



FATORES DE MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA CIDADE DE PETROLINA-PE: um estudo comparativo

DOI: 10.22289/2446-922X.V6N2A4

Roseana Pacheco Reis **Batista**¹
Gabriel Lucas Morais **Freire**
Rammys Mendes da **Silva**
Washington de **Souza**
Brena Stheffany dos Santos **Silva**
Elisabeth Ferreira **Dias**
Daniel Vicentini de **Oliveira**
José Roberto Andrade do **Nascimento Junior**

RESUMO

Este estudo analisou os fatores motivacionais de 203 praticantes de exercício físico na cidade de Petrolina-PE. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Motivação do Exercício-2 (EMI-2) e um questionário com perguntas sobre sexo, idade, estado civil, renda mensal, tipo de exercício, tempo de prática e frequência semanal de prática. A análise dos dados foi realizada pelos testes "U" de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que os homens apresentaram escores mais altos nos fatores: condição física, diversão, reabilitação em saúde, competição e reconhecimento social, enquanto as mulheres apresentaram escores mais altos apenas na reabilitação em saúde. Indivíduos casados e viúvos / divorciados apresentaram maiores valores para prevenção de doenças do que indivíduos solteiros. Os indivíduos casados apresentaram maiores escores nos fatores: controle do estresse, diversão e afiliação. As pessoas que recebem mais de 2 salários mínimos são mais motivadas pelo controle de peso e pela reabilitação em saúde, e os indivíduos que se exercitam com mais frequência durante a semana apresentam taxas mais altas de motivação para gerenciamento e estresse, diversão, afiliação e reabilitação, saúde e competição. Concluiu-se que as variáveis sociodemográficas são fatores envolvidos na motivação para o exercício físico.

49

Palavras-chave: Motivação; Exercício; Teoria da Autodeterminação.

MOTIVATION FACTORS OF PHYSICAL EXERCISE PRACTITIONERS IN THE CITY OF PETROLINA-PE: a comparative study

ABSTRACT

This study analyzed the motivation factors of 203 practitioners of physical exercise in the city of Petrolina-PE according to sociodemographic data. The instruments used were the Exercise

¹ Endereço eletrônico de contato: roseanaprbatista@gmail.com

Recebido em 08/06/2020. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 28/07/2020.



Motivations Inventory-2 (EMI-2) and a questionnaire with questions regarding gender, age, marital status, monthly income, type of exercise, practice time and weekly practice frequency. Data analysis was conducted using the Mann-Whitney and Kruskal-Wallis "U" tests ($p < 0.05$). The results showed that men presented higher scores in the factors: physical condition, fun, health rehabilitation, competition and social recognition, while women presented higher scores only in health rehabilitation. Married and widowed / divorced individuals presented higher values for disease prevention than single individuals. Married subjects presented higher scores on factors: stress control, fun and affiliation. People who receive more than 2 minimum wages are more motivated by weight control and health rehabilitation, and individuals who exercise more often during the week have higher rates of motivation for stress management, fun, affiliation, and rehabilitation health and competition. It was concluded that the sociodemographic variables are factors involved in the motivation for physical exercise.

Keywords: Motivation; Exercise; Self-Determination Theory.

FACTORES DE MOTIVACIÓN DE LOS PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO EN LA CIUDAD DE PETROLINA-PE: un estudio comparativo

RESUMEN

Este estudio analizó los factores de motivación de 203 practicantes de ejercicio físico en la ciudad de Petrolina-PE según datos sociodemográficos. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Motivaciones de Ejercicio-2 (EMI-2) y un cuestionario con preguntas sobre género, edad, estado civil, ingresos mensuales, tipo de ejercicio, tiempo de práctica y frecuencia de práctica semanal. El análisis de los datos se realizó utilizando las pruebas de "U" de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis ($p < 0.05$). Los resultados mostraron que los hombres presentaron puntuaciones más altas en los factores: condición física, diversión, rehabilitación de la salud, competencia y reconocimiento social, mientras que las mujeres presentaron puntuaciones más altas solo en la rehabilitación de la salud. Las personas casadas y viudas / divorciadas presentaron valores más altos para la prevención de enfermedades que las personas solteras. Los sujetos casados presentaron puntuaciones más altas en factores: control del estrés, diversión y afiliación. Las personas que reciben más de 2 salarios mínimos están más motivadas por el control de peso y la rehabilitación de la salud, y las personas que hacen ejercicio con mayor frecuencia durante la semana tienen mayores tasas de motivación para el manejo del estrés, la diversión, la afiliación y la rehabilitación, la salud y la competencia. Se concluyó que las variables sociodemográficas son factores involucrados en la motivación para el ejercicio físico.

50

Palabras clave: Motivación; Ejercicio; Teoría de la Autodeterminación.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos está intimamente relacionada a uma melhor qualidade de vida e saúde, enquanto o sedentarismo está fortemente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Bauman et al., 2012). No entanto, a aderência à prática de exercício físico tem preocupado pesquisadores de diversas áreas, já que há tendência da



diminuição do nível de atividade física com o passar da idade (Matias, Rolim, Kretzer, Schmoelz, & Andrade, 2010; Mcewan, Tam-Seto, & Dogra, 2016).

Portanto, têm-se adquirido cada vez mais importância os estudos que busquem compreender e intervir sobre os motivos que levam as pessoas a se engajar e se manter na prática de exercícios físicos (Martinez, Gillespie, & Bale, 2015; Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006; Thøgersen-Ntoumani, & Ntoumanis, 2006; Wilson, Mack, & Grattan, 2008). A Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido a principal base teórica utilizada para compreender os fatores de motivação para a prática de exercícios físicos em diferentes grupos populacionais (Standage, & Ryan, 2012; Wilson, Mack, & Grattan, 2008). A TAD postula que a motivação é caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam do mais autodeterminado (motivação autônoma) ao menos autodeterminado (motivação controlada e a amotivação) (Rigby, & Ryan, 2018; Ryan, & Deci, 2000). O objetivo da teoria é investigar os processos pelos quais os comportamentos não-intrinsicamente motivados podem se tornar autodeterminados, ou seja, internalizados, e como o ambiente social influencia esses processos (Ryan, & Deci, 2000).

De acordo com a TAD, essa internalização acontece a partir da satisfação de três necessidades psicológicas básicas, que são as necessidades por competência, autonomia e parentesco/relacionamento (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006), que são universais e essenciais para compreender a motivação para a prática de exercício físico (Wilson, Mack, & Grattan, 2008) e para a saúde psicológica e bem-estar dos indivíduos (Standage, 2012).

Os motivos para a prática de exercício diferem entre os indivíduos, ou seja, as pessoas podem ser desmotivadas para a prática de um exercício, podem não apresentar motivação suficiente para o início ou sustentação da modalidade ou podem ser motivadas por fatores externos, que não sustentam a prática (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012). Tavares Júnior e Planche (2016) verificaram que o componente estético é o principal motivo de aderência à prática regular de exercícios (musculação) em mulheres adultas. Esse dado também é encontrado em uma amostra de jovens universitários brasileiros (Guedes, Legnani, & Legnani; 2013), no qual as mulheres demonstraram maior nível de motivação para o controle do peso e aparência, enquanto os homens consideraram os motivos mais importantes aqueles associados à competição e à aptidão física. Além disso, esse estudo evidenciou que a prevenção de doenças foi o principal fator de motivação para a prática de atividade física dos estudantes universitários, entre outros fatores associados à motivação extrínseca, como o controle do estresse.

Diante dos ganhos decorrentes da prática de exercícios físicos apontados, torna-se importante conhecer aspectos que podem influenciar os indivíduos na adesão e na manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Desta forma, evidencia-se a importância de conhecer os fatores de motivação e assim propor intervenções para uma mudança de comportamento. Sendo assim, objetivo do presente estudo foi comparar os fatores de motivação de praticantes de



exercício físico da cidade de Petrolina/PE, de acordo com o sexo, estado civil, renda mensal, tipo de exercício e frequência semanal de prática.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

Participaram da deste estudo transversal 203 praticantes de exercício físico em academias, parques e clubes, de ambos os sexos (103 homens e 100 mulheres), da cidade de Petrolina-PE com idades entre 18 e 85 anos e média de idade de $31,04 \pm 13,89$ anos. Os sujeitos eram praticantes em academia das seguintes modalidades: musculação ($n=135$), caminhada/corrida ($n=19$), lutas ($n=21$) e ginástica ($n=28$). A amostra foi selecionada de forma não-probabilística e por conveniência. Os sujeitos apresentaram média de tempo de prática de $37,55 \pm 33,54$ meses e frequência semanal de prática de $4,26 \pm 1,34$. Os critérios para a inclusão dos participantes no estudo foram os seguintes: 1) Idade mínima de 18 anos; e 2) Ser praticante da modalidade há no mínimo três meses. Todos os participantes assinaram voluntariamente o termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos

52

Para identificação do perfil sociodemográfico, foi utilizado um questionário semiestruturado com questões referentes ao sexo, idade, estado civil, renda mensal, tipo de exercício, tempo de prática e frequência semanal de prática do exercício.

As informações relacionadas aos motivos para a prática de exercício físico foram obtidas mediante a aplicação do *Exercise Motivations Inventory-2* (EMI-2) elaborado por Markland & Ingledew (1997) e validade para o contexto brasileiro por Guedes et al. (2012). O EMI-2 é constituído por 44 itens agrupados em 10 fatores de motivação: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. Os itens são respondidos mediante escala do tipo *likert* de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. O EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico. O alfa das dimensões variou de $\alpha = 0,77$ a $\alpha = 0,83$, indicando forte confiabilidade dos dados.

Procedimentos



A pesquisa é integrante do projeto institucional aprovado sob o parecer nº 2.442.590 do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do São Francisco (Univasf), Petrolina-PE. Antes do preenchimento dos questionários, uma breve instrução era dada aos participantes contendo informações referentes aos objetivos da pesquisa, o público alvo e a estimativa de tempo para finalizar o questionário (aproximadamente 15 minutos). A aplicação dos questionários foi realizada de forma individual e em uma local privativo.

Análise de dados

Para a análise dos dados, foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas mediana (Md) e quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. Na comparação dos fatores de motivação para a prática de exercícios físicos em função do sexo, renda mensal e frequência semanal, foi utilizado o teste “U” de Mann-Whitney. Para comparar as variáveis em função do estado civil e tipo de exercício, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis seguido do Teste “U” de Mann-Whitney. Considerou-se um nível de significância de $p < 0,05$.

53

3 RESULTADOS

Dos 203 participantes, nota-se que 50,7% eram do sexo masculino (50,7%), solteiro (64,0%) e com renda mensal de um a dois salários mínimos (62,1%). A Tabela 1 apresenta a comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE em função do sexo.

Tabela 1. Comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE em função do sexo.

Fatores de Motivação	Masculino (n=103)	Feminino (n=100)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	4,67 (4,00-4,83)	4,67 (4,17-5,00)	0,235
Condição física	4,50 (3,75-5,00)	4,25 (3,25-4,75)	0,029*
Controle do peso corporal	2,75 (2,00-3,50)	3,00 (1,75-4,25)	0,176
Aparência Física	3,50 (2,75-4,00)	3,25 (2,50-4,25)	0,474
Controle do estresse	3,50 (2,75-4,00)	3,75 (2,75-4,50)	0,371
Diversão/Bem-Estar	4,33 (3,67-4,83)	4,00 (3,00-4,67)	0,017*
Afiliação	2,25 (1,25-3,50)	2,00 (1,06-3,25)	0,166



Reabilitação da saúde	1,00 (0,00-1,67)	1,67 (0,33-2,67)	0,001*
Competição	2,60 (1,40-3,80)	1,60 (0,80-3,00)	0,002*
Reconhecimento social	1,25 (0,25-2,75)	0,75 (0,00-2,25)	0,046*

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Verificou-se (Tabela 1) diferença significativa entre os sexos nos fatores de condição física ($p = 0,029$), diversão ($p = 0,017$), reabilitação da saúde ($p = 0,001$), competição ($p = 0,002$) e reconhecimento social ($p = 0,046$), evidenciando que os homens apresentaram escore superior em todos os motivos, com exceção do motivo de reabilitação da saúde, no qual as mulheres apresentaram escore superior. A Tabela 2 apresenta a comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico em função do estado civil.

Tabela 2. Comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE em função do estado civil.

Fatores de Motivação	Solteiro	Casado	Viúvo/Divorciado	P
	(n=130)	(n=57)	(n=16)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	4,50 (4,00-4,83) ^a	4,83 (4,25-5,00)	4,83 (4,50-5,00)	0,003 *
Condição física	4,50 (3,75-5,00)	4,25 (3,25-4,75)	3,75 (3,31-5,00)	0,374
Controle do peso corporal	2,50 (1,50-3,75)	3,50 (2,13-4,00)	3,13 (2,25-3,75)	0,181
Aparência Física	3,50 (2,75-4,06)	3,25 (2,38-4,25)	3,00 (2,31-3,94)	0,404
Controle do estresse	3,50 (2,50-4,25) ^b	3,75 (3,25-4,50)	3,63 (3,00-4,19)	0,032 *
Diversão/Bem-Estar	4,00 (3,17-4,67)	4,50 (3,92-4,83) ^c	4,08 (3,04-4,83)	0,033 *
Afiliação	1,75 (0,75-3,06)	2,50 (1,50-4,00)	3,00 (1,75-3,69) ^d	0,002 *
Reabilitação da saúde	1,00 (0,00-2,00)	1,67 (0,17-2,67)	2,50 (1,67-3,25) ^e	0,001 *
Competição	2,00 (0,80-3,40)	2,20 (1,10-3,70)	2,30 (0,85-3,65)	0,470
Reconhecimento social	1,00 (0,25-2,25)	1,00 (0,00-2,50)	0,75 (0,00-2,50)	0,767

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste de Kruskal-Wallis.

Foi encontrada diferença significativa de acordo com o estado civil nos seguintes fatores de motivação (Tabela 2): prevenção de doenças ($p = 0,003$), controle do estresse ($p = 0,032$), diversão ($p = 0,033$), afiliação ($p = 0,002$) e reabilitação da saúde ($p = 0,001$). Destaca-se que os sujeitos solteiros procuram menos o exercício para prevenir doenças e controlar o estresse do que os sujeitos casados e divorciados/viúvos. Já os sujeitos casados procuram mais o exercício para se divertir do que os sujeitos dos outros grupos, enquanto que os divorciados/viúvos apresentaram maior escore nos motivos de afiliação e reabilitação da saúde em detrimento aos outros dois grupos. A Tabela 3 apresenta a comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico em função da renda mensal.

Tabela 3. Comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE em função da renda mensal.

Fatores de Motivação	1 a 2 SM (n=126)	Mais de 2 SM (n=77)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	4,50 (4,00-5,00)	4,67 (4,09-5,00)	0,093
Condição física	4,50 (3,69-5,00)	4,25 (3,38-4,75)	0,091
Controle do peso	2,50 (1,44-3,75)	3,25 (2,25-4,00)	0,027*
Aparência	3,42 (2,50-4,00)	3,50 (2,75-4,38)	0,220
Controle do estresse	3,50 (2,50-4,50)	3,50 (3,00-4,00)	0,502
Diversão	4,17 (3,17-4,83)	4,33 (3,67-4,67)	0,602
Afiliação	2,00 (1,00-3,25)	2,50 (1,25-3,38)	0,438
Reabilitação da saúde	1,00 (0,00-2,00)	1,67 (0,50-2,67)	0,022*
Competição	2,20 (1,00-3,60)	2,00 (0,80-3,30)	0,445
Reconhecimento social	1,25 (0,00-2,50)	0,75 (0,00-2,25)	0,298

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

SM: salário (s) mínimo (s).

Houve diferença significativa entre os grupos (Tabela 3) apenas nos fatores relacionados ao controle do peso ($p = 0,027$) e reabilitação da saúde ($p = 0,022$), indicando que os praticantes com renda mensal de mais de dois salários mínimos procuram o exercício mais para controlar o peso e reabilitar a saúde em relação aos sujeitos com renda de até dois salários mínimos.

Ao comparar os fatores de motivação de acordo com o tipo de exercício (Tabela 4), verificou-se que os praticantes de musculação são mais motivados para a condição física e aparência física, enquanto que são menos motivados para controle do estresse, diversão, afiliação e reabilitação da saúde do que os praticantes das outras modalidades.



Tabela 4. Comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE em função do tipo de exercício.

Fatores de Motivação	Musculação (n=135)	Caminhada/ Corrida (n=19)	Lutas (n=21)	Ginástica (n=28)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	4,67 (4,00-5,00)	4,83 (4,17-5,00)	4,33 (3,83-4,83)	4,75 (3,75-5,00)	0,179
Condição física	4,50 (3,75-5,00) ^a	3,50 (3,25-5,00)	4,25 (3,50-4,50)	3,75 (2,75-4,68)	0,017*
Controle do peso	2,75 (1,75-3,75)	4,00 (3,50-4,50)	3,50 (1,87-4,37)	2,50 (1,12-3,75) ^b	0,003*
Aparência	3,50 (2,75-4,25) ^c	3,00 (2,50-4,25) ^d	2,75 (1,62-3,87)	2,62 (1,25-3,43)	0,000*
Controle do estresse	3,50 (2,75-4,25) ^e	4,00 (2,50-5,00)	4,00 (3,50-4,50)	3,50 (2,56-4,18)	0,011*
Diversão	4,00 (3,00-4,67) ^f	4,17 (3,33-5,00)	4,50 (4,25-5,00)	4,58 (4,00-4,83)	0,003*
Afiliação	1,75 (0,75-3,00) ^g	2,50 (1,75-3,50)	3,50 (2,50-4,12)	2,87 (2,06-3,75)	0,001*
Reabilitação da saúde	1,00 (0,00-2,00) ^h	2,33 (1,67-3,33)	0,33 (0,00-1,16) ⁱ	1,67 (0,83-2,67)	0,001*
Competição	2,00 (0,80-3,20)	2,40 (1,00-3,80)	3,40 (2,30-4,80) ^j	1,60 (0,65-3,80)	0,005*
Reconhecimento social	1,00 (0,00-2,25)	1,25 (0,00-2,50)	1,25 (0,25-2,75)	0,75 (0,00-2,43)	0,859

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste de Kruskal-Wallis entre: a) Musculação e ginástica; b) Ginástica e caminhada; c) Musculação com lutas e ginástica; d) Caminhada com ginástica; e) Musculação com caminhada e lutas; f) Musculação com lutas e ginástica; g) Musculação com caminhada, lutas e ginástica; h) Musculação com caminhada e ginástica; i) Lutas com caminhada e ginástica; j) Lutas com musculação e ginástica.



Nota-se (Tabela 5) também que os praticantes de luta são mais motivados para competir do que os praticantes de musculação e ginástica, enquanto que os praticantes de caminhada/corrída são mais motivados para controle do peso do que os praticantes de ginástica. A Tabela 5 apresenta a comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico em função da frequência semanal de prática.

Tabela 5. Comparação dos fatores de motivação dos praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE em função da frequência semanal de prática.

Fatores de Motivação	Até 3 vezes (n=75)	Mais de 3 vezes (n=128)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	4,67 (4,17-5,00)	4,50 (4,00-4,96)	0,099
Condição física	4,25 (3,50-4,75)	4,38 (3,50-5,00)	0,318
Controle do peso	3,25 (1,50-4,00)	2,75 (2,00-3,75)	0,585
Aparência	3,25 (2,25-4,25)	3,50 (2,56-4,00)	0,235
Controle do estresse	4,00 (3,00-4,50)	3,50 (2,50-4,19)	0,021*
Diversão	4,33 (3,67-4,83)	4,00 (3,17-4,67)	0,048*
Afiliação	2,75 (1,75-3,75)	1,75 (0,57-2,94)	0,001*
Reabilitação da saúde	1,67 (0,33-2,67)	1,00 (0,00-2,00)	0,031*
Competição	2,60 (1,20-3,80)	2,00 (0,80-3,35)	0,044*
Reconhecimento social	1,00 (0,25-2,50)	1,00 (0,00-2,25)	0,579

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Verificou-se (Tabela 5) diferença significativa entre os grupos nos fatores de controle do peso ($p = 0,021$), diversão ($p = 0,048$), afiliação ($p = 0,001$), reabilitação da saúde ($p = 0,031$) e competição ($p = 0,044$). Ressalta-se que os sujeitos que praticam exercício até três vezes por semana apresentaram escore superior em todos os domínios.

4 DISCUSSÃO

O propósito do presente estudo foi analisar os aspectos motivacionais dos praticantes de exercício físico, de acordo com o sexo, estado civil, renda mensal, tipo de exercício e frequência semanal de prática. Os resultados demonstraram que os homens apresentaram médias superiores nas dimensões condição física, diversão, reabilitação da saúde, competição e reconhecimento social. As mulheres apresentaram resultado superior apenas no fator reabilitação para a saúde. Em relação ao estado civil, os casados e viúvos/divorciados demonstraram maiores



valores para a prevenção de doenças em relação aos solteiros. Os casados apresentaram valores significativos e maiores comparados aos solteiros e viúvos/divorciados para as dimensões: controle do estresse, diversão e afiliação. Para a dimensão reabilitação da saúde, os viúvos/divorciados apresentaram maiores valores em relação aos demais grupos. Em relação a renda mensal, as pessoas com mais de 2 salários mínimos demonstram maiores índices para os fatores relacionados ao controle do peso e reabilitação da saúde, comparados às pessoas que possuem apenas 1 salário mínimo mensal. Já no que diz respeito a frequência de prática semanal, verificou-se que os indivíduos que praticam atividade física mais vezes por semana possuem maiores índices de motivação.

Diferente do que apresentam alguns estudos (Guedes, Legnani, & Legnani; 2013; Tavares Junior, & Planche, 2016; Zervou et al., 2017), nos quais as mulheres se mostram mais preocupadas com as questões estéticas do que os homens, o presente estudo não apresentou diferença para os fatores relacionados à estética (controle do peso e aparência) entre os sexos (Tabela 1). De acordo com a TAD, as preocupações estéticas estão ligadas a motivação controlada, pois frequentemente estão associadas a comportamentos realizados para suprir uma demanda externa (RYAN; DECI, 2000), nesse caso, uma demanda social para a manutenção de um determinado padrão de beleza. Os homens apresentaram mais motivação para o exercício relacionada para a melhora ou manutenção da condição física em comparação às mulheres, corroborando com os achados de Guedes, Legnani e Legnani (2013). No entanto, a amostra de homens do presente estudo tem maior motivação para a diversão, aspecto relacionado com a motivação autônoma, ou seja, a prática da atividade física pelo prazer que ela proporciona (Ryan, & Deci, 2000).

58

Apesar de alguns estudos (Liz, & Andrade, 2015; Silva et. al., 2009) não demonstrarem diferenças nos motivos para a prática do exercício de acordo com o estado civil, os achados deste estudo evidenciaram que os indivíduos casados são mais motivados para praticar exercícios para a prevenção de doenças, controle do estresse, diversão e afiliação, do que os indivíduos solteiros e divorciados/viúvos. Em relação a reabilitação da saúde, os divorciados/viúvos ficam na frente dos solteiros e casados. Com isso, nota-se que os indivíduos casados apresentam tanto a motivação controlada, associada nesse caso a prevenção de doenças e controle do estresse, quanto a motivação autônoma, representada pela diversão e afiliação. Por se tratar de uma amostra bastante heterogênea, supõe-se que os indivíduos casados, divorciados e viúvos tenham maior idade, e com o passar dos anos, se preocupe mais com questões relacionadas a saúde e bem-estar, como prevenção de doenças e reabilitação da saúde. Tomando como base os pressupostos da TAD (Rigby, & Ryan, 2018; Ryan, & Deci, 2000) para analisar os dados acima, os casados possuem mais possibilidade de se manterem na prática da atividade física, já que possuem os maiores índices de motivação autônoma em comparação com os indivíduos da



amostra (solteiros e viúvos/divorciados), relacionadas aos fatores de diversão e filiação. A motivação autônoma representa a forma mais autodeterminada da motivação (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006) e está associada à realização da atividade pela satisfação inerente que ela proporciona. Sabe-se que a manutenção da motivação requer condições de apoio, dada pela conexão com os outros no meio social (Ryan, & Deci, 2000).

Ao comparar os fatores de motivação de acordo com o tipo de exercício (Tabela 4), verificou-se que os praticantes de musculação são mais motivados para a condição física e aparência física, enquanto que são menos motivados para controle do estresse, diversão, afiliação e reabilitação da saúde do que os praticantes das outras modalidades. Na dimensão diversão, a musculação apresentou escore mais baixo, comparado às demais modalidades. E no quesito competição, lutas obteve a maior média. Os praticantes de luta são mais motivados para competir do que os praticantes de musculação e ginástica, enquanto que os praticantes de caminhada/corrida são mais motivados para controle do peso do que os praticantes de ginástica. Apesar de não ter sido encontrados estudos comparando tais modalidades, percebe-se que esses comportamentos estão associados as características intrínsecas destas, portanto esses resultados são esperados.

Em relação a frequência semanal, os indivíduos que praticam atividades físicas até 3 vezes por semana estão mais motivados por questões relacionadas ao controle do estresse, diversão, afiliação, reabilitação da saúde e competição, do que os que praticam mais de 3 vezes por semana. Esse dado evidencia que, neste estudo, uma maior frequência na prática de exercício não esteve relacionada ao aumento dos fatores motivacionais.

Embora os achados deste estudo apontem importantes informações a respeito dos motivos que levam indivíduos adultos a praticarem exercício físico, algumas limitações necessitam ser apontadas. Primeiramente, o caráter transversal deste estudo não permite fazer inferências de causalidade. Talvez um estudo longitudinal fosse capaz de apontar a natureza causal dos motivos associados a prática de exercício físico. Dessa forma, estudos futuros devem replicar o presente estudo por meio de um desenho de pesquisa longitudinal ou prospectivo. Além disso, sugere-se a avaliação de outras modalidades de exercício, indivíduos de outras regiões do país e com diferentes faixas etárias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revelou que os indivíduos apresentam tanto motivação autodeterminada para a prática de atividade física, ou seja, são motivados pelo prazer inerente que a atividade proporciona, como a diversão, quanto por fatores externos que controlam seus comportamentos, como controle do estresse e reabilitação para a saúde.



Além disso, os resultados encontrados promovem suporte para o entendimento dos motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física em razão de alguns fatores sociodemográficos. É importante identificar como os fatores individuais, sociais e ambientais afetam a motivação para que os profissionais possam intervir de forma efetiva na adesão e manutenção do comportamento de indivíduos para a realização de atividades físicas. Entender os motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física é importante para o desenvolvimento de melhorias nas intervenções dos profissionais envolvidos com a saúde pública, como os profissionais de educação física e os psicólogos. Sabendo-se que a motivação intrínseca é mais eficaz na manutenção dos comportamentos dos praticantes de exercício, é necessário que os profissionais fiquem atentos para que possam promover um ambiente que satisfaça as necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e parentesco dos seus alunos/clientes.

6 REFERÊNCIAS

- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). Tradução e adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício (Exercise Motivation Inventory 2 – EMI2). *Desporto, Investigação & Ciência*, 2, 3-11.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). *Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet*, 380(9838), 258–271. DOI: 10.1016/s0140-6736(12)60735-1
- Dacey, M. (2008). Motivação intrínseca e extrínseca dos adultos mais velhos em relação à atividade física. *American Journal of Health Behavior*, 32 (6). DOI: 10.5993/ajhb.32.6.2
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of Self-Determination Theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265. DOI: 10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x
- GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos and LEGNANI, Elto. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). *Motriz: rev. educ. fis.* [online]. 2012, vol.18, n.4, pp.667-677. ISSN 1980-6574. DOI: 10.1590/S1980-65742012000400005
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2013). Motivo de exercício em uma amostra de universitários brasileiros. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19 (3), 590-596. DOI: [10.1590/S1980-65742013000300009](https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300009)
- Liz, C. M., & Andrade, A. (2015). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 267-274. DOI: 10.1016/j.rbce.2015.11.0050101-3289
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361–376. DOI: 10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x



- Martinez, C. T., Gillespie K., & Bale, S. (2015). Exercise Motivation: The Role of Gender, Age, and Body Mass Index. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 4 (2): 55-66. DOI: 10.18848/2156-8960/CGP/v04i02/41109
- Matias T. S., Rolim M. K. S. B., Kretzer F. L., Schmoelz C. P., & Andrade A. (2010). Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. *Motriz*, 16(2), 370-378. DOI: 10.5016/1980-6574.2010v16n2p370
- Mcewan, T., Tam-Seto, L., & Dogra, S. (2016). Perceptions of Sedentary Behavior Among Socially Engaged Older Adults. *The Gerontologist*, 1-10. DOI: 10.1093/geront/gnv689
- Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2018). Self-Determination Theory in Human Resource Development: New Directions and Practical Considerations. *Advances in Developing Human Resources*, 20(2), 133–147. DOI: 10.1177/1523422318756954
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, R. S., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2009). Usando a teoria da autodeterminação para promover a atividade física e controle de peso: um estudo controlado randomizado em mulheres. *Journal of Behavioral Medicine*, 33 (2), 110-122. DOI: 10.1007/s10865-009-9239-y
- Standage, M. (2012). Motivation: Self-Determination Theory and Performance in Sport. Em Murphy, S. M. (Ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 234. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199731763.01
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory and Exercise Motivation: Facilitating Self-Regulatory Processes to Support and Maintain Health and Well-Being. Em Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 233-270). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tavares Junior, A. C., & Planche, T. C. (2016). Motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academia: estudo de caso com mulheres em Pirassununga-SP. *Saúde em Revista*, 16(43), 63-70. DOI: 10.15600/2238-1244/sr.v16n43p63-70
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. DOI: 10.1186/1479-5868-9-78
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393–404. DOI: 10.1080/02640410500131670
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 250-256. DOI: [10.1037/a0012762](https://doi.org/10.1037/a0012762)
- Zervou, F., Stavrou, N. A. M., Koehn, S., Zounhia, K., & Psychountaki, M. (2017). Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1). DOI: 10.1080/23311908.2017.1345141