

PREDITORES MOTIVACIONAIS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD) PARA A ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA NA CIDADE DE SOMBRIO (SC)

Acadêmico Bacharelado em Educação Física pela
Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina -
UNESC

Luan Barbosa Dos Reis
Francine Costa De Bom

Email: luan_ownz@hotmail.com
Cel. +55 (48) 99644332

RESUMO

O objetivo do estudo foi identificar quais são os preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação (TAD) que proporcionam à aderência à prática de musculação em academias de ginástica, em indivíduos entre de 18 a 25 anos, na cidade de Sombrio/SC. Participaram da pesquisa 38 participantes, em 4 academias de ginástica, sendo 24 femininos e 14 masculinos, com no mínimo 6 meses de prática regular da modalidade, por meio de amostragem não probabilística. A pesquisa quantitativa foi expressa pelo instrumento BREQ-2 (*Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire*). Os resultados apontaram as seguintes médias: Preditor de regulação externa (0,20), preditor de regulação introjetada (1,71), preditor de regulação identificada (3,38), amotivação (0,20) e preditor de motivação intrínseca (3,09). O estudo concluiu que a regulação identificada, que pertence ao grupo de motivação extrínseca, com média de 3,38, e a motivação intrínseca com média de 3,09, foram os preditores motivacionais de maior influência na promoção da aderência a prática regular de musculação da amostra pesquisada. Esse dado revela que a determinação da aderência somente ocorre quando a motivação surge do prazer individual frente à determinada tarefa.

Palavras chaves: Teoria da autodeterminação, aderência, musculação.

INTRODUÇÃO

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. Quando o indivíduo atinge esse estado de regularidade na prática, o prazer em executá-la é uma característica peculiar (SABA, 2001).

Já a adesão à prática de exercícios físicos, segundo (BIDDLE, 1997 *apud* GOUVEIA 2001), é caracterizada quando o indivíduo busca motivos para o ingresso ao exercício físico em sua rotina diária.

Os estudos de Saba (2001), a respeito do processo de aderência à prática de exercícios físicos, contemplam cinco fases como etapas progressivas, sendo elas: a pré-contemplação, a contemplação, a preparação, a 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 (Prochaska & Marcus, 1994 *apud* SOUZA & DUARTE 2005) ressaltam que, quando o indivíduo está na fase de manutenção, ultrapassando os seis meses de prática regular em exercícios físicos, as chances de ter uma recaída, e voltar a estágios anteriores, são menores do que os que se encontram em outros níveis da teoria de aderência ao exercício físico.

No outro extremo, encontram-se os sedentários, indivíduos que raramente praticam comportamentos saudáveis, como, por exemplo, a prática regular de exercícios físicos, são os pré-contemplativos, que não só praticam exercícios como não cogitam realizá-los (SABA, 2001, p. 63).

De acordo com (Prochaska & Marcus, 1994 *apud* SOUZA & DUARTE, 2005) ainda afirmam que no período pré-contemplativo, também determinado por Saba (2001), o indivíduo não tem a intenção de mudar de comportamento, motivando-se para o engajamento em determinada tarefa. Portanto, o processo de mudança da fase pré-contemplativa para as etapas seguintes é longo até chegar à fase de manutenção.

No período de contemplação, o praticante tem intenção de ingressar em academias de ginástica e se encaminha para a preparação, e já pretende, no próximo mês, buscar motivos para iniciá-la, ou já tem os motivos em mente. (Prochaska & Marcus, 1994 *apud* SOUZA & DUARTE 2005).

O processo de aderência, na fase de preparação, indica que o indivíduo começa a traçar objetivos em relação à tarefa em que deseja engajar-se, visando a obter resultados em um determinado tempo (SABA, 2001).

Na etapa da ação, o indivíduo encontra-se praticando ou realizando a tarefa que planejou. Mas Saba (2001), assim como (Prochaska & Marcus, 1994 *apud* SOUZA & DUARTE, 2005) afirmam que o indivíduo ainda possui dúvidas quanto aos benefícios que serão proporcionados pela tarefa realizada. Nesse caso, praticando exercícios físicos, o indivíduo projeta nessa fase certa insegurança quanto aos resultados que deseja com o engajamento na prática regular. Ele pode questionar-se, com frequência, se realmente aquela atividade pode mudar algo em sua vida.

Segundo a pesquisa realizada por Saba (2001), com uma amostra composta por 312 (trezentos e doze) indivíduos que praticavam regularmente exercícios físicos por, no mínimo 6 (seis) meses, onde foi questionado quais principais fatores que os mantinham motivados, os resultados apontaram que entre os praticantes de 6 meses a 5 anos de prática a principal

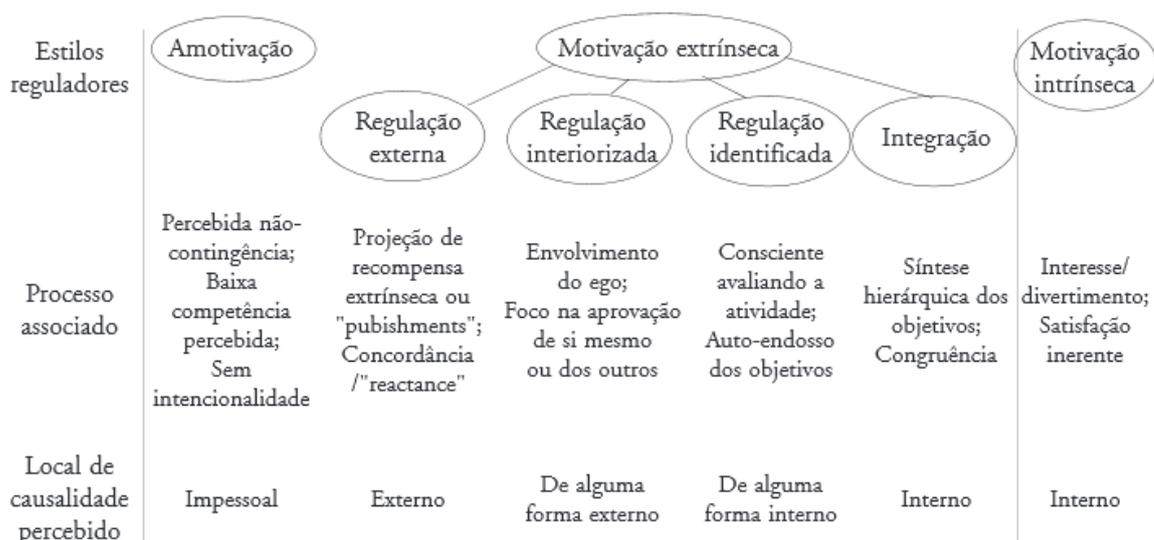
escolha foi na manutenção da boa saúde. Entre 5 a 10 anos de prática e também os praticantes com mais de 10 anos de prática, o principal motivo para continuar foi o prazer pela prática.

De acordo com (Dishman & Sallis, 1994 *apud* GOUVEIA, 2001) afirmam que existem diversos estudos sobre o comportamento psicológico de praticantes de exercícios físicos regulares e intensos, dentre eles a teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2000).

A teoria da autodeterminação surgiu a partir do estudo publicado por Ryan e Deci (1975 *apud* SOARES *et. all*, 2008), cujo título é *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*, publicado em 1975 e, conforme a tradução realizada identifica que essa teoria é baseada em três estilos reguladores conforme mostra a figura 01. A amotivação, a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Os autores ressaltam que a motivação intrínseca é caracterizada pelo sentimento do indivíduo ao demonstrar vontade de realizar a atividade proposta por conta própria, enquanto a motivação extrínseca depende de alguns fatores externos, e a amotivação quando existe a ausência de pró-atividade frente à determinada atividade.

A taxonomia da TAD ainda mostra detalhadamente os preditores reguladores, processos associados, que seriam as características de cada preditor, e o local de causalidade percebido, ou seja, em que lugar cada preditor pode ser identificado no indivíduo.

FIGURA 01 – Taxonomia da TAD



Fonte: Balbinotti & Capozzoli (2008, p.64)

De acordo com Ryan e Deci (2000 *apud* BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008), a motivação intrínseca é caracterizada 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 extrínseca, segundo Ryan e Deci (2000 *apud* BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008), é subdividida em quatro preditores: a regulação externa, a regulação interiorizada/introjetada, a regulação identificada e a regulação integrada.

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. 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 (Ryan & Deci 2000 *apud* BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008).

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. (Ryan & Deci 2000 *apud* BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008).

A taxonomia da TAD exposta na figura 01 traz ainda como preditor de motivação extrínseca a integração, ou também regulação integrada, na qual determina que seja o momento em que o indivíduo está finalizando o processo de internalização, e que de certa forma compreende e usufrui com maior tranquilidade dos benefícios que a tarefa executada lhe proporciona. Os autores da TAD afirmam que a mensuração da regulação integrada ainda carece de estudos pela dificuldade de secção entre ela e a motivação intrínseca. (Ryan e Deci 2000 *apud* BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008).

Na amotivação, segundo Ryan e Deci (2000 *apud* BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), não se cogita ingressar nas atividades físicas, pois não há motivos para início.

Segundo a teoria de (Ryan e Deci, 2000 *apud* BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), amotivados são identificados como indivíduos com pouco conhecimento, que mesmo observando a modalidade da musculação externamente, não se sentem interessados a iniciá-la, por não verem motivos para iniciar a prática.

Portanto, o presente estudo pretende responder o seguinte problema: Quais são os preditores motivacionais da TAD que levam à aderência à prática de musculação, em academias de ginástica, por praticantes entre 18 e 25 anos, na cidade de Sombrio (SC)?
Configura-se como objetivo geral: Identificar quais são os preditores motivacionais da TAD

que levam à aderência à prática da musculação, em academias de ginástica, por praticantes entre 18 e 25 anos de idade, na cidade de Sombrio/SC. O pesquisador optou não apontar objetivos específicos.

METODOLOGIA

A pesquisa foi de caráter quantitativo, que segundo Nelson, Thomas & Silverman (2007), tende a enfatizar a análise (ou seja, separar e examinar os componentes de um fenômeno), por fórmulas estatísticas com cálculos feitos por computadores.

TABELA 1- Relação do gênero dos participantes.

Sexo	Masculino	Feminino
Número de participantes	24	14

Fonte: elaborado pelo pesquisador.

Para a realização desta pesquisa, foram aplicados 38 questionários em (24 femininos, e 14 masculinos conforme a tabela 1) indivíduos distribuídos em quatro academias da cidade de Sombrio/SC, sendo duas de médio porte e duas de pequeno porte pelo tempo de serviço em mercado. O critério de inclusão foi a faixa etária de 18 a 25 anos para adultos jovens, e a permanência do indivíduo por mais de seis meses de prática regular de exercício físico, na modalidade de musculação. De acordo com Saba (2001), esse é o período mínimo para caracterizar a aderência à prática regular de exercícios físicos.

O critério de inclusão determinou indiretamente uma amostra não probabilística, por acessibilidade e conveniência, já que as academias não disponibilizaram os cadastros dos clientes matriculados e com renovações acima ou igual a seis meses de prática. Dessa forma, os sujeitos do estudo foram indicados intencionalmente pelos professores das academias que mantinham o contato direto com os praticantes, e que aceitaram participar do estudo espontaneamente.

Segundo Costa Neto (1977, p. 43) “[...] nem sempre é possível se ter acesso a toda a população objeto de estudo, sendo assim é preciso dar segmento a pesquisa utilizando-se a parte da população que é acessível na ocasião da pesquisa”.

INSTRUMENTO DE COLETA

O questionário utilizado foi o BREQ-2, baseado na teoria de Ryan e Deci da autodeterminação, originalmente desenvolvido por Markland & Tobin (2004). A versão em Português foi produzida através de uma tradução-retroversão metodológica, que resultou na exploração dos resultados da análise (PALMEIRA & TEIXEIRA, 2007). O instrumento é composto por 19 itens em cinco pontos (0 a 4) no tipo de medição, escalas amotivadas, externo, introjetada, identificada e regulação intrínseca de comportamento de exercício. Traduzido por Palmeira & Teixeira (2007), o questionário foi adaptado para a modalidade da musculação, no qual o termo "exercício" foi alterado para "musculação".

TABELA 2- 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)

PROCEDIMENTO DE COLETA

Na aplicação dos questionários, o pesquisador permaneceu no local para acompanhamento da coleta de dados. Também foi entregue uma carta de apresentação com a assinatura dos gestores das academias, para aval de aplicação da pesquisa. Os entrevistados assinaram um termo de consentimento de pesquisa, no qual foram esclarecidas todas as dúvidas em relação ao procedimento e também as referentes ao questionário.

TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados foram lançados numa planilha do Excel na qual foram realizadas as somas das respostas de acordo com a divisão das perguntas determinadas por MARKLAND E TOBIN (2004), conforme mostra a tabela 2. O número das perguntas do questionário era relacionado dentro dos tipos de motivação. Motivação extrínseca (externo, introjetado, e identificado), Motivação intrínseca e amotivação. Os resultados foram adquiridos pelo número de perguntas de cada preditor, multiplicado pela quantidade de indivíduos

participantes, que foram classificados em feminino, masculino e resultado geral final. A soma das respostas (0 a 4) foi dividida pela quantidade de perguntas de cada grau de motivação.

ANÁLISES DE DADOS

A análise foi realizada pela percepção da escala de Likert presente no questionário, após a coleta dos 38 questionários, pode-se averiguar, de acordo com a tabela 2, que em relação ao gênero feminino, foram 14 participantes e ao masculino 24 participantes.

A tabela 03 revela que, em relação sexo feminino e sexo masculino, os resultados da regulação externa se equivaleram, sendo que o sexo masculino teve a média de 0,18 e o feminino 0,19. Isso demonstra que a amostra não é motivada a praticar musculação por pressão externa intensa.

Na regulação introyetada, o sexo masculino teve média 1,65, e o sexo feminino 1,85, apontando que o sentimento de culpa, ao faltar a uma sessão de musculação, é válido em algumas vezes, sendo que o sexo feminino teve leve alta em relação ao masculino.

Quanto à regulação extrínseca identificada, os resultados (Fem. 3,44 Masc. 3,32) mostraram 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. Nesse caso, embora seja um preditor vinculado a motivação extrínseca, ele está mais próximo do preditor de maior autodeterminação: a motivação intrínseca. Isso demonstra que a maioria da amostra está finalizando o processo de internalização, chegando à etapa de manutenção à prática regular de musculação, e conseqüentemente ao nível de motivação intrínseca.

Não obstante, a motivação intrínseca, obteve-se a segunda maior média em ambos os sexos (masculino 3,22 e o feminino, 3,17), confirmando que o sentimento de bem-estar, prazer ao realizar a atividade é o preditor de grande influência na aderência a prática de musculação.

Em relação ao preditor de amotivação obteve média de 0,23 no sexo feminino e 0,20 no masculino, 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 entrevistados.

Tabela 03 – Média dos preditores da amostra por sexo

Preditores Motivacionais da TAD	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Sexo Feminino	0,18	1,65	3,32	3,22	0,2
Sexo Masculino	0,19	1,85	3,44	3,17	0,23

Em relação à média geral da amostra, conforme a Tabela 04, a maior média foi para o preditor de motivação extrínseca identificada com (3,38). “Na motivação extrínseca identificada, um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante.” (Ryan e Deci, 2000 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008, p. 64). E a partir da prática o indivíduo começa a conscientizar-se dos benefícios que ela proporciona.

A motivação intrínseca foi a segunda maior média (3,09), demonstrando que boa parte da amostra realiza a atividade de musculação por prazer e bem-estar, partindo da autodeterminação em realizar a tarefa.

Tabela 04 – Média dos preditores da amostra

Preditores Motivacionais da TAD	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média Geral	0,20	1,71	3,38	3,09	0,20

CONCLUSÃO

O estudo mostrou que a motivação intrínseca (3,09) e a motivação extrínseca identificada (3,38) para a aderência à prática de musculação são os preditores motivacionais da TAD que mais se sobressaem. O prazer, juntamente com a consciência dos benefícios da modalidade de musculação, é um grande marco para um encaminhamento de um aluno que pratica a modalidade regularmente superior a seis meses.

Os preditores de regulação externa, regulação introjetada e amotivação se distanciaram do processo de aderência. Mesmo assim foi possível constatar que tais preditores podem estar presentes nesse processo, mesmo em indivíduos que ultrapassam os seis meses de prática regular de exercícios físicos, período esse que foi determinado nos estudos de Saba

(2001). Isso demonstra que realmente o processo de aderência ao exercício físico é complexo e com intensa dependência do esforço individual em chegar ao nível motivacional intrínseco, chegando fielmente na fase de manutenção.

Novos estudos para a área da educação física, em academias de ginástica, podem trazer resultados que somem na compreensão do profissional de educação física diante da motivação dos alunos, podendo visar a outras áreas, como a ginástica, natação, entre outras atividades. Também pode variar em populações diversas, para averiguar se ocorrem resultados diferentes para maior compreensão de como o profissional de Educação Física pode contribuir nesse processo de aderência à prática regular de exercícios físicos.

É de extrema importância para o profissional de educação física compreender os motivos da TAD para a prática de atividades físicas, uma vez que esses podem interferir na metodologia que é pregada nas academias de ginástica, gerando mudanças com o objetivo de motivar sempre os praticantes, para que estes cheguem ao ponto mais alto da aderência.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M.A. A, CAPOZZOLI, C.J. **Motivação à prática regular de educação física: Um estudo exploratório.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

COSTA NETO, P. L. O. **Estatística.** São Paulo: Edgard Blücher, 1977. 264 p.

GOUVEIA, M. J.; **Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física.** Análise Psicológica 1 (XIX): 5-14 (2001).

MARKLAND, D.; TOBIN, V. **A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include and assessment of amotivation.** Journal of Sport and Exercise Psychology, 26, 191-196. (2004).

PALMEIRA, A., TEIXEIRA, P., Silva, M. & Markland, D. **Confirmatory Factor Analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire.** Portuguese Version. (2007)

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

SOUZA G. S. DUARTE S. F. M.; **Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 11, Nº 2 – Mar/Abr, 2005.

SOARES S. M.; BATISTA I. V. C, THEÓPHILO C.R, OLIVEIRA, P.A.; **Motivação sob a perspectiva da teoria da autodeterminação: Um estudo da motivação de alunos do curso de ciências contábeis da universidade de montes claros,** 2008.

THOMAS, J. R.; NELSON J. K.; SILVERMAN S. J.; **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Tradução: Denise R. de Sales, Marcia dos S. Dornelles. Porto Alegre: Artmed, 2007.