

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NAS ACADEMIAS DE CAMPINAS/SP

Leme, I. H. O.; Fernandes, P. T.

FEF/UNICAMP

Introdução: Tornar-se fisicamente ativo melhora a saúde como um todo, tanto no aspecto físico quanto no aspecto mental. Atualmente, sabe-se que a procura por academias de musculação e ginástica é cada vez maior. Esse comportamento é regulado por motivos intrínsecos ou extrínsecos aos sujeitos. Sendo assim, o entendimento desta motivação é essencial para o sucesso de todos os profissionais da área de esportes e exercícios físicos a fim de intensificar a motivação em um único sujeito ou em grupos.

Objetivo: Identificar os fatores motivacionais predominantes em praticantes de musculação e aulas de ginástica em academias de ginástica de Campinas/SP, comparando-os com os diferentes grupos de faixa etária e com os sexos feminino e masculino.

Metodologia: Foram utilizados dois instrumentos: 1. Ficha de identificação: coleta de dados pessoais (sexo, idade, escolaridade, estado civil, tempo de treino em academias e na referida academia, modalidades praticadas, continuidade de treinos). 2. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-132): tem o pressuposto teórico da Teoria da Autodeterminação (TAD), avaliando seis dimensões motivacionais (controle de estresse, CE; saúde, Sa; sociabilidade, So; competitividade, Co; estética, Es; e prazer, Pr), através de 132 itens divididos em 22 blocos de seis, em escala de 1 a 7, onde (1) "este item não representa um motivo que me levaria a praticar atividade física ou esporte" e (7) "é por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte". Cada dimensão pode ser analisada individualmente ou um resultado total pode ser obtido por meio de soma. As academias participantes do estudo assinaram uma carta de anuência para a participação no estudo e todos os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para análise, os sujeitos foram divididos em três grupos, de acordo com as idades: G1, 18-20 anos; G2, 21-40 anos; e G3, 41-65 anos, tendo como base a Teoria do desenvolvimento humano.

Resultados: 156 sujeitos de ambos os sexos estão sendo avaliados, distribuídos da seguinte maneira: G1=23 sujeitos; G2=122 sujeitos; e G3=11 sujeitos. A idade média de cada grupo foi de $19,39 \pm 0,72$ anos para G1; $26,34 \pm 4,37$ anos para G2; e $48,91 \pm 9,20$ para G3. Para G1, os escores de cada grupo de acordo com as dimensões do questionário foram: CE=79,65±31,31; Sa=103,57±22,37; So=54,78±24,92; Co=69,00±27,64; Es=92,26±26,66; e Pr=102,35±29,06.

Já para G2: CE=90,87±28,33; Sa=111,35±19,99; So=55,05±24,31; Co=60,18±21,59; Es=89,66±22,97; e Pr=102,35±21,96. Por fim, para G3: CE=88,82±34,52; Sa=114,00±18,19; So=72,55±30,37; Co=62,27±16,75; Es=84,00±16,66; e Pr=108,18±17,03.

Discussão: De acordo com os dados obtidos até o momento, as dimensões saúde e prazer aparecem como predominantes para todos os grupos e para ambos os sexos, corroborando, até o momento, com outros achados na literatura. É importante ressaltar que este estudo ainda está em andamento, havendo mais sujeitos para serem avaliados.