

INFLUÊNCIA MOTIVACIONAL PARA A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS

Lucas Vitor Baumgärtner

Resumo

Com o passar dos anos percebeu-se uma mudança significativa na vida das pessoas, que cada vez mais estão à procura de uma vida mais saudável, com mais conforto e melhorando assim sua qualidade de vida. Isso tudo é uma consequência da tecnologia e das facilidades do mundo atual, e que está tornando as pessoas cada vez mais sedentárias e desmotivadas. Esse estudo, classifica-se quanto a sua abordagem de maneira qualitativa, de objetivo exploratório, com natureza aplicada, por meio de uma pesquisa de campo. Como instrumentos para geração dos dados, utilizou-se um questionário aberto. De modo geral, percebe-se um aumento significativo pela busca constantes pela saúde física e mental, reduzindo níveis de depressão e melhorando a ansiedade, aumentando a autoestima, gerando um grande bem-estar. Mas então, o que podemos fazer para ajudar essas pessoas a se motivarem a praticar algum exercício físico? Precisamos partir do princípio de ser o exemplo.

Palavras-chave: Motivação. Sedentarismo. Exercício Físico.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos percebeu-se uma mudança significativa na vida das pessoas, que cada vez mais estão à procura de uma vida mais saudável, com mais conforto e melhorando assim sua qualidade de vida. Isso tudo é uma consequência da tecnologia e das facilidades do mundo atual, e que está tornando as pessoas cada vez mais sedentárias e desmotivadas.

Mas como fazer para que os indivíduos se sintam frequentemente motivados, em um mundo em constante movimento? Onde pessoas vivem

em situações estressantes o tempo inteiro, sendo pressionadas no trabalho e na vida pessoal, esquecendo muitas vezes de fazê-la ou estando sem tempo para a realização do exercício físico para a manutenção da sua saúde.

Apesar de toda tecnologia disponível em tempos atuais, nosso corpo precisa de algum tipo de movimento para permanecer em equilíbrio. Se as pessoas levassem por hábito praticar algum exercício físico frequentemente, seriam evitadas milhares de mortes por doenças como obesidade, diabetes, doenças cardíacas, e outras doenças associadas a falta de atividades físicas.

"A motivação é a pressão interna surgida de uma necessidade, também interna, que excitando as estruturas nervosas, origina um estado energizador que impulsiona o organismo a atividade iniciando, guiando e mantendo a conduta até que alguma meta seja conseguida ou a resposta seja bloqueada" (SOTO, 2002, p. 118).

Sendo assim, o que entendemos por motivação? Motivação é tudo aquilo que te faz começar algo, e a continuação deste processo chamamos de hábito. Entendemos por motivação: uma força interna que nos impulsiona, nos conduz ao alcançar um objetivo por nós almejados.

A motivação divide-se em intrínseca que está relacionada a nossa força interna e nossa vontade de vencer as adversidades, é nossa própria escolha. E a extrínseca é quando uma pessoa necessita fazer alguma coisa, não por vontade própria, mas por algum motivo externo que lhe force a isso.

Portanto, o que faz com que as pessoas se motivem a praticar algum exercício físico? Acreditamos que o maior fator estimulante esteja na preocupação com a saúde, seguidos da preocupação estética e o próprio fator de competição e superação.

O objetivo do profissional de educação física está em auxiliar cada indivíduo a buscar essa vida saudável, deixando de lado hábitos sedentários. Mas é necessário também, fazer que isso vire uma constância na vida das pessoas e não somente uma atitude drástica e momentânea para melhorar algum problema de saúde.

A prática de atividades físicas promove uma socialização entre os indivíduos, criando espaços de convivência, consciência corporal, respeitando as diferenças, além de estimular uma busca incessante por um estilo de vida mais saudável, contribuindo para um conforto físico e mental. “A motivação é um processo individual e psicológico que determina como nos comportamos diante das nossas ações, escolhas e práticas” (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002, p. 7). “Etimologicamente, a palavra motivo vem do latim ‘movere, motum’, significando aquilo que faz mover, e, conseqüentemente, motivar significa provocar movimento” (TEIXEIRA; MADEIRA; MOTTA, 2005, p. 54).

A motivação envolve sentimentos de realização e de reconhecimento profissional, manifestados por meios de exercícios das tarefas e atividades que oferecem suficiente desafio e significado para o trabalho. É também um processo que governa escolhas entre o comportamento, é uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes (LOPES, 2003, p. 5).

Nos tempos atuais, cada vez mais as pessoas estão procurando melhorar seu estilo de vida. Dentre os vários aspectos que os motivam a procurar as academias estão os diversos tipos de doenças, muitas vezes oriundas de um estilo de vida sedentário. Entendemos por sedentarismo, uma diminuição ou até mesmo falta de atividade física. Segundo Machado (1997, p. 12), “a motivação é um elemento essencial que antecede a execução de qualquer atividade significativa e satisfatória, desprovida de motivação as atividades realizadas pelo sujeito, sejam elas quais forem e independente do ambiente se torna irrelevantes [...]”.

Com o início da pandemia verificou-se um aumento gradativo nos casos de doenças graves, devido a diminuição ou falta de algum tipo de atividade física. Com o isolamento das pessoas por conta da doença, muitos ficaram acomodados com a falsa ideia de férias e por medo de saírem as ruas.

Nesta linha de pensamento devemos considerar relevante a adesão de um programa de exercício físico próprio à necessidade de cada indivíduo,

pois se sabe que a prática regular de atividades físicas adequadas, no que diz respeito ao aspecto psicossocial, melhora os níveis de ansiedade, reduzem indícios de depressão, melhora a satisfação pessoal, aumenta a autoestima, cria o desejo de socializar-se (PEREIRA, 2015, p. 7 apud SHEPARD et al., 1997, p. 7).

Já para Samulski (2002, p. 12), “a motivação para indivíduos que praticam atividades está atrelada a interação de entre sua identidade e singularidade, seus sonhos, necessidades, propósitos e fatores externos como o ambiente físico e social, atividades realizadas e desafios que possam estimulá-los e atraí-los.” Em busca de uma vida mais ativa e saudável as pessoas motivam-se a procurar as academias. Surge aí o papel do educador físico em motivar e estimular o aluno a não deixar que desista dos seus objetivos e que continue persistente a prática da atividade física.

"[...] surge o profissional de educação física como elemento primordial para direcionar as abordagens aplicadas aos mais diferentes grupos de indivíduos que praticam exercícios físicos. Isso ocorre, à medida que busca desvendar os fatores motivacionais mais relevantes entre os praticantes dessa atividade, transformando a prática em um hábito. Com isso, conforme o autor cabe ao profissional de educação física a elaboração de atividades condizentes com a realidade e os aspectos motivacionais de cada aluno" (ROCHA, 2013, p.12).

Constatou-se então que o principal motivo das pessoas buscarem a prática habitual de atividades físicas em academia está intrinsecamente relacionado à saúde, em querer ser saudável, sendo este o termo mais abordado de ambos os sexos, seguidos pelo entusiasmo e adrenalina que a atividade produz, gerando um grande bem-estar (PEREIRA, 2006).

Muitas pessoas serão resistentes a idéia de mudar seus hábitos, mas isso faz parte do processo de mudança pessoal. Cabe a nós ensinarmos as pessoas a importância das atividades físicas para sua saúde, de forma preventiva e não de forma desesperada após um diagnóstico de alguma doença.

O exercício físico está diretamente ligado ao bem-estar social, físico e emocional. Grande parte da população ainda não compreende muito bem os benefícios das atividades físicas, cabe a nós profissionais estendermos nossos serviços para que a população em geral tenha uma melhora no quadro de saúde, se tornando cada vez mais saudável, fazendo com que se gaste menos com medicamentos, cirurgias e outros problemas relacionados a saúde.

Esse estudo, classifica-se quanto a sua abordagem de maneira qualitativa, de objetivo exploratório, com natureza aplicada, por meio de uma pesquisa de campo. Como instrumentos para geração dos dados, utilizou-se um questionário aberto.

Como população desta pesquisa, enquadram-se os profissionais de Educação Física bacharéis. Já como amostra, temos cinco Personal Trainer (profissionais de Educação Física - Bacharéis) das cidades de Brusque, Guabiruba e São João Batista.

O instrumentos para geração dos dados, foi enviado a cada um dos envolvidos de forma virtual, através do aplicativo de comunicação WhatsApp.

Salientamos que este estudo não passou por Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), no entanto, os pesquisadores garantem que foram seguidas as normas de pesquisa, no que tange ao respeito aos sujeitos indagados, a manipulação dos dados, entre outros cuidados.

Neste capítulo, para apresentação das respostas dos sujeitos, utilizamos o termo "PERSONAL" + 1, 2 ou 3 etc. para designação de cada resposta. No questionário foram propostas 13 questões, prontamente respondidas por todos.

Praticamente todas as pessoas entrevistadas, tinham por base em sua em sua formação inicial algum curso baseado em educação física. Apenas uma pessoa teve formação inicial em química, mas mudou posteriormente para a área.

Todos os entrevistados estão a mais de seis anos formados e buscam a contante formação e atualização, participando de curso, e adquirindo novos conhecimentos.

Quando falamos em experiência profissional, todos estão atuantes na área. Segundo o personal⁴ "trabalhei 24 anos com natação de bebês ao rendimento(competição). E na área de musculação a 33 anos em prescrição...avaliação, reabilitação e condicionamento físico".

Observa-se a partir da tabela 1 que todos foram muito diferentes em suas opiniões, desde escolher a profissão, como no caso do personal³, "Por sempre gostar de práticas esportivas e ser um adepto desta atividade(musculação), e por ela ser base para tantos outros esportes". Conforme relato do personal¹, "Primeiramente por ser excluída na aula de educação física no ensino fundamental por ser muito alta. E depois escolhi o basquete onde joguei por 15 anos profissional e simultaneamente conciliar os estudos".

Para que seus alunos se sintam constantemente motivados é necessário que exista o comprometimento aluno/professor, sendo o mais verdadeiro possível. Fazer com que o aluno entenda que o processo de mudanças, pode levar um tempo e não acontece de um dia para o outro. Segundo personal², "informações...envolvimento com bons hábitos". Como podemos observar abaixo na tabela 2.

Para que exista um menor números de desistência é necessário contante feedback dos treinos, de como podemos ajudar o aluno na sua evolução, o auxiliando e motivando no decorrer do treino. Segundo PERSONAL² "Fazer ele entender que treinamento é de grande importância para a prevenção dos males do sedentarismo" como a obesidade. Por isso é tão necessária a ajuda de um personal trainer, para que acompanhe o aluno, esteja mais presente no treinamento, ensinando-o de forma correta e motivando-o a não desistir.

As maiores causas de desistência dos alunos, referem-se na maioria das fases pelo treinamento mal elaborado, pela falta de atenção dos professores, pela instabilidade financeira, por falta de tempo, determinação e

persistência. Querem resultados para ontem. Segundo personal⁵ “Não dar atenção, brincar demais na aula, atrasar para dar aula, não ter um treino adequado para seu aluno, passar do limite da carga suportável dele, ficar se exibindo em vez de dar aula”.

Quando perguntados sobre os maiores fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem as academias, todos foram enfáticos em dizer a questão saúde (qualidade de vida) e estética. Conforme tabela a seguir:

Como forma de divulgar seus trabalhos, a grande maioria usa as redes sociais para tal. Mas também de forma correta, sem exibicionismo, para que não venha a atrapalhar todo o trabalho realizado até então. Conforme relato do personal³ ...deve acontecer sempre, não tem mais como não usar esta ferramenta”.

3 CONCLUSÃO

No início dos anos 80, tinha-se uma visão muito peculiar sobre a educação física e a adesão de alunos em academias. Tudo era voltado a “educação do físico”, e era projetada uma imagem de academia, de alunos sarados, em busca de um corpo perfeito. Com o passar dos anos, essa ideia foi evoluindo, passando da “educação do físico” para a “educação através do físico”, onde existe a busca pelo corpo e mente saudável (MEDINA, 1983). Surge então a necessidade de buscar esse equilíbrio praticando algum tipo de atividade física, seja em uma academia, parques ou até mesmo em casa.

De modo geral, percebe-se um aumento significativo pela busca constantes pela saúde física e mental, reduzindo níveis de depressão e melhorando a ansiedade, aumentando a autoestima, gerando um grande bem-estar. Como podemos perceber, não é muito difícil encontrar uma pessoa sedentária próximo a nós. Muitas vezes as pessoas associam o treino com a dor ou porque acham que ir para a academia é apenas para fins estéticos.

Mas então, o que podemos fazer para ajudar essas pessoas a se motivarem a praticar algum exercício físico? Precisamos partir do princípio de ser o exemplo. Podemos ser peça fundamental para influenciar outras pessoas a saírem do sedentarismo. Que tal convidar alguém a praticar uma atividade diferenciada? Fazer uma atividade juntos, pode fortalecer as relações, e deve ocorrer de forma leve, aos poucos e sem pressão.

Contar as outras pessoas como os exercícios físicos nos fazem bem e que ela também pode se sentir assim. Temos que tirar das pessoas a idéia de que academia é só para se cansar e passar dor. E que os exercícios podem ser feitos muito além das academias. Claro que sendo acompanhado por um profissional, equipamentos e em um local adequado sempre será mais seguro, e assim facilitará a constância, ao hábito saudável. O incentivo ao exercício físico precisa objetivar uma mudança no estilo de vida, qualquer movimento conta. Basta dar o primeiro passo e persistir no objetivo.

REFERÊNCIAS

LOPES, Gabriela Alvarenga Colmenero. Motivação no Trabalho. Monografia (Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Docência do Ensino Superior) – Universidade Candido Mendes – RJ, 2003.

MACHADO, Afonso Antônio. Psicologia do Esporte: temas emergentes I. Jundiaí: Ápice 1997.

MEDINA, João Paulo S. A Educação Física cuida do corpo e “mente”. Campinas: Papyrus 1983.

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.

PEREIRA, apud SHEPHARD, Roy J. Aging, physical activity, and health. Atlanta: Human Kinetics, 1997.

PEREIRA, Livia Maria Milaneze. Perfil antropométrico dos alunos inscritos em uma academia de Bauru no primeiro semestre de 2006. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual Paulista. Bauru, 2006, 46p.

ROCHA, R. Musculação para terceira idade. Monografia (Educação Física) – Centro Universitário de Formiga - UNIFOR, Formiga – MG, 2013.

SAMULSKI, Dieter Martin. Psicologia do Esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. Teorias da personalidade. São Paulo: Pioneira Thonson Learning, 2002.

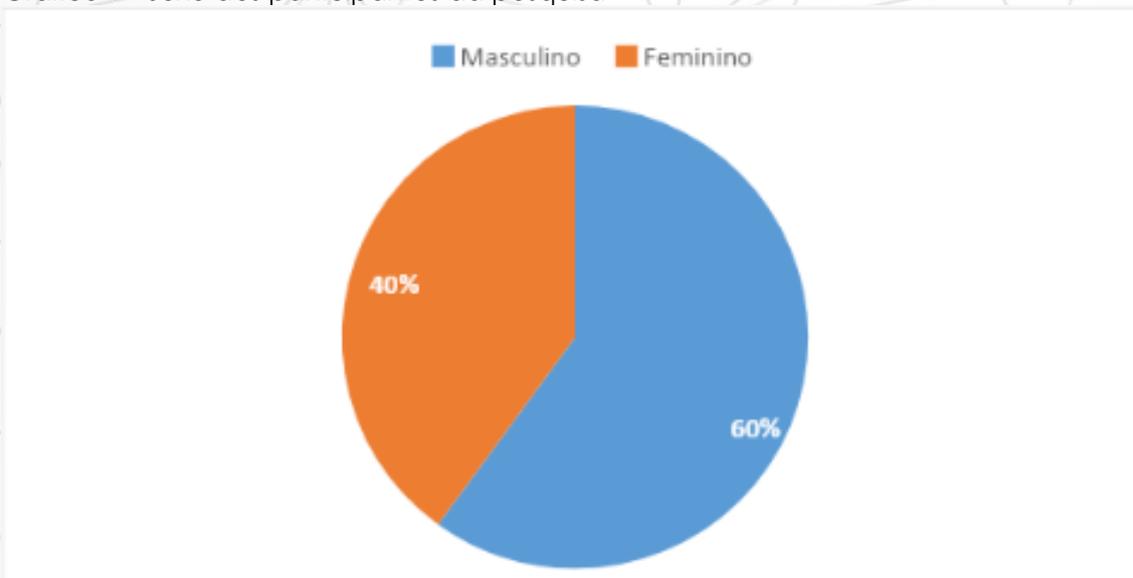
SOTO, Eduardo. Comportamento Organizacional: O impacto das emoções. 1. ed. Pioneira: São Paulo, 2002.

TEIXEIRA, R; MADEIRA, M; MOTTA, A. F. Análise dos fatores motivacionais das atividades físicas nas academias da Cidade de Cabo Frio/R.J. In Meta Science. X EAFERJ. V. 2, n. 2, p. 54, 2005.

Sobre o(s) autor(es)

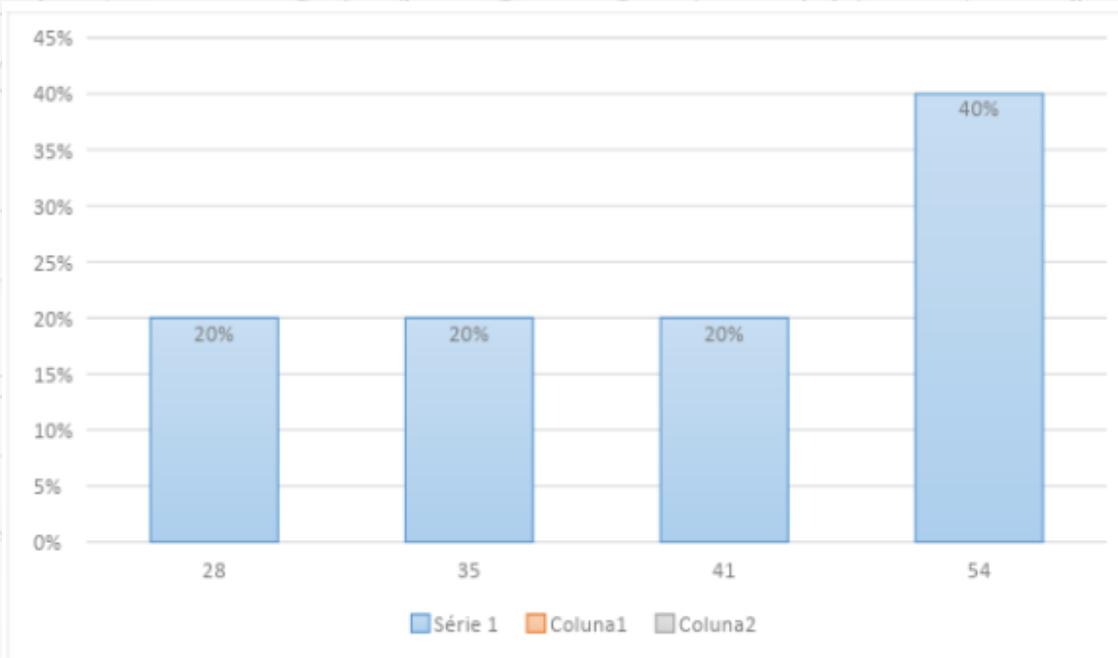
Lucas Vítor Baumgärtner - Doutorando em Educação. Mestre em Educação. Licenciado e Bacharel em Educação Física. Docente dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Psicologia do Centro Universitário Leonardo da Vinci. lucasvbaumgartner@gmail.com

Gráfico 1 - Sexo dos participantes da pesquisa



Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Gráfico 2 - Idade dos participantes da pesquisa



Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Tabela 1 - Resposta dos entrevistados referente o motivo de terem escolhidos a profissão de educador físico

PERSONAL 1	Primeiramente por ser excluída na aula de educação física no ensino fundamental por ser muito alta. E depois escolhi o basquete onde joguei por 15 anos profissional e simultaneamente conciliar os estudos.
PERSONAL 2	Prazer em aprender e ensinar... cuidar e levar saúde e bem-estar dando um melhor qualidade de vida as pessoas... satisfação em poder estar fazendo o que se gosta e descobrindo a cada dia a grandiosidade dessa máquina que se chama corpo humano
PERSONAL 3	Por sempre gostar de práticas esportivas e ser um adepto desta atividade (musculação), e por ela ser base para tantos outros esportes.
PERSONAL 4	Já treino a 23 anos e sempre gostei dessa área
PERSONAL 5	Sempre gostei da área da saúde, então optei por ajudar mais pessoas a chegar no seu objetivo fazendo com que a musculação seja algo agradável para os alunos.

Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Tabela 2 - Possíveis práticas para manter o aluno motivado na academia

PERSONAL1	A interação com o profissional, ser o mais verdadeiro possível, nunca inventar receitas milagrosas.
PERSONAL2	Informações...e envolvimento com bons hábitos
PERSONAL3	Comprometimento de ambos os lados.
PERSONAL4	O aluno tem que entender o processo e não fazer por fazer...uma pessoa que simplesmente faz o q o professor manda, não aguenta muito tempo em uma academia
PERSONAL5	Para o aluno se sentir motivado na prática de exercícios, nós como professor temos que dar atenção ensinar os movimentos corretos, para que o aluno sinta vontade de fazer a prática de exercícios.

Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Tabela 3 - Possíveis fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem a prática de exercícios na academia

PERSONAL1	Emagrecimento, qualidade de vida, saúde estar em forma para o verão
PERSONAL2	Cuidar do seu bem-estar em primeiro lugar...e segundo estéticos
PERSONAL3	Qualidade de vida (saúde) e estética.
PERSONAL4	Estética primeiro e saúde por segundo.
PERSONAL5	Na maior parte das pessoas procuram a academia pela estética! Alguns pela perda de peso, ganho de massa e outros pela qualidade de vida.

Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Fonte: