

A RELAÇÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS COM O PROCESSO DE MANUTENÇÃO NAS AULAS DE BIKE INDOOR.

Fernanda Marcon Moura, Asdrubal Augusto Florençano do Nascimento, Waldemar Boueri Júnior

Instituto de Pesquisa e desenvolvimento IP&D- Universidade do Vale do Paraíba Av. Shishima Hifumi, 2911 Urbanova 12244-000 São José dos Campos- SP – Brasil ip&d@univap.br

Fernanda Marcon Moura Rua Francisco de Mattos, 97 Independência 12031-640 Taubaté- SP -Brasil fernandamarcon@ig.com.br

Palavras-chave: fatores motivacionais, processo de manutenção, bike indoor

Área do conhecimento: IV Ciências da Saúde

Resumo

A manutenção implica no exame das razões que levam uma pessoa a fazer algo ou executar outra, ou ainda continuar numa atividade por longo tempo (Cratty, 1984). Sabe-se da grande rotatividade nas academias por parte dos alunos, este estudo objetivou determinar e relacionar os fatores motivacionais com o processo de manutenção. A proposta metodológica pautou-se na utilização do questionário desenvolvido pelos autores e este composto por questões semi abertas, possibilitando uma análise quantitativa, foi realizada uma entrevista com cada um dos participantes para uma análise qualitativa no intuito de mapear estes fatores motivacionais. Foram entrevistadas 50 pessoas, do sexo feminino, praticantes de “bike indoor”, com idades entre 25 a 40 anos. Como resultados, constatou-se que 85% da população estudada pratica atividade física geral há mais de 3 anos, objetivando estética e saúde, mantendo-se ativas devido aos resultados obtidos e ao prazer que sentem nas aulas. Conclui-se que o prazer exerce influências significativas quanto à manutenção da prática de atividade física e assim o principal papel desempenhado pelo profissional de educação física em academias é o de motivar e conquistar os alunos.

Introdução

Embora várias evidências científicas tenham revelado o papel da Atividade Física como um principal contribuinte para a saúde e bem estar, atualmente os níveis de Atividade Física dos indivíduos estão abaixo do ótimo.

Sem levar em consideração e o excesso de literatura com relação aos benefícios do exercício à saúde, relativamente poucos indivíduos iniciam ou mantêm seu envolvimento em tal comportamento.

Sabe-se que 50% das pessoas que ingressam em programas regulares de atividades físicas interrompem a atividade antes de obter os benefícios para a saúde, passando a fazer parte dos 25 a 33% da população adulta

que adotam um estilo de vida sedentário (Wankel, 1993 ; Okuma, 1997). Em levantamento realizado pela Folha de São Paulo (1997) com 2054 participantes, detectou que 38% dos brasileiros praticavam regularmente algum tipo de atividade física, tendo como principais motivos manter a forma e a saúde, recomendação médica, lazer entre outros. Entretanto, uma grande parcela da população ainda mantém um comportamento completamente sedentário, sendo justamente estes os que mais teriam a ganhar com a prática regular da atividade física seja, para prevenir doenças, promover a saúde ou sentir-se melhor.

Objetivos e Justificativas

Atualmente faz-se necessário compreender o universo da aderência à atividade física no Brasil, bem como os motivos que levam a não aderência, a aderência inicial, a manutenção e a desistência da atividade física, já que a não existência de estudos brasileiros relativos a esta questão, dificulta o entendimento deste problema em nosso país, sendo necessário recorrer aos poucos dados

Revisão de Literatura

Os benefícios fisiológicos aparentes do exercício regular e apropriado têm sido exaustivamente documentados - Barbanti (1982), Monteiro (1997), Guiselini (1997). No mundo todo, pessoas envolvidas com a promoção da aptidão relacionada à saúde têm, ao menos, níveis satisfatórios de desempenho nas atividades corporais. Infelizmente, a contribuição da Psicologia e da Pedagogia aos Estudos da atividade física tem sido, predominantemente, na área do esporte.

Tendo em vista o foco desta sessão propõe - se aqui o estudo dos fatores que levaram à adoção e manutenção dos estudantes ingressantes do curso de Educação Física da Universidade de Taubaté em um programa de atividades físicas enfocando os seguintes aspectos:

- *O que leva o aluno a desistir do programa*
- *Fatores que influenciam a continuidade no programa*
- *Orientações para o início e manutenção de um programa de exercícios*

provenientes de outras localidades (Okuma, 1997).

Partindo desse referencial o presente estudo objetivou relacionar os fatores motivacionais com o processo de manutenção de alunos praticantes de bike indoor.

Dishman Wankel (1993) estimou que após seis meses de adesão a um programa de atividades físicas, muitas pessoas desistem, e grande parte desse abandono relaciona - se à conveniência do local de prática, percepção do programa (perda do entusiasmo com atividade, percepção de grande fadiga, crenças frágeis para o valor do exercício), e fatores externos que vão de aspectos familiares a estilos de vida.

É evidente, portanto, que a motivação para o exercício é multidimensional, e buscando compreender esse conceito é possível relacionar os fatores fisiológicos, psicológicos, estratégicos, habituais e ambientais.

Manutenção

O processo de manutenção é subdividido em dois aspectos: os de ordem pessoal ou o interesse pela prática e o tempo disponível para continuar a se exercitar, entre outros, e aqueles de ordem ambiental aos relacionados com a proximidade do local da prática, apoio da família, além das características do próprio programa.

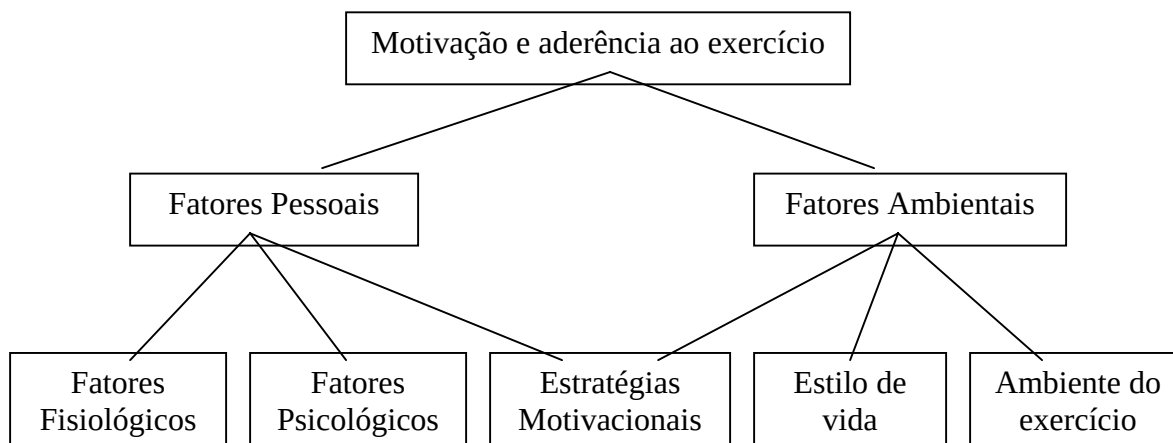


Figura 1: Resumo dos Fatores que influenciam a aderência ao exercício

- **Fatores Pessoais**

O histórico da vida do indivíduo surge como grande determinante do interesse na adoção do programa. Um passado repleto de atividades motoras, afirma Magill (1999), comporá um

repertório motor privilegiado que facilitará o desempenho na maioria das atividades físicas, construindo uma auto - imagem positiva frente à atividade.

A impossibilidade de escolha da atividade física de sua preferência, ou seja, experiências impositivas, que em nome da ciência do treinamento apresente programas rígidos e fechados, colaborará com o seu afastamento da prática.

Um outro aspecto encontrado entre os fatores pessoais é a competência motora, ou seja, conseguir fazer o exercício proposto determina o encorajamento na continuidade daquela atividade e conseqüentemente no programa de exercícios, como um todo. Pode - se a partir disso se perceber que a realização satisfatória do movimento aumenta a vontade de prosseguir com a rotina de exercícios.

De forma semelhante, pode - se dizer que Ter seus objetivos contemplados a curto ou médio prazos constitui - se em componente bastante intenso de motivação para o alcance de metas mais distantes. Conquistar pequenos benefícios em períodos estreitos de dedicação é o principal meio para a aderência a programas maiores e mais complexas.

Como foi sugerido anteriormente, há fatores psicológicos importantes influenciando o comportamento do exercício. Estudos indicam que entre as pessoas que desistiram ou aderiram ao exercício, apresentaram como variáveis discriminativas, a porcentagem de gordura corporal e o peso corporal. Assim é possível determinar que comumente, o aderente ao exercício é mais magro e mais leve, tal fato propicia o surgimento de muitas explicações. Indivíduos mais magros e mais leves podem considerar a atividade física menos exigente - fator muito estimulador -, enquanto indivíduos mais pesados encontram maior dificuldades -

fator desestimulante. Pode - se supor também que indivíduos mais magros tenham um estilo de vida mais ativa em oposição aos mais pesados. Pôr conseguinte, a pessoa com maior gordura corporal pode estar recebendo menos recompensa para seus esforços, o que como já foi visto, termina pôr incentivar a desistência.

- **Fatores ambientais**

O grupo de pessoas com as quais o indivíduo convive parece representar um papel importantíssimo na aderência ou desistência do programa. Assim, uma avaliação negativa em relação à sua decisão de realizar atividades ou constantes convites para o retardamento da mesma ou sugestões constantes para substituições de horários pôr outras atividades contribuem fortemente para a desistência.

A atividade física, vista pelos profissionais da Educação física como prazerosa, indispensável e conciliadora, pode apresentar - se como elemento de tortura em públicos poucos adeptos a esse hábito. Essa postura é explicada pôr correntes ideológicas, sociológicas e, até mesmo psicológicas. Há pessoas que não se sentem bem realizando atividades, há aqueles que simplesmente não querem suar, há ainda os que discriminam as praticas corporais e pôr fim há comunidades em que determinadas atividades físicas são descartadas pôr motivos religiosos, pôr exemplo.

Outra razão pela qual surge , pôr vezes, a não aderência a programas de atividades físicas, com possibilidade de ser facilmente contornada pelo próprio aluno, diz respeito a falhas na percepção do tempo disponível para a prática dos exercícios físicos. Na correria do cotidiano, diversas pessoas encontram na falta de tempo a justificativa para abrir mão dos exercícios.

Matérias e Métodos

Para que fosse possível atingir o objetivo do presente estudo foi desenvolvido um questionário composto por questões semi-abertas abordando os motivos que levam as pessoas a se manterem praticando alguma atividade física. Este questionário foi aplicado pelos autores no final das aulas de bike indoor, manutenção de uma atividade física.

com a autorização do professor da aula e com o total consentimento dos participantes. Com o intuito de obter não apenas uma análise quantitativa, através dos resultados do questionário, também utilizou-se um roteiro de entrevista, onde os indivíduos estudados puderam ser analisados de forma qualitativa, afim de entender os reais fatores que propiciam o processo de

Resultados

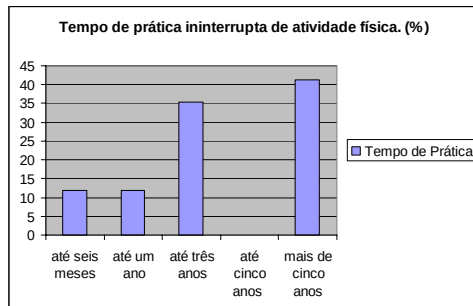


Gráfico 1- Tempo de prática ininterrupta de atividade física.

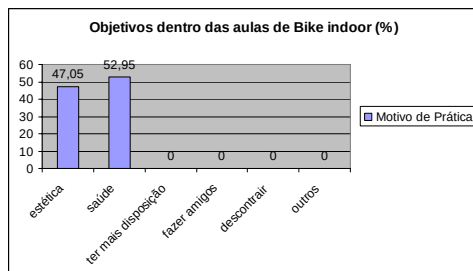


Gráfico 2- objetivos dentro das aulas de bike indoor.

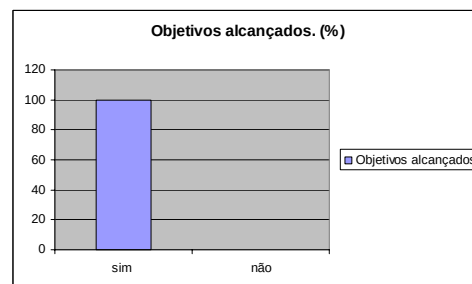


Gráfico 3 - Objetivos alcançados.4

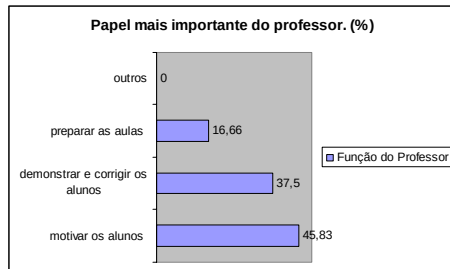


Gráfico 4 – Papel mais importante do professor.

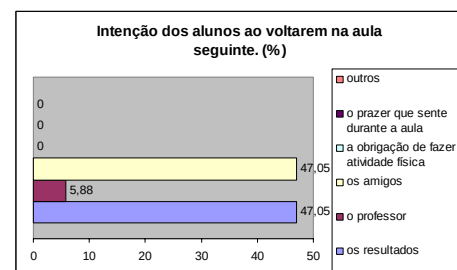
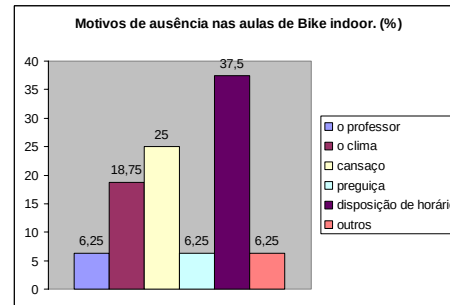


Gráfico 5- Intenção dos alunos ao voltarem na aula seguinte.

Gráfico 6 – Motivos de ausência nas aulas de bike indoor.

Considerações Finais

Diante dos resultados obtidos, é possível dizer que os alunos praticantes da atividade estudada, mantém-se em sua maioria ativos a mais de cinco anos, exatamente por se manterem motivados durante suas aulas. Pudemos ainda confirmar que os verdadeiros e reais fatores motivacionais nas aulas de bike indoor estudadas são: os resultados obtidos ao realizar a prática e também a influência do profissional que ministra os treinamentos.

É importante ainda ressaltar que 100% dos participantes do programa de treinamento estão atingindo seus objetivos, estes propostos por eles antes de ingressarem nas aulas, e deixaram claro ao serem entrevistados, que se manteriam nesta modalidade se esta continuasse apresentando bons resultados.

Referências Bibliográficas

- Barbanti, V. (1982) A comparative study of selected anthropometric and phisycal fitness measurements of brazilian and American school childrien. Tese de Doutorado, University of Iowa, Iowa.
- Cratty, B. (1984) – Psicologia no Esporte (2nd ed.). Rio de Janeiro: Prentice – Hall do Brasil.

- Dishman, R. K. (1988). Exercise adherence: it's impact on public health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R. K. . (1994). Advances in exercise adherence. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Folha de S. Paulo. (1997). Mexa-se: um guia de atividades para seu bem-estar. São Paulo, 27 de Novembro de 1997.
- Guisellini, M. (1997) . Total Fitness. Ed. Sprint. Folha de S. Paulo (1999). Amanhã eu começo. São Paulo, 30 de Maio de 1999.
- Folhateen: Academias lançam aulas para divertir. São Paulo, 10 de Maio de 1999.
- IAOCHITE, R. T. (1999). A prática da atividade física e o estado de fluxo: implicações para afirmação do futuro profissional em educação física.
- Magill, R. Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações. São Paulo: Ed. Edgard Blucher, 1984. 273p. (1999)
- Monteiro, A. (1997) Treinamento Personalizado. Ed. Manole.
- Okuma, S. S. (1997). O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico. (Tese de doutorado). São Paulo: Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.
- Okuma, S. S. (1998). O idoso e a atividade física : fundamentos e pesquisa. Campinas: Papirus.
- Wankel, B. J. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. International Journal of Sport Psychology, 24: 151 - 169.