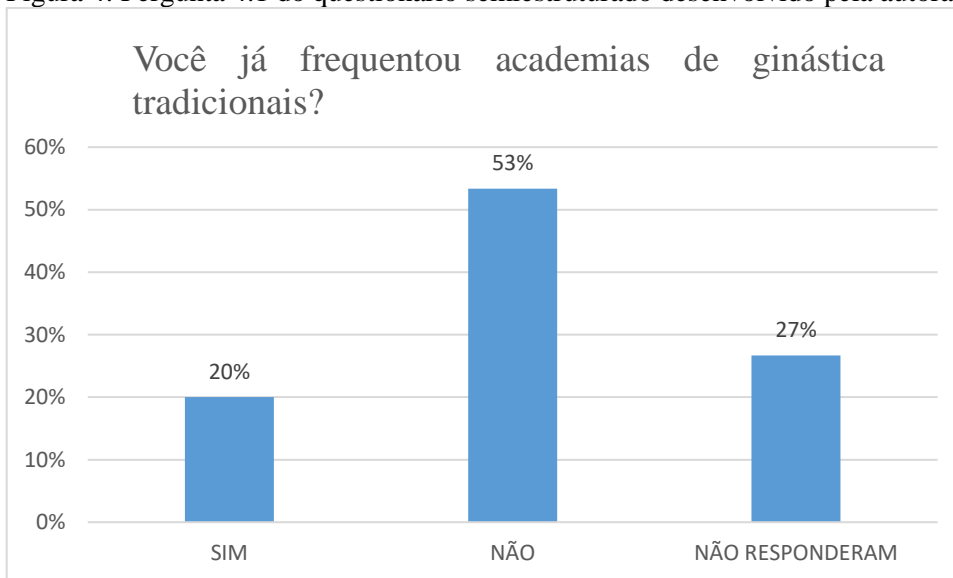
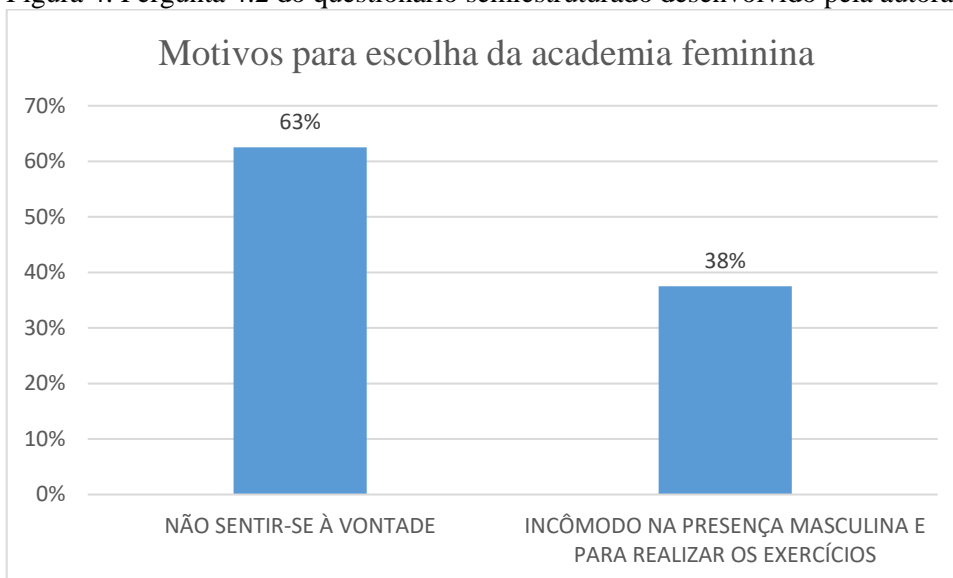


Figura 4: Pergunta 4.2 do questionário semiestruturado desenvolvido pela autora.



CONCLUSÃO

O principal motivo que leva mulheres a optarem por academias exclusivamente femininas é a liberdade encontrada para a prática de exercícios físicos/sentir-se à vontade.

Entre os fatores que as deixariam mais motivadas à prática de exercícios físicos em academias de ginástica feminina, constatou-se uma motivação ligada a fatores extrínsecos, considerando que aparelhos: mais novos, modernos, diferenciados e em maior quantidade, contribuiriam para sentirem-se mais estimuladas a manter sua rotina de treino.

As aulas coletivas e o ambiente da academia feminina, com aquilo que o compõe, a saber as amizades que são firmadas, o fato do auxílio profissional ser dado por mulheres, a liberdade encontrada neste ambiente, etc., foram apontados como os principais fatores para permanência nas academias exclusiva à mulheres.

Um percentual considerável da amostra revelou nunca ter praticado exercícios em academias tradicionais e as que frequentaram, declararam não sentir-se à vontade.

Os domínios de motivação, obtidos por meio da MPAM-r, diversão/interesse e competência, revelaram que no tocante à prática de atividades físicas as participantes estão motivadas intrinsecamente.

No que se refere aos resultados do questionário semiestruturado, observou-se que as participantes estão motivadas extrinsecamente com relação a academia, visto que sua motivação seria estimulada através da melhoria dos aparelhos deste espaço.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp**, São Paulo, v. 22, n. 1, p.63-80, mar. 2008. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683/18396>>. Acesso em: 26 jun. 2018.

BALDO, Marta. ESTUDO DA MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA. **Revista Educação Física Unifafibe**, São Paulo, v. 3, n. , p.98-106, dez. 2015. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br>>. Acesso em: 01 jun. 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016. 279 p.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade; FRAZÃO, Deimersom Pereira. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p.269-280, jun. 2010. Disponível em: <<http://saudepublica.bvs.br/pesquisa/resource/pt/lil-558438>>. Acesso em: 24 jun. 2018.

CORREIA, Camila; GOMES, Ivan. Principais Cuidados e Investimentos Corporais de Frequentadoras de uma Academia para Mulheres de Vitória/ES. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 30, n. 53, p.18-34, maio 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n53p18>>. Acesso em: 20 maio 2018.

FRAZÃO, Deimersom Pereira; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 1, p.149-158, mar. 2015. FapUNIFESP (SCIELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092015000100149>. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180755092015000100149&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 09 nov. 17.

FREDERICK, C.M. & RYAN, R.M. (1993). Differences in motivation for Sport and exercise and their relations with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**,

16, 3, 125 – 145. Disponível em: <<https://search.proquest.com/openview/2677173d3f38099164f9d6a4df9ffa4d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819738>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufrn.br>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-r). **Avaliação Psicológica**, Petrolina, v. 1, n. 9, p.129-138, set. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000100014>. Acesso em: 22 jun. 2018.

HALLAL, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247 – 257.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Indicadores Sociodemográficos e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2009. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/english/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/indicsaude.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2018.

JOSÉ MAURÍCIO CAPINUSSÚ. **Academias de ginástica e condicionamento físico – origens**. Rio de Janeiro: Atlas D O Esporte N O Brasil, 2006. Disponível em: <<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/145.pdf>>. Acesso em: 23 jun. 2018.

NEIVA, Gabriela; MAROUN, Kalyla; MOURÃO, Ludmila Nunes. Inserção e permanência em programas de atividades físicas entre mulheres frequentadoras de academias femininas. **Salusvita**, Bauru, v. 34, n. 3, p.401-415, out. 2015. Disponível em: <https://secure.usc.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v34_n3_2015_art_02.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2018.

RODRIGUES, André da Silva. **MOTIVOS DE ADESÃO EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS**. 2015. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/1075/1/Andr%C3%A9%20da%20Silva%20Rodrigues.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**. Rochester, p. 54-67. jan. 2000. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

TAVARES JUNIOR, Antônio Carlos; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Equilíbrio Corporal Saúde**, São Paulo, v. 1, n. 8, p.28-32, ago. 2016. Disponível em: <<http://pgsskroton.com.br/seer/index.php/reces/index>>. Acesso em: 20 maio 2018.

APÊNDICES



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DOCENTE: ALESSANDRA MENDONÇA TOMÁS
DISCENTE: BRUNA BRITO NUNES

Dados pessoais:

Nome: _____ Idade: _____

Endereço: _____ Tel/Cel: _____

Tempo de prática: _____ Frequência por semana: _____

O questionário semiestruturado referente ao trabalho de conclusão de curso intitulado: **MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA FEMININA**, visa analisar a motivação à prática de exercícios físicos em academias de ginástica feminina e o que poderia deixar as mulheres mais motivadas a continuarem realizando atividades físicas nesses espaços. Responda as questões seguindo as orientações fornecidas.

01- O que a fez optar por uma academia feminina?

02- O que a mantém praticando exercícios nesta academia (Ex.: amizades, ambiente, aparelhos, as aulas, etc.)?

03- Há algo que a deixaria mais motivada se houvesse na academia (Ex.: amizades, ambiente, aparelhos, as aulas, etc.)?

04-Se você já frequentou academias de ginástica mistas o que a trouxe a academia feminina?

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa, intitulada: **MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA FEMININA** está sendo desenvolvida pela discente **Bruna Brito Nunes**, do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará, sob orientação da docente **Alessandra Mendonça Tomás**.

Esta pesquisa visa analisar a motivação à prática de exercícios físicos em academias de ginástica feminina e o que poderia deixar as mulheres mais motivadas a continuarem realizando atividades físicas nesses espaços. Como critério de inclusão é necessário que a participante esteja praticando atividades físicas a pelo menos três meses em academias de ginástica femininas. A finalidade deste trabalho é contribuir para que os serviços oferecidos nesses espaços sejam aprimorados.

Solicitamos a sua colaboração para responder a escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-r) e a um questionário semiestruturado, como também para apresentação dos resultados em um trabalho de conclusão de curso, em eventos da área da saúde e publicação em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos ou desconfortos ao participante.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do(a) pesquisador(a)

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Assinatura do(a) participante

Castanhal, ____ de _____ de _____

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) **Bruna Brito Nunes**, telefone: (91)991004779.

ANEXOS



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS CASTANHAL**

Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas – Revisada (MPAM-R)

INSTRUÇÕES: Segue abaixo uma lista de razões para as pessoas se engajarem em **atividades físicas**. Tendo em vista sua(s) atividade(s) física(s) atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo	Discordo Em parte	Nem discordo Nem concordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente

PRÁTICO ATIVIDADE FÍSICA...

- 01 - Porque quero ser fisicamente saudável.
- 02 - Porque é divertido.
- 03 – Por que gosto de engajar-me em atividades que me desafiem fisicamente.
- 04 – Para adquirir novas habilidades físicas.
- 05 – Por que quero perder ou manter o peso e me sentir melhor.
- 06 – Para estar com meus amigos
- 07 - Porque gosto de praticar essa atividade
- 08 – Para melhorar as habilidades físicas que já possuo
- 09 - Porque gosto do desafio
- 10 – Para definir meus músculos e ter uma boa aparência
- 11 – Porque essa atividade me faz feliz
- 12 – Para manter meu nível de habilidade atual nesta atividade
- 13 - Para ter mais energia
- 14 - Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras
- 15 - Para estar com outras pessoas interessadas nessa atividade
- 16 - Porque quero melhorar minha condição cardiovascular
- 17 – Para melhorar minha aparência.
- 18 - Porque acho interessante
- 19 - Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde
- 20 – Por que quero ser atraente para os outros
- 21 - Porque quero conhecer novas pessoas
- 22 - Porque me sinto bem realizando esta atividade
- 23 - Para manter minha saúde e bem estar
- 24 - Para melhorar minha forma física
- 25 – Para ser cada vez melhor nesta atividade
- 26 - Porque acho essa atividade estimulante
- 27 – Por que se não fizer, não me sentirei atraente
- 28 - Porque meus amigos pedem que eu a pratique
- 29 - Porque gosto do estímulo que essa atividade produz

___ 30 – Por que gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros

Finalmente, gostaríamos que você fornecesse algumas informações a seu respeito. Não será necessário se identificar, apenas pedimos que responda com **sinceridade** a **todas** as perguntas.

1) Qual sua idade? _____

2) Sexo: Masculino ()
Feminino ()

3) Qual seu peso? _____

4) Qual sua altura? _____

5) **Escolaridade:**

() 1º Grau incompleto

() 1º Grau completo

() 2º Grau incompleto

() 2º Grau completo

() Ensino Superior incompleto

() Ensino Superior completo

() Pós-graduação

6) **Estado Civil:**

() Solteiro(a)

() Casado(a)/Amigado(a)

() Divorciado(a)

() Viúvo(a)

7) Qual(is) atividade(s) física(s) pratica atualmente?

8) Já praticou outra(s) atividade(s) física(s) antes? Qual(is)?

9) Pratica esta atividade geralmente: **1.** () Sozinho(a) **2.** () Acompanhado(a)

10) Há quanto tempo pratica?

1. () de 1 a 6 meses

2. () de 7 meses a 1 ano

3. () mais de 1 ano. Quantos anos? _____

11) Quantos dias na semana você pratica esta atividade?

1. () 1 a 3 dias

2. () mais de 3 dias

12) E por quantas horas?

1. () 0-45 minutos

2. () 46-60 minutos

3. () Mais de 60 minutos

13) Outras pessoas na sua família praticam atividade física?

1. () Sim, quantas? _____

2. () Não.

14) Você praticou atividade física na infância ou adolescência?

1. () Sim. Por quanto tempo? _____ 2. () Não.