

## Motivação em Praticantes de Musculação

Andrey Melo Nunes<sup>1</sup>, Mateus de Souza Mello<sup>2</sup>; João Pedro Arantes<sup>3</sup>.

Estudante de Educação Física Licenciatura; [andrey\\_melo@hotmail.com](mailto:andrey_melo@hotmail.com) 1

Estudante de Educação Física Bacharelado; [mateus\\_de\\_souza\\_mello@hotmail.com](mailto:mateus_de_souza_mello@hotmail.com) 2

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; [jp.arantes@uol.com.br](mailto:jp.arantes@uol.com.br) 3

Área de conhecimento: Educação Física

Palavras Chave: academia, musculação, rotatividade de matrícula, motivação.

### INTRODUÇÃO

Atualmente a atividade de musculação nas academias está tendo uma crescente procura, porém um dos grandes obstáculos dessa modalidade é a estabilidade de seus alunos, pois a rotatividade de matrículas é grande. Buscando esclarecimentos quanto aos motivos que levam os alunos a desistirem desta prática, seja por adaptação ou no aperfeiçoamento da mesma; e também para a elaboração de estratégias motivacionais por parte dos profissionais das academias.

### OBJETIVO

Verificar a motivação em praticantes de musculação.

### METODOLOGIA

Foram participantes desta pesquisa 40 alunos de musculação, com a faixa etária entre 20 a 50 anos, de ambos os gêneros. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado com 10 perguntas adaptado de Arantes (2002).

### RESULTADO E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Motivo para início da atividade

Resposta	F	%
Iniciativa Própria	15	37,5
Ex-atleta	1	2,5*
Saúde	21	52,5
Estética	10	25
Cond. Físico	9	22,5
Outros	1	2,5*
Total	57	100

\*Calculo impossível

Podemos observar na Tabela 1 os seguintes resultados: *Saúde* com 52,5%, *iniciativa própria* 37,5%, *estética* 25% e *condicionamento físico* com 22,5%. Foi aplicado o teste de  $\chi^2$  mantendo o mesmo nível de significância e n.g.l = 3 sendo o  $\chi_c^2 = 7,82$  e  $\chi_o^2 = 42,88$  neste caso, o item saúde apareceu significantemente, rejeitando a hipótese nula.

Nesta tabela, a frequência foi maior devido os participantes terem optado por mais de uma resposta; o maior motivo para o início da atividade é busca pela *saúde* 52,5 seguida da *iniciativa própria, condicionamento físico, iniciação própria e outros*.

Como evidenciado o motivo Saúde foi escolhido pela maioria, este dado já foi também evidenciado por outros autores, como (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO 2004; CAPARROZ, 2008).

Tabela 2 – Estratégia de treinamento

Resposta	F	%
Treinar com amigo	5	9
Instrutores	16	29
Projetos da academia	6	10,9
Resultados aparentes	24	43,9
Outros	4	7,2
Total	55	100

Podemos observar na Tabela 2 os seguintes resultados para uma estratégia de treinamento: apresentou que a maioria em *resultados aparentes* 43,9% sendo a estética e ou melhoria no dia a dia, seguindo com *instrutores* 29% sendo um dos motivos da estratégia dos indivíduos para seguir o treinamento, depois os *projetos da academia* 10,9%, *treinar com o amigo* 9% e *outros* 7,2.

Foi aplicado o teste de  $\chi^2$  mantendo o mesmo nível de significância e n.g.l = 3 sendo o  $\chi_c^2 = 42,88$  e  $\chi_o^2 = 82,43$  neste caso, o item resultados aparentes apareceu significativamente, rejeitando a hipótese nula.

Aparentemente os resultados envolvendo a melhora de saúde, prazer e estéticos são as maiores procuras nas academias comparando com Jalceno (2010) que mostra que a procura maior é a de saúde.

Tabela 5 – Dificuldades para uma constância

Resposta	F	%
Preguiça	17	30,9
Falta de tempo	20	36,3
Distancia	1	1,8*
Falta interesse	3	5,7
Custo	4	7,2
Outros	10	18,1
Total	55	100

\*Calculo impossível

A questão professores foi retirada por não apresentar indicação.

Na Tabela 5 podemos observar as seguintes dificuldades *falta de tempo* com 36,3% dos resultados, e em seguida *a preguiça* 30,9%, *custo* 7,2, *outros* 18,1 e *falta de interesse* com 5,7. Na Tabela 5 podemos observar as seguintes dificuldades *falta de tempo* com 36,3% dos resultados, e em seguida *a preguiça* 30,9%, *custo* 7,2, *outros* 18,1 e *falta de interesse* com 5,7.

Foi aplicado o teste de  $\chi^2$  mantendo o mesmo nível de significância e n.g.l = 3 sendo o  $\chi_c^2 = 9,49$  e  $\chi_o^2 = 38,46$  neste caso, o item falta de tempo apareceu significativamente, rejeitando a hipótese nula.

Zanette (2003) diz que o principal fator para a troca de academia é a facilidade ou dificuldade de acesso, mas as preferências por permanecer na academia são por seus professores; essa informação está relacionada indiretamente com nossa pesquisa, que diz que a falta de tempo é a maior dificuldade de permanecer no estabelecimento, mas que os professores estimulam sua permanência na academia.

#### **REFERÊNCIA**

ARANTES, J. P. **Motivação em nadadores de alto rendimento.** Dissertação de Mestrado. PUCCAMP, 2002.

CAPARROZ, G. P. **Repercussões emocionais das atividades físicas em academias para praticantes.** Dissertação de Mestrado. Instituto de Biociências do Campus Rio Claro, 2008.

JALCENO J. F. **Motivos a pratica regular do treinamento personalizado:** um estudo com alunos de personal trainer. Porto Alegre, 2010.

NUNOMURA MYRIAN, Teixeira Luiz A. C., Caruso Mara R. F. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2004

ZANETTEE. T. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico.** Dissertação de Mestrado. Porto Alegre, 2003.