

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CENTRO DE DESPORTOS

FÁBIO JOSÉ PICK

MOTIVAÇÃO EM ACADEMIAS ATRAVÉS DE REDES SOCIAIS

FLORIANÓPOLIS-SC

2012

FÁBIO JOSÉ PICK

MOTIVAÇÃO EM ACADEMIAS ATRAVÉS DE REDES SOCIAIS

Monografia apresentada ao curso de Educação Física-Bacharelado do Centro de Desportos na Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Emilio Takase

Florianópolis – SC

Junho/2012

# MOTIVAÇÃO EM ACADEMIAS ATRAVÉS DE REDES SOCIAIS

Por

Fábio José Pick

Trabalho de conclusão de curso aprovado com nota \_\_\_\_ como requisito parcial para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física pela banca Examinadora formada por:

---

Orientador: Prof. Dr. Emilio Takase

CDS/UFSC

---

Membro: Prof. Ms. Mario Luiz Couto Barroso

CDS/UFSC

---

Membro: Prof. Ms. Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

CDS/UFSC

Florianópolis

Julho/2012

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus por ter me dado a chance de viver e conseguir realizar meus sonhos até o momento.

À minha família que me apoiou em todos os momentos da minha vida academia, até no momento em que pensei em desistir do curso, me incentivando a continuar e nunca a desistir desta profissão.

Aos colegas e amigos da turma 2008-2, pelas experiências e aprendizados proporcionados pelo convívio quase que diário, tanto para minha carreira profissional quanto pelo lado pessoal.

Aos professores do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, pelos conhecimentos por eles transmitidos, em especial ao Professor Mario Luiz Couto Barroso, o qual conheci quando estava na segunda fase e me ensinou muito através das disciplinas ministradas por ele ou nos projetos em que trabalhamos junto. E ao Professor Emilio Takase por ter me aceito como seu orientando.

À Academia Acqua Meeting por ter me proporcionado a experiência profissional, a qual seria sempre grato e ao Daniel Miguel Ferreira que me ensinou quase tudo que sei sobre treinamento em musculação e a paciência para trabalhar comigo principalmente quando precisávamos trocar de horário para trabalhar devido a algum compromisso que eu tinha.

E à Universidade Federal de Santa Catarina pela oportunidade de graduação neste curso e as condições para poder executar este projeto.

## RESUMO

### MOTIVAÇÃO EM ACADEMIAS ATRAVÉS DE REDES SOCIAIS

AUTOR: FÁBIO JOSÉ PICK

ORIENTADOR: EMILIO TAKASE

O objetivo do presente estudo foi avaliar os fatores motivacionais em academias através de redes sociais, bem como comparar o sexo na utilização das redes sociais, detectar a frequência de uso das redes sociais, bem como testar como as redes sociais interferem na motivação à prática de atividade física. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário acerca da motivação e redes sociais on-line e utilizou-se o Microsoft Office Excel versão 2007 para a criação dos gráficos e análise dos dados. O grupo avaliado constitui-se de 33 participantes praticantes de atividade física, selecionados através dos questionários respondidos completos, sendo 12 homens e 21 mulheres, com idade média de  $24 \pm 5,5$  anos, 60,61% da amostra possui nível superior incompleto. Com relação aos fatores proporcionados pela prática regular de exercícios físicos, os mais citados foram a melhora do condicionamento físico, seguido da melhora da estética corporal, e melhora da aparência, o prazer e a alegria e o bem-estar e tranquilidade. No que se refere ao por que da prática de exercício físico, os mais assinalados pelo grupo avaliado pratica para manter o corpo em forma, pratica pela preservação da saúde. As maneiras de se encontrar motivação para continuarem em um programa de exercício físico regular foi que do grupo achar que se deve pela busca do corpo ideal, seguido pelo prazer de praticar exercícios e a melhora da saúde. Quando analisamos a frequência de uso das redes sociais, observamos que o grupo acessa 5 ou mais dias por semana e se analisarmos as horas gastas acessando, observamos que a amostra usa até 2 horas acessando ou gasta até 1 hora por dia acessando as redes sociais. E em relação de como as redes sociais interferem na motivação à prática de atividade física, observa-se que 9 acreditam que serve para tirar dúvidas que possam surgir e 9 acreditam que serve para o professor saber por que o aluno não comparece regularmente a academia. Conclui-se que as redes sociais podem de alguma forma motivar os alunos das academias.

**PALAVRAS-CHAVE:** academias, motivação, redes sociais.

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>Figura 1:</b> A prática regular de exercícios físicos pode proporcionar?.....	19
<b>Figura 2:</b> Por que você pratica exercício físico?.....	21
<b>Figura 3:</b> De que maneira você encontra motivação para continuar em um programa de exercício físico regular?.....	23
<b>Figura 4:</b> Como você acessa as redes sociais?.....	24
<b>Figura 5:</b> Para qual finalidade você utiliza as redes sociais?.....	25
<b>Figura 6:</b> Quantos dias por semana você acessa as redes sociais?.....	26
<b>Figura 7:</b> Quantas horas gasta acessando as redes sociais?.....	27
<b>Figura 8:</b> Como as redes sociais interferem na motivação a prática de atividade física.....	28

# SUMÁRIO

Capítulo	Pág.
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	
1.1 O PROBLEMA.....	8
1.2 OBJETIVOS.....	10
1.2.1 <b>Objetivo Geral</b> .....	10
1.2.2 <b>Objetivos Específicos</b> .....	10
1.3 JUSTIFICATIVA.....	10
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	12
2.1 MOTIVAÇÃO EM ACADEMIAS.....	12
2.2 AS REDES SOCIAIS.....	14
2.2.1 <b>As Redes Sociais Mais populares</b> .....	16
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	17
3.1 SUJEITOS E AMOSTRA.....	17
3.2 INSTRUMENTOS.....	17
3.3 PROCEDIMENTOS.....	18
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	18
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	19
4.1 CARACTERÍSTICA DA AMOSTRA.....	19
4.2 FATORES MOTIVACIONAIS.....	19
4.2.1 <b>Fatores que a pratica de exercícios proporciona</b> .....	19
4.2.2 <b>Por que você pratica exercício físico</b> .....	21
4.2.3 <b>Motivação para continuar em um programa de exercícios físicos</b> .....	22
4.3 REDES SOCIAIS.....	24
4.3.1 <b>Utilização das redes sociais</b> .....	24
4.3.2 <b>Utilização semanal</b> .....	26
4.3.3 <b>Interferência na motivação</b> .....	28
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	30
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	32
<b>ANEXOS</b> .....	34
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	34
Questionário Referente a Motivação em Academias Através de Redes Sociais.....	35

# **1 INTRODUÇÃO**

## **1.1 O Problema**

Quando o homem procura uma atividade física em alguma academia, é devido ao aumento das áreas e dos serviços oferecidos por estes locais. Sendo assim, o perfil mais sedentário da população faz com que aumente os riscos de doenças cardiovasculares, problemas de postura, estresse e outras doenças são muito grandes (BRAGA, 2003).

Nos dias atuais, a inatividade física é considerada um fator de risco, tendo a vida ativa unida aos hábitos saudáveis um dos fatores para a manutenção da qualidade de vida. A atividade física passou a ser não somente uma forma de treinamento, mas também uma forma que leve ao divertimento e posteriormente uma boa saúde do indivíduo (BRAGA, 2003).

As academias hoje são os locais de maior procura por quem procura realizar algum tipo de atividade física, devido a sua grande variação de modalidades de aulas possíveis, sendo assim as academias conseguem muitos alunos que iniciam e seguem um programa de treinamento, porém muitos deles não conseguem fazer a manutenção ao programa e acabam por desistir da prática. Isto também está relacionado a fatores que vão além da questão de tempo para a prática, mas também com a forma como o instrutor motiva o seu aluno (cliente) a continuar a prática, seja observando se o aluno está conseguindo alcançar seus objetivos, seja motivando-o a conseguir alcançar novas metas, assim, motivando o aluno a continuar a prática para que os resultados apareçam.

Os alunos que procuram as academias veem ali uma forma de mudar sua imagem corporal, devido aos meios de comunicação fazerem propagandas com corpos perfeitos, causando assim uma mudança nos hábitos normais das pessoas que saem do âmbito de praticar a atividade física como meio de melhorar a saúde e sim para melhorar a imagem corporal, já que a mídia esta cultuando uma forma mais “perfeita” que o padrão de beleza da sociedade em geral e mexendo assim com o imaginário das pessoas.

Os meios de comunicação disseminam um padrão de beleza que muito poucas pessoas conseguem ter, e isso para população é uma forma de agradar a si mesmo ou a outras pessoas, pensando que se fizerem isso estarão melhorando seu *status* social, esquecendo que os indivíduos que eles utilizam para as propagandas já realizam atividades físicas regulares há um grande período de tempo.

Ocorre também que muitos alunos quando querem tirar alguma dúvida quanto ao tipo de treinamento ou uso de algum suplemento alimentar, utilizam primeiramente a internet e as redes sociais para saber os efeitos que o suplemento que ele deseja tomar causa, não questionando assim o professor que esta na academia e que poderia lhe responder as dúvidas que o aluno tenha.

O uso massivo das redes sociais faz com que haja acúmulo de material suficiente para subsidiar estudos de características das redes sociais em larga escala.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Identificar os fatores motivacionais em academias através de redes sociais.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

Identificar os fatores de motivação na prática de atividade física;

Detectar a frequência de uso das redes sociais em praticas de atividade física em academias;

Comparar o sexo na utilização das redes sociais;

Verificar como as redes sociais interferem na motivação à prática de atividade física.

## **1.3 JUSTIFICATIVA**

A realização deste trabalho se deve ao fato de existirem diversos que englobam a aderência e desistência das academias, ligando-se a isso está a forma que os professores motivam os alunos a realizarem atividades físicas regulares, ao resultado obtido com o treinamento e a construção de novas amizades e um novo circulo de amigos com um mesmo interesse, associando a isso à utilização das redes sociais por eles, seja para manter um contato de amizade ou para realização de atividades fora da academia.

Devido à falta de estudos que envolvam a motivação em academias utilizando redes sociais, foi desenvolvido este trabalho para que se possam avaliar as formas que as redes sociais influenciam na motivação de alunos de academias na realização dos exercícios físicos regulares que eles praticam.

Pelo fato do acadêmico já trabalhar em academias e verificar a alta rotatividade de alunos que por ali passam.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Motivação em Academias**

As academias de ginástica começaram a surgir com grande destaque no início dos anos de 1970, de início as pessoas queriam manter-se com o corpo bonito e terem saúde, sendo que os indivíduos que frequentavam as academias eram adultos e pessoas com maior idade. Nos dias atuais a população se preocupa mais com a aparência do corpo e procura cada vez mais academias, devido aos benefícios que a prática de atividade física trás tanto no aspecto biológico quanto psicológico (TAHARA et al., 2003).

Na parte biológica, ocorre uma melhora da capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outros benefícios que a prática de atividade física traz a quem pratica. Na parte psicológica, ocorre através da melhora da autoestima, diminuição dos níveis de estresse, entre outros (TAHARA et al., 2003).

Nos dias atuais, os meios de comunicação estão mostrando cada vez mais que indivíduos que praticam atividade física tendem a viver mais e ter menos doenças, conseguindo assim melhor qualidade de vida, porém ainda há uma grande rotatividade de alunos nas academias, sendo que os mesmos meios de comunicação dizem que para se conseguir os melhores resultados é necessário fazer uma manutenção desta atividade (SANTOS et al., 2006).

A busca da melhora da imagem corporal fez com que apareçam mais adeptos da prática de atividade física, fazendo que aumentasse o número de

estabelecimentos que oferecem estes serviços, o sucesso dos programas de atividade física esta relacionada diretamente ao nível de motivação do praticante, devido a esta estar caracterizada por um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, ou seja, existe uma interação entre os fatores pessoais e da situação que influenciam a prática (LIZ, 2010).

A aderência seria o comprometimento do indivíduo à prática de exercícios a sua rotina diária, pois o individuo que está sedentário é o que necessita de maior atenção devido à mudança que ocorre, saindo da inatividade à manutenção da prática dos exercícios físicos, sendo assim, os profissionais deveriam direcionar atenção tanto no incentivo a prática quanto na manutenção destes indivíduos no programa de exercícios (LIZ, 2010).

Com isso, o sedentarismo das pessoas aumenta devido às facilidades tecnológicas que estão disponíveis para que possamos utilizá-las e as mudanças culturais que atingem a sociedade quanto à prática de atividade física natural e espontânea, sendo assim pode-se observar que as academias têm um potencial de influência sobre o estilo de vida da população a fim de diminuir o nível de sedentarismo (SILVA, 2008).

Atualmente existe um grande apelo por parte da mídia sobre os benefícios que a atividade física regular promove para a saúde, porém essas informações ainda não fazem com que as pessoas adquiram o hábito de praticar a atividade física (COSTA, 2009).

É necessário ter conhecimento sobre a aderência a programas de atividade física supervisionada e alguns determinantes, por serem eles fatores que podem influenciar de forma positiva ou negativa a aderência. Os

determinantes de aderência a prática de atividade física são fatores que influenciam o comportamento do praticante (COSTA, 2009).

## **2.2 As Redes Sociais**

Com o advento da internet nos dias atuais e a maior utilização de redes sociais como meio de comunicação entre as pessoas, faz desta a ferramenta do momento, sejam interesses pessoais ou profissionais. As primeiras redes sociais surgiram na internet entre as décadas de 1980 e 1990, porém foi entre 2002 e 2004 que os serviços de redes sociais emergiram como uma das ferramentas mais utilizadas na internet (DUARTE, 2009).

As redes sociais surgiram com a criação do *Friendster*, *MySpace*, *Orkut*, e *Facebook*, que cresceu rapidamente ao oferecer a possibilidade de incorporar pequenas aplicações desenvolvidas por seus usuários. Além disso, se está utilizando o *Facebook* como ferramenta de integração dos serviços oferecidos por outras redes sociais. Mais tarde, foi criado o *Twitter*, que nada mais é que um serviço de microblog, sendo que é a rede social que mais cresce abrangendo boa parte dos serviços oferecidos por outras redes sociais. O *Twitter* oferece a disponibilidade de troca de mensagens e comunicação entre seus usuários (DUARTE, 2009).

A facilidade de encontrar respostas na internet fez os alunos se desligarem do interesse de adquirir novos conhecimentos e realizarem pesquisas para aumentar seu rendimento no treinamento, pois quando eles

precisam de alguma resposta estes podem simplesmente entrar em algum site da internet ou rede social que vai ter a solução do problema. É preciso que se encontrem novas ferramentas que motivem os alunos a participarem mais avidamente das aulas em academias, ou seja, a criação de algum instrumento que auxilie no processo de ensino-aprendizagem (DUARTE, 2009).

Em função do surgimento das mídias, em especial as digitais, sendo inseridas na sociedade, foi modificando a forma como os indivíduos se comunicam, se relacionam e aprendem (SANTANA, 2007). A comunicação é a grande atração da internet, devido à rapidez e objetividade com que as informações chegam aos usuários. Segundo Fragoso (2008), a descentralização e a pluralidade de comunicação instituída em um cenário de milhões de pessoas produzindo conteúdos variados e comunicando-se umas com as outras, o alcance internacional da internet recoloca a ênfase na abolição dos entraves geográficos a despeito de estarmos longe da conectividade universal e igualitária. Ou seja, nesse sentido os agrupamentos sociais se desvinculam da territorialidade e passam a se basear nos interesses comuns, independente da localização dos seus usuários (FRAGOSO, 2008).

A análise e extração do conhecimento de redes sociais vêm sendo amplamente utilizadas em diversas áreas do conhecimento, incluindo ciências sociais e comportamentais, economia e marketing, onde a compreensão do comportamento da sociedade é estratégica. O compartilhamento de informações e a formação de grupos nas redes sociais deixaram de ser uma tendência e se estabeleceram de maneira irreversível, por se tratar de uma maneira de se relacionar e aprender vinculada ao exercício de viver em sociedade. O fato de abrangerem qualquer assunto faz com que o indivíduo

saia do contexto de trabalho aproximando a tecnologia do cidadão e contribuindo para a sua socialização (SANTANA, 2009).

### **2.2.1 As Redes Sociais Mais Populares**

O *Orkut* é a rede social criada em 2004, por um funcionário da *Google*, na qual a rede social foi criada para que seus usuários criassem novas amizades e mantivessem relacionamentos procurando assim manter um círculo social (SANTANA, 2007).

O *Facebook* foi criado em 2004 como um projeto para os alunos da Universidade de Harvard, no ano seguinte foi relançado e, em 2006, foi apresentado na versão corporativa como é conhecida hoje (SANTANA, 2009).

O *Twitter* foi criado em 2006, e é uma ferramenta de microblog com um crescimento rápido no Brasil e no mundo. Nela os usuários podem escrever mensagens com até 140 caracteres, sendo que podem escolher quem ele quer “seguir” ou ser “seguido”. Cada pessoa tem suas mensagens publicadas para os seguidores que o acompanham em uma janela própria. O uso do *twitter* é corrente tanto para usuários que investem na divulgação de informações para seus contatos, quanto para os veículos de mídia (RECUERO, 2009).

### **3 METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa literária as bases de dados existentes para a realização deste trabalho, sendo a pesquisa de característica descritiva, de caráter quantitativo.

#### **3.1 Sujeitos e Amostra**

A população da pesquisa foi composta por alunos na faixa etária de 16 a 50 anos, que praticam atividade física por mais de 3 meses, alunos com menos de 16 anos e maiores de 50 anos foram excluídos da amostra, também foram excluídos os que não tinham acesso a internet diariamente e com menos de 3 meses de prática de atividade física. A população foi de 33 participantes sendo 21 mulheres e 12 homens. Os participantes responderam de forma voluntária a pesquisa e a diferença no número de participantes se deve ao fato deste ter sido o número total de questionários respondidos completos. Os indivíduos foram informados da pesquisa e confirmaram a participação na pesquisa através de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1).

#### **3.2 Instrumentos**

Para a realização da coleta foi criado uma conta através do web site <http://www.limesurvey.org/>, onde se pode criar formulários on-line, sendo que foi criado um usuário através da conta do professor orientador <http://www.educacaocerebral.com/quiz/>. Após a criação da conta, foi utilizado o questionário adaptado de Morales (2001) (anexo 2), para as questões de motivação e criado um questionário para a realização da pesquisa sobre o uso das redes sociais, tendo assim um questionário composto por 23 questões.

### **3.3 Procedimentos de Coleta de Dados**

Para a aquisição das respostas do questionário, foi pedido que os alunos acessassem o link [http://www.educacaocerebral.com/inventarios/index.php?sid=18471&lang=pt-BR,](http://www.educacaocerebral.com/inventarios/index.php?sid=18471&lang=pt-BR) e respondessem o questionário, foi utilizado como meio de divulgação a página da rede social Facebook pertencente ao autor da pesquisa, na qual ele fazia o compartilhamento do site da pesquisa duas vezes ao dia.

### **3.4 Análise dos dados**

Os resultados deste estudo foram analisados por meio de estatística descritiva de média e desvio padrão para os dados quantitativos (idade), através do *Microsoft Office Excel 2007*, e por contagem de alternativas assinaladas os dados qualitativos (ex.: motivos para a prática de exercícios físicos), e apresentados por meio de gráficos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 Característica da Amostra

A amostra teve um total de 33 participantes sendo que foram 21 mulheres (64%) e 12 homens (36%), sendo que a média de idade foi de  $24 \pm 5,5$  anos. A baixa variação no desvio padrão se deve pela maior presença de adultos jovens. A amostra consistia basicamente de solteiros (84,85%). Grande parte da amostra possui curso superior incompleto (60,61%), com o restante sendo formado por curso superior completo (18,18%), ensino médio completo (12,12%), pós-graduado (6,06%), e ensino médio incompleto (3,03%).

### 4.2 Fatores Motivacionais

#### 4.2.1 Fatores que a prática de exercícios proporciona

Visando verificar quais fatores levam as pessoas a praticarem atividade física, questiona-se quais fatores a atividade física proporciona a este.



Figura 1: O que a prática de exercícios físicos pode proporcionar?

Analisando a figura 1, podemos observar que 17 pessoas assinalaram que consideram a melhoria do condicionamento físico como principal benefício da prática de exercícios físicos, seguido da melhora da estética corporal (14 vezes assinaladas), sendo considerados importantes também a melhora da aparência (8), o prazer e a alegria (8), e o bem-estar e tranquilidade (8). Foi apontado ainda que o menor risco de doenças do coração (5), a diminuição da ansiedade (4), a perda de gordura (4), e a autoconfiança (4), são os principais benefícios que a prática regular de exercícios físicos proporciona para as pessoas, outros índices obtiveram menos que 3 opções assinaladas semelhante ao estudo de Fermino et al (2010). Ou seja, há uma preocupação dos praticantes pela busca da mente e do corpo sãos, aliando melhora da forma física com a diminuição do estresse do dia-a-dia.

Ao analisarmos o que a prática de exercícios físicos proporciona para os homens observamos que a melhora da estética corporal (7) é o principal benefício que a prática de exercícios físicos proporciona seguido de melhoria do condicionamento físico (5), melhora da aparência (3), e bem-estar e tranquilidade (3).

Já para as mulheres o principal benefício seria a melhora do condicionamento físico (12), seguido da melhora da estética corporal (7) e do prazer e alegria (6), havendo ainda uma grande distribuição nos itens de melhora da aparência (5), bem-estar e tranquilidade (5) e menor risco de doenças do coração (5).

#### 4.2.2 Por que você pratica exercício físico

Ao analisarmos a variável do por que você pratica exercício físico, constata-se como mostra na figura 2.

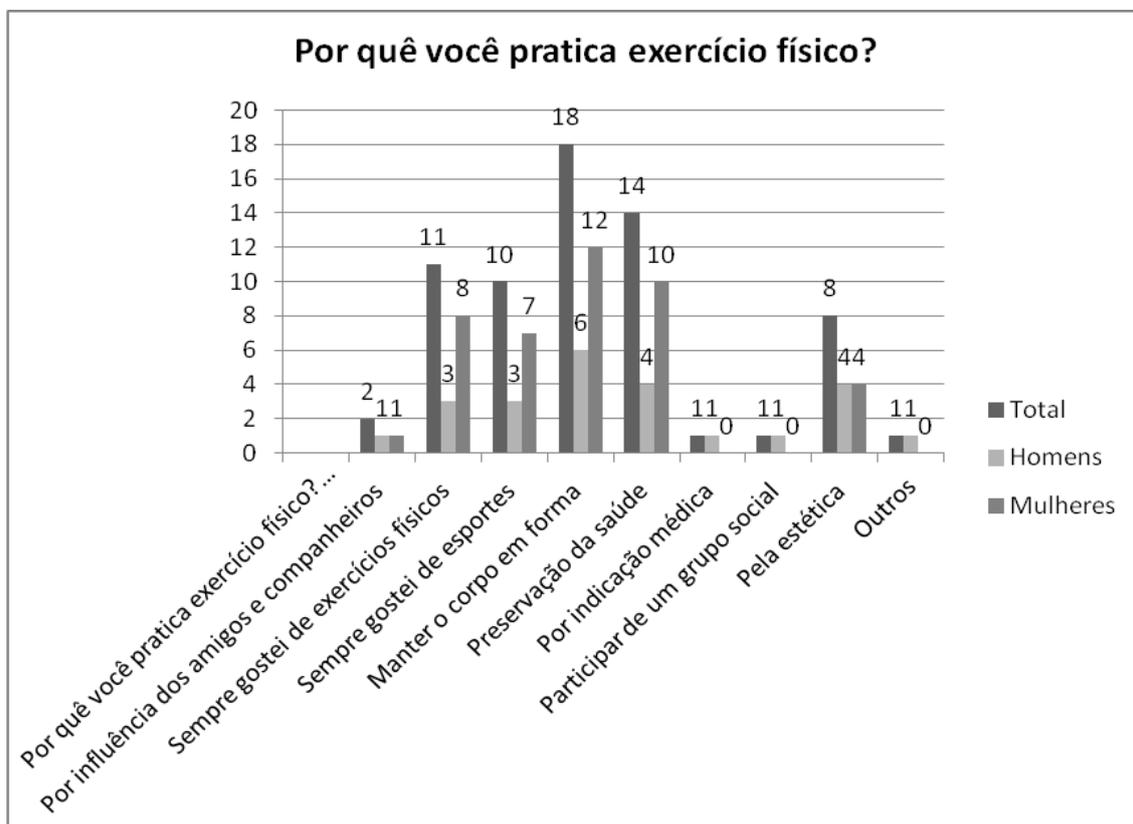


Figura 2: Por que você pratica exercício físico?

Que 18 votos assinalados da população pesquisada praticam para manter o corpo em forma, e que 14 participantes da população assinalaram a prática para preservação da saúde, seguidos de pratica por que sempre gostou de exercício físico (11), e que (10 assinalaram) que sempre gostou de esportes e por isso continuam praticando e (8 assinalaram) que praticam exercício físico pela estética que esta proporciona.

Ao analisarmos pelo sexo observamos que os homens praticam para manter o corpo em forma (6), seguido de preservação da saúde (4) e pela

estética (4), sendo (3 assinalaram) que praticam por que sempre gostou de esportes e que (3) prática por sempre ter gostado de exercícios físicos.

Já em relação às mulheres, podemos observar que o principal motivo para a prática de exercícios físicos é manter o corpo em forma (12), seguido da preservação da saúde (10), e porque sempre gostou de exercícios físicos (8) ou porque sempre gostou de esportes (7).

Comparando os sexos, pode-se observar que as mulheres distribuíram melhor as opções, porém ambos os sexos praticam para manter o corpo em forma ou pela preservação da saúde. Estes resultados são semelhantes ao que Péres (2010) encontrou. Contudo, assim como é exposto por Weinberg e Gould (2001), seja por necessidade ou prevenção, a prática de exercícios físicos atualmente vem tomando um caráter que visa, cada vez mais, melhores condições de vida e saúde, resultando numa melhor qualidade de vida para seus praticantes, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos.

#### **4.2.3 Motivação para continuar em um programa de exercícios físicos**

Quando perguntado onde se encontra motivação para continuar em um programa de exercício físico regular.

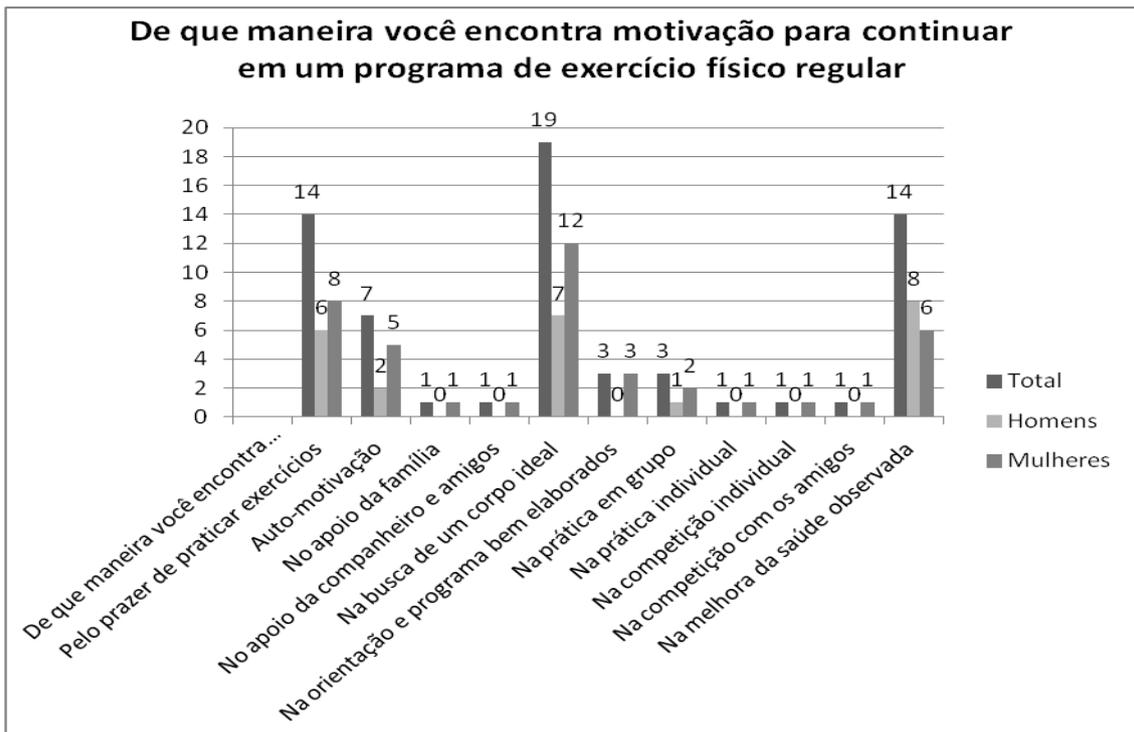


Figura 3: De que maneira você encontra motivação para continuar em um programa de exercício físico regular?

A figura 3 mostra que (19) acham que se deve pela busca de um corpo ideal, seguido pelo prazer de praticar exercícios (14) e a melhora da saúde observada (14) e pela automotivação (7).

Quando analisamos separadamente por sexo, os homens afirmaram que encontram motivação para continuar em um programa de exercício físico tendo a melhora da saúde observada (8), sendo a busca pelo corpo ideal (7) e o prazer pela prática de exercícios físicos (6) os principais motivos a continuarem praticando.

Quando analisamos o que motiva as mulheres a continuarem em um programa de exercício físico, as opções são mais diversificadas, sendo que as mulheres consideram que o principal motivo seria a busca pelo corpo ideal (12), seguido pelo prazer de praticar exercícios (8), pela melhora da saúde (6) e pela automotivação (5).

## 4.3 REDES SOCIAIS

### 4.3.1 Utilização das redes sociais

Quando se analisa as redes sociais devemos levar em consideração, onde e para qual finalidade são utilizadas as redes sociais. Neste item analisaremos onde a amostra mais acessa e para qual finalidade utiliza as redes sociais.

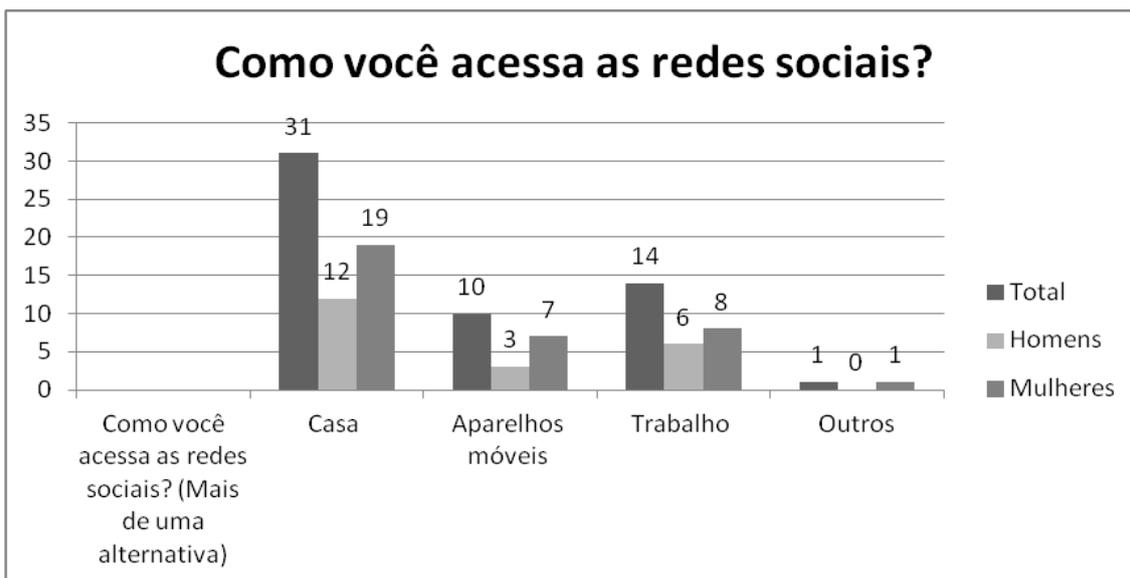


Figura 4: Como você acessa as redes sociais?

Analisando a figura 4, foi perguntado em qual meio se mais acessa as redes observamos que 31 acessam as redes sociais diretamente em casa, sendo que 14 acessam no trabalho e 10 acessam através de aparelhos móveis.

Ao analisarmos como os homens acessam, podemos observar que 12 assinalaram que acessam as redes sociais em casa, 6 assinalaram que acessam no trabalho e 3 acessam através de aparelhos móveis.

Ao analisarmos como as mulheres acessam, observamos que 19 assinalaram que acessam as redes sociais em casa, 6 assinalaram que acessam as redes no trabalho e que 3 acessam através de aparelhos móveis.

Havendo assim uma predominância de ambos os sexos de acessarem as redes sociais em casa.

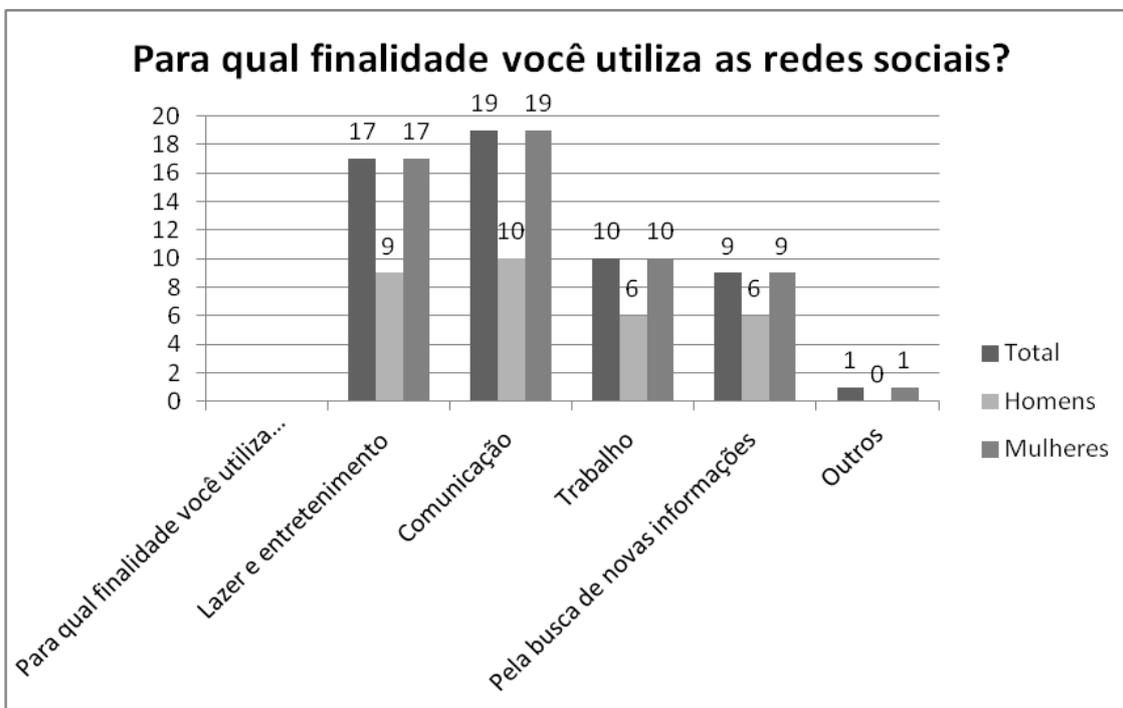


Figura 5: Para qual finalidade você utiliza as redes sociais?

Quando analisamos para qual finalidade são utilizadas as redes sociais a figura 5, aponta que 19 utilizam como meio de comunicação, 17 utilizam como forma de lazer e entretenimento, 10 utiliza como meio de trabalho e 9 utilizam pela busca de novas informações.

Ao compararmos os sexos, 10 homens utilizam como meio de comunicação, 9 utilizam como forma de lazer e entretenimento, 6 utilizam como forma de trabalho e 6 utilizam para busca de novas informações.

Ao analisarmos as mulheres verifica-se que 19 utilizam como meio de comunicação, 17 utilizam como forma de lazer e entretenimento, 10 utiliza como forma de trabalho e 9 utilizam pela busca de novas informações.

### 4.3.2 Utilização semanal

Neste item, analisaremos o quanto se é utilizado durante a semana das redes sociais, e a número de dias em que se utiliza e por quantas horas do dia se utiliza as redes sociais.



Figura 6: Quantos dias por semana você acessa as redes sociais?

Analisando a figura 6, podemos observar que 26 assinalaram que acessam as redes sociais 5 ou mais vezes na semana, sendo que 5 acessam de 3 a 4 dias e 2 acessam de 1 a 2 dias na semana.

Ao analisarmos quantos dias por semana os homens acessam as redes sociais, observamos que 8 acessam 5 ou mais dias na semana, 3 acessam de 3 a 4 dias na semana e 1 acessa de 1 a 2 dias por semana.

Ao analisarmos as mulheres, observamos que 18 acessam 5 ou mais dias na semana, 2 acessam de 3 a 4 dias por semana e 2 acessam de 1 a 2 dias na semana. Causando assim uma diferença entre homens e mulheres em relação ao número de acessos durante a semana, no qual as mulheres

predominantemente acessam mais vezes na semana as redes sociais que os homens.

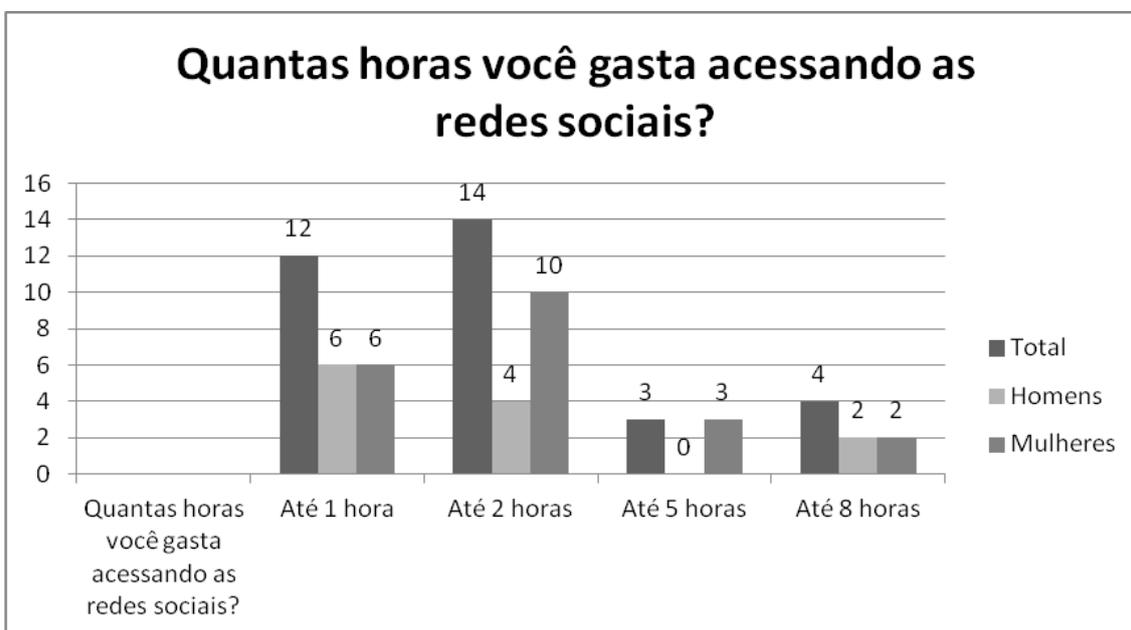


Figura 7: Quantas horas você gasta acessando as redes sociais?

Ao analisarmos a figura 7, observamos a quantidade de horas que se gasta acessando as redes sociais, temos que 14 gastam até 2 horas acessando as redes sociais, 12 gastam até 1 hora acessando, 4 gastam até 8 horas e 3 gastam até 5 horas por dia acessando as redes sociais.

Ao analisarmos o tempo que os homens gastam acessando, observamos que 6 gastam até 1 hora por dia acessando, 4 gastam até 2 horas por dia acessando e 2 gastam até 8 horas por dia acessando.

Ao analisarmos o sexo feminino, observamos que 10 gastam até 2 horas acessando, 6 gastam até 1 hora acessando, 3 gastam até 5 horas acessando e 2 gastam até 8 horas acessando as redes sociais.

### 4.3.3 Interferência na motivação

Ao analisarmos quais fatores são importantes na motivação através das redes sociais na figura 8.



Figura 8: Como as redes sociais interferem na motivação a prática de atividade física.

Observamos que esta comunicação ocorre principalmente para tirar dúvidas que surjam durante os treinamentos e que os alunos não queriam tirar na academia com 9 vezes assinaladas pelos participantes, pode nos mostrar que o aluno não se sente confortável perguntando algo na academia, e mostra que o professor se interessa pelo bem do aluno para saber o por que de ele não comparecer regularmente a academia (9) e saber o que o aluno esta achando do treino (7), 3 colocaram que as redes sociais não interferem na motivação e 5 acreditam que haja outros fatores que influenciam na motivação, dentre os mais expostos foram a motivação que o professor deve proporcionar

aos alunos e que o professor poderia expor mais detalhes sobre os benefícios de cada tipo de exercício e treinamento.

Quando analisamos por sexo, temos que 4 colocaram que serve para o professor saber o que o aluno esta achando do treino, 4 acreditam que sirva para tirar alguma dúvida que surja, 3 acreditam que as redes sociais não interferem na motivação e 1 que serve para saber por que o aluno não está comparecendo regularmente a academia.

Analisando o que as mulheres colocaram, observamos que 8 assinalaram que serve para o professor saber o por que do aluno não está comparecendo regularmente a academia, 5 acreditam que sirva para tirar alguma dúvida que surja, e 3 acreditam que serve para o professor saber o que o aluno esta achando do treino.

Observa-se que os homens tem uma opinião diferente das mulheres sobre como as redes sociais interferem na motivação a prática de atividade física.

## **5 Considerações Finais**

Tendo em vista os objetivos iniciais traçados, ao avaliarmos os fatores de motivação à prática de atividade física, podemos concluir que, em relação ao que a atividade física proporciona, os itens mais assinalados pelos homens seriam a melhora da estética corporal e a melhora do condicionamento físico, já em relação às mulheres os itens mais votados foram a melhora do condicionamento físico e a melhora da estética corporal, nesta variável mesmo tendo mais mulheres na amostra podemos observar que estas se preocupam mais com a melhora que a prática proporciona do que com os resultados obtidos na melhora da estética. Ao concluirmos o porquê de eles praticarem esportes, temos que os homens e mulheres praticam para manter o corpo em forma e pela preservação da saúde.

Sendo assim, o segundo objetivo traçado, que era detectar a frequência de uso das redes, observou-se que as mulheres gastam mais tempo acessando semanalmente as redes sociais, em média 2 horas por dia, já os homens gastam acessando as redes sociais em média até 1 hora por dia. Porém, se levarmos em consideração os itens mais assinalados nos 2 gêneros, concluiremos que as mulheres gastam mais tempo acessando as redes sociais.

Pode-se concluir que na comparação dos sexos na utilização das redes sociais, mesmo com uma população contendo mais mulheres, analisamos que estas utilizam mais as redes sociais que os homens, sendo que elas basicamente acessam de 5 ou mais dias na semana e que os homens tem uma menor frequência entre os dias acessados.

Ao analisarmos o quarto e último objetivo traçado, indagando como as redes interferem na motivação à prática de atividade física, concluímos que as redes sociais interferem no que diz respeito a tirar dúvidas que possam surgir e que eles não gostariam de tirar na academia e para saber o porquê do aluno não estar indo regularmente a academia.

Sendo assim podemos concluir que as redes sociais podem de alguma forma motivar os alunos das academias, porém se faz necessário que ocorra um aprofundamento maior no estudo para podermos avaliar melhor como as redes sociais interferem na motivação, podendo até ser feita com uma maior amostragem e com faixas etárias diferentes, e pelo fato de não terem sido encontrados estudos que envolvam as duas áreas unidas.

## 6 Referências

BRAGA, W. V. S.. **ANÁLISE DE DADOS ANTROPOMÉTRICOS E MOTIVOS DA DESISTÊNCIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**. 2003. 10 f. Pós-graduação Lato-sensu em Atividades Motoras Para Promoção da Saúde e Qualidade de Vida (Lato-sensu) - Escola de Educação Física de Caratinga, Caratinga/MG, 2003. Cap. 1.

COSTA, B. V.; BOTTCHER, L. B.; KOKUBUN, E.. **Aderência a um programa de atividade física e fatores associados**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 1, p.25-36, jan/mar. 2009.

DUARTE, A.; BRITO, A. V.; MEDEIROS, F. P. A..**Desenvolvimento de um Método para Utilização de Redes Sociais na Internet como Ferramentas de Apoio ao Ensino e Aprendizagem**. Anais do XX Simpósio Brasileiro de Informática na Educação. Paraíba, 2009.

FREITAS, C.M.D.S., NEDEL, L.P., GALANTE R.,LAMB, L.C., SPRITZER A.S., FUJII, S.,OLIVEIRA, J.P.M., ARAÚJO, R.M., MORO,M.M.. **Extração de Conhecimento e Análise Visual de Redes Sociais**. Belém-PA: Anais do XXVIII Congresso da SBC, 2008.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. **Motivos Para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, n. 1, p. 18-23, jan/fev. 2010.

FRAGOSO, S. **Conectibilidade e geografia em sites de rede social: um olhar sobre as relações entre território e 109 identidade e a permeabilidade on-line/off-line a partir do Orkut**. Revista Galáxia, São Paulo, n. 16, p.109-121, dez. 2008.

LIZ, C. M.. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 1, p.181-188, jan/mar. 2010.

PÉRES, R. L.. **Fatores de aderência a programas de exercício físico em academias de São José/SC**.2010. 37 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFSC, Florianópolis, 2010.

RECUERO, R.I; ZAGO, G.. **Em busca das “redes que importam”:** redes sociais e capital social no Twitter. Revista Líbero, São Paulo, v. 12, n. 24, p.81-94, dez. 2009.

SILVA, M. C. **PARTICIPAÇÃO ATUAL E PASSADA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA ENTRE ADULTOS: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 13, n. 1, p.28-36, jan. 2008.

SANTANA, C. S.. **REDES SOCIAIS NA INTERNET: POTENCIALIZANDO INTERAÇÕES SOCIAIS.** Revista Hipertextus, vol. 1. 2007.

SANTANA, V. F.. **Redes Sociais Online: Desafios e Possibilidades para o Contexto Brasileiro.** XXIX Congresso da Sociedade Brasileira de Computação (CSBC). Anais do XXIX CSBC. Porto Alegre, 2009.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D.. **MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. 1, p.23-34, 2006.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A.. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 11, n. 4, p.7-12, out/dez. 2003.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício,** 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560p.

## **ANEXOS**

### **Anexo I**

#### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

A realização deste trabalho se deve ao fato de existirem diversos trabalhos que englobam a aderência e desistência das academias, ligando-se a isso esta a forma que o professores motivam seus alunos a realizarem atividades físicas regulares, ao resultado obtido com o treinamento e a construção de novas amizades e um novo círculo de amigos com um mesmo interesse, associado a isso a utilização das redes sociais por eles, seja para manter um contato de amizade ou para a realização de atividades fora da academia. Devido à falta de estudo esta sendo desenvolvido este trabalho para que se possam avaliar as formas que as redes sociais influenciam na motivação de alunos de academia na realização dos exercícios físicos regulares que eles praticam.

Você concorda em participar da pesquisa?

( ) Sim, aceito

( ) Não

## Anexo II

### Questionário referente à motivação em academias através de redes sociais

#### Identificação

**Sexo:** ( ) Masculino ( ) Feminino **Idade:**\_\_\_\_\_.

**Nível de Escolaridade:** ( ) 1º grau ( ) 2º grau incompleto ( ) 2º grau completo  
( ) Superior Incompleto ( ) Superior Completo ( ) Pós-graduado

**Estado Civil:** ( ) Solteiro ( ) Casado ( ) Separado

#### Motivação em academias

##### 1- Por que você escolheu a academia para prática de atividade física?

- ( ) Por ser próximo a sua casa.
- ( ) Por ter amigos freqüentado esta academia.
- ( ) Pelo trabalho apresentado pelos profissionais que ali trabalham.

Outros:\_\_\_\_\_.

##### 2- No seu ponto de vista, a prática regular pode proporcionar: dois fatores:

- ( ) bem estar e tranquilidade ( ) auto confiança
- ( ) melhoria da aparência ( ) prazer e alegria
- ( ) melhor convívio social ( ) alívio das tensões
- ( ) diminuição da depressão ( ) diminuição da ansiedade
- ( ) melhoria do condicionamento físico ( ) melhora da estética corporal
- ( ) menor risco de doenças do coração ( ) resistência ao cansaço
- ( ) tolerância as dores ( ) perda de gordura

Outros:\_\_\_\_\_.

**3- Por que você pratica exercício físico? Dois motivos:**

- ( ) pelo prazer de praticar exercícios      ( ) auto motivação  
( ) no apoio da família      ( ) no apoio do companheiro e amigos  
( ) na busca de um corpo ideal      ( ) na orientação e programa bem elaborado  
( ) na prática em grupo      ( ) na prática individual  
( ) na competição com os amigos      ( ) na melhora da saúde observada

**4- Quais os dois motivos que o levaram a praticar exercícios físicos em academia?**

- ( ) sempre gostei de esportes      ( ) sempre gostei de exercícios físicos  
( ) estética corporal      ( ) perda de peso  
( ) problemas de saúde      ( ) preservação da saúde  
( ) indicação médica      ( ) participar de um grupo social  
( ) fazer novos amigos      ( ) influência de outros  
( ) localização      ( ) estrutura física da academia  
( ) corpo técnico      Outros: \_\_\_\_\_.

**5- Além da academia de ginástica você atualmente pratica exercício físico em outro(s) local(is)?**

- ( ) Sim      ( ) Não

**6- Qual(is)?**

- ( ) em casa      ( ) no clube      ( ) na rua      ( ) no parque  
( ) na praça      ( ) no condomínio      ( ) na escola      ( ) na universidade

Outros: \_\_\_\_\_.

**7- Cite 2 fatores que você considera mais importante para permanecer num programa de exercício e 2 fatores que favoreçam a desistência.**

---

---

---

---

## Redes Sociais

**1- Você utiliza alguma rede social com frequência?**

- Sim                       Não

**2- Quantos dias por semana você acessa as redes sociais?**

- 1 ou 2 dias    3 ou 4 dias    5 ou mais dias                       não utiliza

**3- Em média, quanto tempo por dia você gasta acessando redes sociais?**

- até 1 hora                       até 2 horas                       até 5 horas  
 até 8 horas                       acima de 8 horas

**4- De quantas redes sociais você faz parte?**

\_\_\_\_\_.

**5- Qual é a sua rede social preferida?**

\_\_\_\_\_.

**6- Como você acessa as redes sociais? (Mais de uma alternativa)**

- casa                       lan house                       aparelhos móveis  
 trabalho                       não acesso Outros: \_\_\_\_\_.

**7- Para qual finalidade você utiliza as redes sociais? (Mais de uma alternativa)**

- lazer e entretenimento                       comunicação  
 trabalho                       pela busca de novas informações  
 não utilizo                      Outros: \_\_\_\_\_.

**8- Você acredita que as redes sociais são uma boa via de divulgação, como propagandas e marketing para a academia?**

- Sim                       Não

**9- Na sua opinião, qual a maior vantagem de ter um perfil em uma rede social?**

- troca de informações fácil e rápida                       acompanhamento de atualizações  
 novas amizades                       relações empresariais

retirar dúvidas que surgem                      Outros:\_\_\_\_\_.

**10- Como as redes sociais interferem na motivação a prática de atividade física.**

o professor saber o que o aluno esta achando do treino.

tirar dúvidas que surjam e que o aluno não queira retirar na academia.

saber por que o aluno não esta indo regularmente a academia.

Outros:\_\_\_\_\_.

**11- Você utiliza as redes sociais enquanto frequenta a academia?**

Sim

Não