

MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A FREQUENTAR ACADEMIA: UM ESTUDO NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Eric de Jesus Porto
Maria Luzia da Silva Santana

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo identificar os motivos que levam as pessoas frequentar academia. Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória de levantamento bibliográfico. Os achados apontam que os motivos que levam as pessoas a frequentar a academia podem estar relacionados a manutenção da beleza, inserção da imagem corporal dentro dos padrões qualificados e aceitos socialmente, a prática da atividade física a favor dos efeitos benéficos a saúde.

PALAVRAS-CHAVES: Análise do Comportamento. Atividade Física. Motivação. Padrão de Beleza. Saúde.

Introdução

Na sociedade atual, observa-se que as academias se tornaram organizações de grande procura pelo público em geral. Estar frequentando uma academia, a partir da individualidade e singularidade de cada pessoa, possibilita fazer diferentes leituras que envolvem a busca pelo corpo perfeito para se enquadrar em um padrão de beleza, a aquisição ou manutenção de um estilo de vida saudável com as práticas de atividades físicas, como tem apontado as pesquisas já realizadas.

Os motivos que levam as pessoas a frequentar a academia podem ser compreendidos a partir do viés da psicologia. A Psicologia do Esporte é uma das subáreas da psicologia que possibilita fazer a leitura do tema em tela por tratar do aspecto que envolve o indivíduo, durante os processos de interação com o meio que nesse caso é o contexto de academia.

Além disso, a Análise do Comportamento contribui com a explicação das contingências que colaboram na constituição do repertório comportamental das pessoas que frequentam a academia, ou seja, como ele é formado e como se mantém. A partir desses pressupostos teóricos, o presente estudo teve como objetivo identificar os motivos que levam as pessoas frequentar academia, para isso foram realizados os procedimentos metodológicos descritos a seguir.



Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e exploratória, podendo ser classificada na modalidade do tipo descritiva, que visa identificar os motivos que levam as pessoas a frequentar academia. Para realizar esse estudo foram realizados alguns procedimentos elencado a seguir.

1- Levantamento de livros e artigos com os seguintes descritores: psicologia do esporte, atividade física, academia; 2- leitura do material encontrado; 3- fichamento dos textos selecionados; e 4- elaboração desse resumo expandido.

Resultado e discussão

A Psicologia do Esporte é uma área da Psicologia que compõe um espectro denominado Ciência do Esporte, juntamente com disciplinas como Antropologia, Filosofia e Sociologia do Esporte como áreas sócio-culturais, que engloba a Medicina, Fisiologia e Biomecânica do Esporte. A Psicologia do Esporte, conhecida também como do exercício estuda de maneira científica as pessoas e seus comportamentos em atividades físicas (WEINBERG, GOULD, 2001 *apud* VIEIRA et al. 2010).

Historicamente, na Grécia Antiga, alguns filósofos como Aristóteles e Platão já questionavam sobre a função perceptual e motora do movimento por meio dos conceitos de corpo e alma, considerando assim o berço da Psicologia do Esporte. No final do século XVII e o começo do século XVIII as habilidades motoras e processos fisiológicas como tempo de reação, limiar de determinação, atenção e sentimentos ocuparam os estudos da época no terreno da Psicologia aplicada ao Esporte (DAVIS, HUSS, BECKER, 1995 *apud* VIEIRA et al. 2010).

Dentre os estudos em Psicologia do Esporte, o de Fitz (1897 *apud* VIEIRA et al. 2010) afirmou que a prática esportiva era um meio de se preparar para a vida, por promover a capacidade de julgamento, habilidade de perceber as condições corretamente e a habilidade de reagir rapidamente a um ambiente mutável. Conforme aponta Vieira et al. (2010), as obras como as de Patrick (1903) e de Hermann (1921) sustentaram que o esporte permite o desenvolvimento de hábitos de vida e que seria por meio deste que mente, corpo e alma se manifestariam em situações reais. Norman Triplett foi quem realizou os primeiros experimentos direcionados a Psicologia do Esporte na Universidade de Indiana – EUA (VIEIRA et al. 2010).



No começo do século XX surgem as primeiras indagações sobre a influência do psicológico no desempenho de atletas no contexto esportivo. Mas, foi por volta de 1920 que a Psicologia do Esporte surge de diferentes formas na Alemanha, União Soviética e nos Estados Unidos (UEA), (VIEIRA et al. 2010).

Coleman Griffith foi considerado o pai da Psicologia do Esporte, por ter criado um laboratório dessa área em 1925, na Universidade de Illinois, para investigar um conjunto de construtos psicológicos relevantes para o desenvolvimento esportivo, envolvendo temas de aprendizagem, habilidades motoras e variáveis da personalidade. Coleman foi também o primeiro professor de Universidade a oferecer um curso de Psicologia do Esporte, em 1923) (VIEIRA et al., 2010).

Conforme aponta Vieira et al. (2010) entre os anos de 1945 e 1964, após a Segunda Guerra Mundial, surgiram vários laboratórios de Psicologia do Esporte nos Estados Unidos. No período de 1950-1980 essa área começou a desenvolver pressupostos teóricos que embasariam as suas pesquisas. A partir das diferenças culturais cada país enfatizou diferentes aspectos da Psicologia do Esporte.

Em 1986 houve-se a necessidade de especificar a qualificação necessária para se tornar um psicólogo esportivo, devido a existência de duas psicologias esportivas: educacional e clínica, sendo as duas consideradas necessárias. A psicologia clínica é voltada para intervenção – psicodiagnóstico, técnicas de treinamento mental, aconselhamento e acompanhamento dos atletas - praticado somente por psicólogos. A psicologia educacional – trabalho no ensino, técnicas motivacionais de grupo e desenvolvimento de pesquisas – praticada por psicólogos e não graduados na área ((VIEIRA et al., 2010).

No contexto brasileiro, a Psicologia do Esporte surge de forma sistematizada no ano de 1979, com a fundação da sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação – SOBRAPE. Em 2006 surge a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte – ABRAPESP que demonstrou a preocupação com a discussão e promoção dos estudos e práticas no país (VIEIRA et al., 2010).

A partir de Katia Rubio, 1999 observam-se que os temas sobre motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas, dentre vários outros ligados a prática e a atividade física, vem sendo estudados e seus resultados aplicados por profissionais da área. Esses estudos visam melhorar o nível técnico das equipes, com ênfase na sua preparação emocional.



A motivação é um dos construtos estudados quando se trata do comportamento da pessoa de frequentar a acadêmica que tem relação com o manter se firme no ambiente. A motivação engloba os fatores que determinam a utilização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo. A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002, *apud* ZANETTI, 2007).

Em síntese, a motivação é uma força que determina a direção do comportamento, que mantém a sua frequência ou supressão. A motivação se dá de diferentes formas que tem relação com as características individuais, com a personalidade, as necessidades e os objetivos pessoais. Outro ponto a ser destacado é o nível de motivação que é determinado pela situação, no caso do frequentar a academia, entendem-se nesse espaço as pessoas são motivadas pelo serviço de qualidade, materiais adequados, e demais situações que atendam às suas demandas (MOREIRA, CONCEIÇÃO, 2015).

Numa leitura da Psicologia do Esporte a motivação não resulta, apenas, de características individuais ou de fatores situacionais, a partir de uma visão interacional se considera a pessoa, a situação e o modo como interagem, sendo essa a melhor maneira de entender a motivação (WEINBERG, GOULD, 2001 *apud* ZANETTI et al. 2007). Na prática de esporte e atividade física, a interação é constante e diversos fatores influenciam o processo.

A motivação está relacionada ao motivo que impulsiona a fazer investimentos em prol de determinado objetivo. Os objetivos se relacionam com a distância onde as pessoas estão e onde querem chegar.

Há quatro razões principais que explicam o porquê da melhora do desempenho através de objetivos. Primeiro, os objetivos dirigem nossa atenção à próxima tarefa. Segundo, os objetivos mobilizam esforços. Terceiro, os objetivos aumentam a persistência. Finalmente, os objetivos desenvolvem novas estratégias quando as estratégias atingidas são insuficientes. (LOCKE, LATHAM 1990, p. 332 *apud* COLLAÇO, 2010).

Os professores nas academias são responsáveis por motivarem seus alunos, ajudando – os a traçar metas que consigam atingir, de forma positiva estimulando os mesmos a fazerem investimentos para alcançar de forma saudável seus objetivos. Análise do Comportamento identifica os comportamentos antecedentes que levam uma determinada pessoa a frequentar o espaço de academia, bem como os reforçadores que mantem o seu comportar, mas não se limita somente a estes aspectos. Além disso, também pode ser explorado o comportamento



verbal dos indivíduos na academia. Os pressupostos teóricos da Análise do Comportamento possibilitam identificar a instalação e manutenção dos comportamentos das pessoas que frequentam academia (CILLO, DI PIERRO, FIGUEIREDO, 2011).

O repertório comportamental do indivíduo de frequentar esse contexto, praticar exercícios e mantê-lo engajado nessa escolha são variáveis focalizadas no trabalho do analista do comportamento na área do esporte, que incluem a análise do desempenho esportivo e as variáveis das quais o comportamento é função com vistas na melhoria no desempenho destes. O analista do comportamento pode colaborar com os alunos, ajudando-os a identificar e moldar comportamentos com vistas no desenvolvimento de repertórios comportamentais que possibilitem alcançar os objetivos desejados dentro do processo de frequentar academia (CILLO, DI PIERRO, FIGUEIREDO, 2011).

Conforme Tahara, Schwartz e Silva (2003 *apud* MOREIRA, CONCEIÇÃO, 2015) os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias incidem em questões estéticas, qualidade de vida, resistência aeróbica, profissionais, aparelhos específicos, tempo e valores da mensalidade. Os autores também descrevem que a mídia, em geral, influencia a sociedade como um todo, despertando novos valores, sentimentos e desejos.

A partir destes aspectos, podem sugerir que o fato que leva as pessoas a frequentar a academia estar ligado a busca pelo corpo perfeito, saúde física, influência da mídia. As circunstâncias que estas pessoas foram expostas para despertar interesse pela prática da atividade física tem também relação com a acessibilidade ao ambiente da academia, a disponibilidade e uso de materiais e equipamentos adequados para prática de exercícios físicos, juntamente com o monitoramento por profissionais de Educação Física. Quanto a esses profissionais, ao identificar quais motivos levam as pessoas a frequentar a academia ou praticarem exercícios, podem recorrer a orientações de acordo com a necessidade de cada uma (MOREIRA, CONCEIÇÃO, 2015).

Por outro lado, sabe-se que a estética adotada como parâmetros impõe padrões à sociedade que levam as pessoas a buscarem o corpo de acordo com o modelo considerado perfeito, com músculos definidos. O distanciamento do corpo idealizado pode gerar insatisfação quanto ao seu corpo e ao seu eu, podendo levar a pessoa a comportamento arriscado com conseqüentes danos à saúde física e psicológica, mesmo frequentando a academia. O corpo se tornou, na contemporaneidade, um fator de julgamento, é por meio dele que os seres humanos são classificados e julgados (MOREIRA, CONCEIÇÃO, 2015). Assim, os



motivos que levam as pessoas a frequentar a academia podem estar relacionados a imagem corporal. Além disso, a percepção do si mesmo é influenciada pelo meio em que a pessoa vive e pelas situações que enfrentam.

Considerações finais

Os motivos que leva uma pessoa frequentar academia envolve uma gama de fatores desde aspectos físicos, sociais, contextuais, psicológicos e outros. O que motiva uma pessoa a procurar os espaços acadêmicos carecem de estudos, principalmente, os voltados para o ambiente delimitado da cidade do interior, a exemplo do goiano. Contudo, alguns estudos apontam que o comportamento de frequentar a academia é influenciado pela crescente valorização de um padrão de beleza, cujo o corpo belo, jovem e sempre “em forma” a ser conquistado a qualquer custo. Haja aqueles que procuram métodos saudáveis e os que de qualquer maneira almejam atingir os resultados de um padrão que acreditam ser o melhor que podem conquistar, onde a academia se torna um espaço para essa busca, bem como de uma vida saudável.

Outro fator determinante do processo de frequentar a academia é aderência a prática da atividade física, que pode ser considerada um fator motivacional ou não para o indivíduo, sabendo que esta ocorrerá em longo prazo até que se adapte mantendo um comportamento ativo em favor dos efeitos benéficos da atividade física.

Referências

BEPPU, Silvio Roberto Gomes; BARROS, Ana Cristina da Silva; JUNIOR, Joaquim Martins. **Motivos que levam as pessoas a frequentar a academia de musculação em busca do corpo belo**. VII EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar. Maringá – Paraná.

CILLO, Eduardo Neves Pedrosa de; DI PIERRO, Carla; FIGUEIREDO, Samia Hallage . Análise do Comportamento no Esporte. **Boletim Paradigma**, v. 6, p. 21-23, 2011.

COLLAÇO, Diego Peruci. **Motivação dos alunos que frequentam uma determinada academia de Curitiba**. 2010. 12 f. TCC - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e de Saúde da Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2010.

MOREIRA, Jeani Aparecida; CONCEIÇÃO, Victor Julierme Santos. **Motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios em uma academia de musculação: um estudo de caso**. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, 2015. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/3106> Acesso em: out. 2016.



RUBIO, Katia. A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. **A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa**, São Paulo, p.60-69, 12 abr. 1999.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p.391-399, 23 mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2> . Acesso em; out. 2016.

ZANETTI, Marcelo Callegari; FRONZAGLIA, Silvia Helena Coelho; BRAMBILLA, José Luís da Silva. Motivação na academia de ginástica: uma proposta de trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.371-375, 2007. Disponível em: <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-5/Vol5n1-2007/Vol5n1-2007-pag-371a376/Vol5n1-2007-pag-371a376.pdf> Acesso em: jan. 2016.

Dos autores

¹ Acadêmico do Curso de Licenciatura e Bacharelado em Psicologia da UNIFIMES. E-mail: eric_jesus11@hotmail.com

¹ Mestra e Doutoranda em Psicologia. Professora Assistente na UFMS. E-mail: santanapsi@gmail.com

