



I Congresso do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UEL 30 e 31 de agosto de 2018

ANÁLISE DE DADOS SOBRE MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES E FREQUENTADORES DE ACADEMIA

Lucas Augusto Menezes (lucas.amenezes@hotmail.com)*, Breno Lara Beraldo
(brenotric@hotmail.com)*, Thainá Torres Provenzano
(thaina_provenzano@hotmail.com)*, Vitor Miranda de Araujo
(vitoraraujo@portalcinp.com.br)* **.

Faculdade Pitágoras de Londrina*
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”**

Resumo

Para analisar motivação dentro da prática esportiva, se faz necessário identificar os fatores sociais e ambientais desse fenômeno. Apontar e demandar regras para consequenciação dos comportamentos desejados se relaciona diretamente com os objetivos da atividade física, que por sua vez, delimita aonde se quer alcançar, e a partir disso, busca-se uma análise funcional das variáveis necessária para o alcance da possível meta na atividade física e a prática de academia.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, Motivação, Regras e Objetivos.

Introdução

Uma das dificuldades para a inserção das atividades físicas no cotidiano dos indivíduos é a manutenção, o controle dessas práticas na rotina e a avaliação dos pequenos e grandes resultados provenientes destas

Muitas pessoas encontram dificuldades para estabelecer uma rotina de exercícios devido à falta de "motivação". Em uma análise comportamental, no entanto, “motivação é um rótulo que descreve padrões específicos de comportamento que um indivíduo emite na interação com seu ambiente” (MARTIN, 1997, p. 147).

Para qualificar uma pessoa como motivada, em uma análise topográfica é possível observar padrões comportamentais, emissão de comportamentos em alta frequência e intensidade, por exemplo a pessoa conseguir se programar para e ir à



I Congresso do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UEL

30 e 31 de agosto de 2018

academia todos os dias, seguir a fita o treino prescrito por um instrutor, conseguir manter uma boa qualidade de treino, etc. Analisando funcionalmente a, motivação é possível identificar as variáveis de controle dos comportamentos envolvidos pelas suas consequências, sejam as modificações corporais, as sensações de melhora de condicionamento ou mesmo as consequências sociais.

Pode-se também haver dificuldade na manutenção da motivação dos atletas por exemplo, algumas variáveis como, compromissos, dores ou cansaço, déficit de contatos sociais, etc.

Procedimentos metodológicos

Foi utilizado um questionário autoral, com 8 perguntas alternativas e dissertativas, organizada pelo Google Docs e disponibilizadas via internet. Para recolhimento de dados foi disponibilizado via internet, via redes sociais e convites às redes pessoais dos pesquisadores, o questionário online.

Participantes precisaram ter acesso a internet para realização da pesquisa. Dados foram tabulados em planilha do Excel. Após recebimento das respostas, foi feito a tabulação dos dados e análise estatística.

Foi usado para a execução do projeto e norteador para a coleta de dados os princípios teóricos da Análise do comportamento, com literaturas voltadas para estabelecimento de metas de atletas ou praticantes de atividades físicas em geral, usando como referencial teórico básico: Garry, L. Martin – *Consultoria em Psicologia do Esporte, orientações práticas em Análise do Comportamento.*; Moreira & Medeiros – *Princípios básicos da análise do comportamento.*; Holland e Skinner – *a análise do comportamento*,

A análise dos dados foram feita através dos questionários respondidos, equiparando as porcentagens de respostas com possíveis variáveis que mantivessem a condição apontada, buscando investigar os fatores motivacionais.

Resultados e Discussão



I Congresso do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UEL **30 e 31 de agosto de 2018**

Equiparando as respostas das perguntas de 71 pessoas, frequentadores de academia, maiores de 18 anos, deparou-se com os seguintes resultados gerais.

1 – Qual sua frequência de treino semanal?

Nota-se que a maior parte dos entrevistados (46%) frequenta por 4 (quatro) ou mais vezes à academia semanalmente. Nota-se que uma porcentagem considerável de 22% dos entrevistados frequenta pouco a academia.

2 – Qual média de tempo do seu treino?

Exatas 32 pessoas que correspondem a 45,1%, fica em torno de 46 a 60 minutos na academia. Porém, 13% dessas pessoas, se mantêm abaixo de 45 minutos treinando.

3 – Há quanto tempo pratica?

Constatou – se, que (46%) pratica atividade física de 1 a 6 meses. Entretanto, percebe-se uma segunda fatia maior, correspondendo a 25% dos participantes, onde treinam de 1 a 2 anos e uma outra de 21% que treinam a mais de 2 anos.

4 - Com que frequência costuma pensar em desistir do treino semanalmente?

62% dizem pensar em desistir em algum momento da semana. Talvez seja o dado com mais variáveis que controle essa estatística, pois, ao expandirmos a pergunta para semana, igualamos as chances de todos os dias o sujeito ter a mesma chance de realiza-lo, pois ignoramos o fato de ela poder ficar doente, clima, acontecimentos, compromissos etc, porém, conseguimos manter uma rotina semanal programada quando definimos metas e objetivos com os treinos, que chamamos de controle instrucional (CATANIA, 1998, p. 275).

5 – Costuma efetivamente desistir do treino semanalmente?

52% relatam não desistir de fato. Uma informação importante, levando em circunstância que se trata mais da metade dos entrevistados, porém, levantando a dúvida sobre quais os fatores que permitem que a outra metade abandone de fato o treino.

6 – Em uma escala onde 0 representa nada disposto e 5 totalmente disposto como você se sente antes do horário do treino?



I Congresso do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UEL **30 e 31 de agosto de 2018**

Apenas 8% se sentem totalmente disposto a ir à academia treinar, outros 7,1% não se sentem dispostas para realizar às atividades. Verificou-se que a 62%, se mostram parcialmente dispostas, o que leva a pensar sobre Regras, que “...devem identificar claramente quais os comportamentos que devem ser emitidos, quais circunstâncias o comportamento deve ocorrer, um prazo para a realização do mesmo e as consequências específicas no cumprimento e não cumprimento da regra” (Skinner, 1957).

7 - Costuma se atrasar no treino?

73,2% dos indivíduos dizem não se atrasar nos horários de treino. Tais fatores que possibilitem o atraso nos treinos muitas vezes permeiam variáveis que não conseguimos controlar como trânsito, acidentes, imprevistos no geral. Porém, a maioria consegue chegar no horário pois grande parte já adequam o horário da academia com algum horário que consiga ir, e assim, o horário funciona como uma meta concreta, que aumenta a probabilidade de o comportamento acontecer.

8 – Em uma escala onde 0 é nada motivado e 5 totalmente motivado, como você se sente em relação ao treino?

E a partir de todo o contexto, o que espera-se é o quão motivado as pessoas se sentem, e metade, exatos 50% se consideram muito motivados, sendo 25% que consideram razoavelmente motivados e os outros 15% poucos ou nada motivado.

A análise topográfica demonstra que a maioria dos entrevistados podem ser considerados motivados para atividades físicas, considerando que a frequência semanal na academia é elevada e considerando também a manutenção do comportamento por mais de 6 meses para boa parte dos praticantes. Embora não seja possível relacionar diretamente, parece haver uma relação numérica entre o tempo de prática e frequência semanal média, o que poderia ser explicado pelo contato direto com as consequências naturais da atividade física, que são mais aparentes após uma prática continuada.

Conclusões



I Congresso do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UEL 30 e 31 de agosto de 2018

O presente estudo apresentou dados sobre frequência de atletas amadores em academia identificando fatores que se relacionam com a motivação para a prática. As análises foram extrapolações teóricas analítico comportamentais e indicam que os participantes da pesquisa em sua maioria podem ser considerados motivados. No entanto a natureza dos dados não permite uma análise funcional mais direta das contingências motivadoras para a prática que contribuiria para melhor entendimento da motivação dos atletas e ajudaria a desenvolver intervenções. O estudo foi limitado pela amostra muito homogênea e pequena, que pode ter enviesado os resultados. Seria importante a aplicação do questionário em uma amostra mais extensa.

Foi possível supor, considerando os dados e nas literaturas citadas, que nos mostram que essa amostra de pessoas entrevistadas demonstraram-se motivadas, tendo uma variação com os indivíduos em etapa intermediária de treinos, que demonstram não manter a motivação tão elevada.

Referências

Skinner, B. F. (1957). *Verbal Behavior*. New York: Applenton-Century-Crofts.

MATOS, M. A. Análise Funcional do Comportamento, *Rev. Estudos de Psicologia*, PUC-Campinas, v. 16, n.3, p. 8-18, setembro/dezembro (1999).

MARTIN, G. L. Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento. Traduzido por: Noreen Campbell de Aguirre. Título original: *Sport psychology consulting: practical guidelines from behavior analysis*. Campinas: ©Instituto de Análise de Comportamento, (2001). Pp.312.