



**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Faculdade de Ciências - Bauru**

JOSÉ RENATO CREPALDI DE MAIO

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES

Bauru
2023

JOSÉ RENATO CREPALDI DE MAIO

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES

Orientador: Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi

Projeto de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Ciências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Bauru – Curso de Educação Física.

Bauru

M227m Maio, José Renato Crepaldi de
MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE
ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES / José Renato
Crepaldi de Maio. -- Bauru, 2023
28 p. : il., tabs., 6 v.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Faculdade de Ciências, Bauru
Orientador: Carlos Eduardo Lopes Verardi

1. Motivação. 2. Atividade Física. 3. Mulheres. I.
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca da Faculdade de Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES

RESUMO

Tendo em vista os benefícios da atividade física para saúde de curto e longo prazo, os enfrentamentos sociais que as mulheres passam em relação às práticas esportivas, foi pensado no presente estudo, com o intuito de identificar os principais fatores que levam as mulheres a praticarem atividades físicas (AF). Assim o presente estudo objetivou entender os motivos que aproximam e distanciam as mulheres da prática regular de AF. Com a utilização da MPAM-R (Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada) que possui cinco fatores: Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social, e um questionário sociodemográfico. Foi utilizada uma amostra de 50 mulheres, da cidade de Bauru-SP, tendo a musculação como atividade física, na faixa etária entre 18 e 59 anos.

No geral, as participantes deste estudo demonstraram praticar AF mais por questões de Saúde, verificando-se uma maior média no fator *Saúde* com 94% das respostas na faixa de concordância (Concordo totalmente, Concordo e Concordo em parte), seguido por *Diversão e interesse* e *Competência* com 74,2% e 72,6% sucessivamente. Conclui-se que o motivo principal para pratica de AF da amostra em questão tem relação com saúde. Os achados possibilitam uma maior compreensão em relação ao que motiva as mulheres a praticarem atividade física. Entretanto, sugere-se a realização de novos estudos considerando outras variáveis.

Palavras-chaves: Motivação, Atividade Física, Mulheres.

ABSTRACT

Considering the benefits of physical activity for short and long-term health, and the social struggles that women go through with sports, this study was designed to identify the main factors that lead women not to practice sports. physical activities (PA). Therefore, the present study aims to understand the reasons that bring women closer to and distance themselves from regular PA practice. Using the MPAM-R (Revised Physical Activity Motivation Scale) which has five factors: Fun, Health, Appearance, Competence and Social, and a sociodemographic questionnaire. A sample of 50 women from the city of Bauru-SP was used, with bodybuilding as a physical activity, aged between 18 and 59 years. In general, the participants in this study demonstrated that they practice PA more for health reasons, with a higher average in the Health factor, followed by Fun and interest and Competence. It is concluded that the objectives were achieved, and the findings enable a greater understanding of what motivates women to practice physical activity. However, it is suggested that new studies be carried out considering other variables.

Keywords: Motivation, Physical Activity, Women.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.2 Objetivos	9
2. REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Motivação: conceitos	10
2.2 Atividade física	11
2.3 Mulheres e a atividade física	12
3. MÉTODO	13
3.1 Tipo de pesquisa	13
3.2 Amostra	13
3.3 Procedimentos	13
3.4 Instrumentos	13
3.5 Análise dos dados	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5. CONCLUSÃO	22
6. REFERÊNCIAS	24
ANEXOS	26
ANEXO I	26
ANEXO II	27

1. INTRODUÇÃO

Desde a existência humana o homem permeia suas relações por meio de estímulos e necessidades. Ao passar do tempo surge um termo que explica uma “força” interna, no qual tem grande influência sobre as ações do indivíduo, a motivação. Os autores explicam melhor esse conceito: “a motivação é o conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação (para uma meta ou, ao contrário, para se afastar dela) e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a atividade”. (LIEURY; FENOUILLET, 2000, p. 9).

Bergamini (1997) traz em seu texto a relação da motivação com o indivíduo:

“Se, no início do século, o desafio era descobrir aquilo que se deveria fazer para motivar as pessoas, mais recentemente tal preocupação muda de sentido. Passa-se a perceber que cada um já traz, de alguma forma, dentro de si, suas próprias motivações. Aquilo que mais interessa, então, é encontrar e adotar recursos organizacionais capazes de não sufocar as forças motivacionais inerentes às próprias pessoas... (p. 23) ... não existe o pequeno gênio da motivação que transforma cada um de nós em trabalhador zeloso ou nos condena a ser o pior dos preguiçosos. Em realidade, a desmotivação não é nenhum defeito de uma geração, nem uma qualidade pessoal, pois ela está ligada a situações específicas (p. 27)”

Na atualidade tem-se evidenciado cada vez mais a importância e os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde em âmbito geral. Em julho de 2018 a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu em seu “Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018–2030” a atividade física (AF) como sendo “qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que requerem energia e despesas”, assim “podem ser realizadas em uma variedade de intensidades, como parte do trabalho, tarefas domésticas, transporte ou nas horas de lazer, ou quando participar de atividades físicas ou esportivas”. Já a inatividade física é classificada como a não realização de no mínimo 150-300 minutos de atividade física aeróbica em intensidade moderada, pode-se também se realizar 75-150 minutos de AF aeróbica em intensidade vigorosa ou até mesmo uma combinação entre as

duas intensidades ao longo da semana (OMS, 2018).

A prática regular de AF é um fator de proteção, prevenção e também de controle de doenças não transmissíveis, que é o caso das doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer de mama e cólon, também traz benefícios para a saúde mental, podendo atrasar o início de demência e outros distúrbios mentais, e consequentemente auxiliando no controle do peso saudável e bem-estar de maneira geral (OMS, 2018, p 15).

E com as mulheres não seria diferente, quando falamos de benefícios da AF para sua saúde, mas nem sempre foi visto assim, na verdade nem sempre a mulher teve acesso às práticas esportivas, durante grande parte da história as mulheres foram reprimidas, excluídas e proibidas das práticas desportivas, no qual por muito tempo foi dito que as atividades físicas poderiam comprometer os órgãos reprodutores femininos, que foi o caso do conhecido “espetáculo” partida de futebol feminina que não pode ocorrer em meados da década de 30, como descreve Franzini (2005). Mas com os avanços essas declarações foram caindo em descrédito. Foram realizados estudos que derrubaram tais afirmações, como é o caso da obra “Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher”, no qual aponta os benefícios dos exercícios físicos para a mulher. Leitão et. al. (2000) afirmam que “A atividade física regular é um importante fator para a promoção e manutenção da saúde da mulher em todas as idades e situações, inclusive na gestação e na fase pós-parto”, e afirma que “As mulheres respondem a estímulos de treinamento de forma semelhante aos homens, estando assim aptas a praticar esportes competitivos ou não, respeitadas suas características particulares”.

Infelizmente nos dias atuais ainda é visto traços deixado por essa cultura, que permeia por tanto tempo, como mostra Goellner (2009) “não é raro ainda hoje encontrarmos em escolas de primeiro e segundo graus disparidades relevantes no que se refere ao acesso de meninas e meninos nas atividades físicas realizadas nas aulas de educação física”. E deixa mais evidente a triste realidade quando a autora ressalta “que esta mesma situação pode ser observada nos espaços de lazer, na gestão esportiva, nos investimentos de clubes e em diversas instâncias onde o esporte se desenvolve” (GOELLNER et.al., 2009).

Em uma pesquisa epidemiológica realizada com indivíduos adultos na zona rural de Minas Gerais mostrou que entre homens e mulheres, os homens se mostraram mais ativos em relação ao lazer, deslocamento e trabalho em relação às mulheres, já as mulheres foram predominantes nas atividades domésticas. E entre os resultados obtidos, quando

direcionado ao lazer, o número de indivíduos que atingiram os 150 minutos semanais, como indicado pela OMS, os homens foram cerca de três vezes maiores em relação às mulheres (BICALHO et. al., 2010).

Em 2022, as atividades ligadas à alimentação, limpeza ou manutenção de roupas e sapatos e limpeza ou arrumação do domicílio ainda estavam concentradas nas mulheres. Sendo 24,5 horas semanais dedicadas pela mulher não ocupada, em afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoas, enquanto o homem não ocupado dedicou apenas 13,4 horas, enquanto que as mulheres ocupadas dedicaram, em média 6,8 horas a mais que os homens ocupados aos afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoas (IBGE 2022).

1.2 Objetivos

O objetivo deste estudo foi identificar quais os motivos que levam mulheres adultas à prática de atividade física e com isso entender e encontrar formas para atingir ainda mais este público.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Motivação: conceitos

Os seres humanos estão fadados a fazerem escolhas desde o acordar, o levantar da cama, até qual profissão seguir, qual faculdade fazer. Visto que temos que realizar escolhas a todo momento, fica os questionamentos: “Qual o motivo dessa escolha?” e “O que levou a esta escolha?”, então surge o termo motivação que deriva do latim ‘mutivo’ que significa “o que move” ou “o que faz mover”. São encontradas diversas definições para a motivação, mas em todos são apresentados por algo que se movimenta por um motivo em específico, podendo ser essa motivação intrínseca ou extrínseca (SANTOS 2010, p. 241; TODOROV, 2005).

Bergamini (2003) acredita que a motivação é algo mais amplo e profundo e que o entendimento da mesma vai além da observação dos comportamentos e estados motivados, que a resposta do verdadeiro porquê da existência de tal comportamento ou estado está dentro da personalidade de cada um. E deixa mais evidente quando afirma que “o estudo da motivação humana consiste na pesquisa dos motivos pelos quais as pessoas fazem o que fazem e se encaminham em direção a seus objetivos – objetivos que são, em última análise, escolhas de ordem interior ou intrínsecas à personalidade de cada um” (BERGAMINI, 2003, p.2).

Assim podemos ver a motivação como uma “força” interna que dá direção e intensidade na realização e na busca por algo como mostra Robbins (2018) “A motivação é o processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta” (ROBBINS, 2008, p. 132).

Quando é falado sobre motivação e seus conceitos aparecem diversas teorias que explicam o funcionamento da relação do indivíduo e seus comportamentos com a mesma, neste trabalho vamos utilizar duas: 1) A teoria da expectativa que foi idealizada por Victor Vroom, como descreve Robbins (2008, p. 60) “sustenta, essencialmente, que a intensidade da tendência para agir de uma determinada maneira depende da intensidade da expectativa de que essa ação trará um dado resultado e da atração que esse resultado exerce sobre o indivíduo”; 2) A teoria da Autodeterminação que foi desenvolvida por Richard M. Ryan e Edward L. Deci em 1981, essa teoria diz respeito à relação da motivação

humana tanto com o desenvolvimento quanto funcionamento da personalidade e observa o quanto as pessoas realizam ações por sua própria escolha, de maneira voluntária. E que posteriormente serviu como base para o desenvolvimento de alguns instrumentos de medida, com ênfase em investigar e medir a motivação em relação à prática de atividade física. Foi o caso da escala Motives for Physical Activity Measure - MPAM, de Frederick e Ryan (1993) que se baseia em três motivos para realização de atividade física. Em 1997 Ryan e e Cols realizaram uma revisão desta escala, a revisão foi denominada de Motives for Physical Activity Measure-Revised - MPAM-R e a mesma passou a medir cinco motivos para a realização da AF (DECI, RYAN, 1985; RYAN, DECI, 2000, GONÇALVES, 2010, p 126).

2.2 Atividade física

Com a evolução dos trabalhos realizados a importância e os benefícios da atividade física veem cada vez mais sendo entendido e apontado como uma das principais ferramentas para uma vida saudável e de bem-estar, porém com o aumento dos estudos e desse entendimento, houve o aumento no número de pessoas inativas (NAHAS, 2001). O CONFEF (2004) aponta que “O carro, a televisão com controle remoto e o computador são apenas alguns exemplos de invenções que contribuem para que, a cada dia, as pessoas façam menos movimento”, assim temos a evolução da tecnologia e das indústrias de bens de consumo como facilitadores e colaboradores para esta cultura inativa e sedentária.

A OMS (2018) traz dados sobre a inatividade mundial que concretiza tais afirmações “Estimativas globais de física inatividade indicam que em 2016, 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não cumpriram as recomendações da OMS 2010” e ainda ressalta a importância da realização das recomendações dadas por eles, “estima-se que entre quatro e cinco milhões de mortes por ano poderia ser evitado se a população global fosse mais ativa”. Dentre os diversos benefícios da prática de AF estão a diminuição de desenvolvimento e auxilia no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis como a doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama, distúrbios mentais e aumento da autoestima. Quando falamos de inatividade física nos referimos aos indivíduos que têm somando: Lazer, trabalho, locomoção e atividades domésticas tem um gasto energético inferior a 500 kcal, para ser considerada moderadamente ativa a pessoa deve ter uma gasto energético de 1000 kcal, o que equivale a 30 minutos de caminhada a passos rápidos durante cinco dias (somando 150 minutos

semanais), assim como recomenda a OMS (CONFEEF, 2004, p 2; PARDINI, 2001).

2.3 Mulheres e a prática de atividades físicas

Desde o início da civilização as mulheres foram excluídas e discriminadas de muitas práticas, direitos e relações sociais. E uma dessas empassos foi também enfrentada em relação às atividades físicas e desportivas (APEL, 2010).

Nas Olimpíadas realizadas na Grécia Antiga as mulheres não podiam sequer assistir às apresentações. Durante muito tempo se perdurou uma falsa afirmação de que a prática de AF poderia ser prejudicial à saúde feminina. Posteriormente, houve a liberação para realização de exercícios leves, para que não trouxessem "riscos" de complicações a um grupo que era tido como frágil e não suportariam esforços mais intensos. Na década de 70 as mulheres foram liberadas a participar de competições oficiais de maratonas e outros esportes de longa duração (LEITÃO et al, 2000, p. 215).

Com a evolução da sociedade e das pesquisas as mulheres conseguiram adentrar o campo esportivo, porém ainda nos dias de hoje acabam enfrentando dificuldades e barreiras para realização de AF, a OMS (2018) relata esta realidade dizendo que:

“Os dados também destacam que as mulheres são menos ativas do que homens na maioria dos países e que existem diferenças nos níveis de atividade física dentro e entre países e regiões. Essas diferenças podem ser explicado pelas desigualdades no acesso às oportunidades de ser fisicamente ativo, ampliando ainda mais as desigualdades em saúde”

Assim podemos entender como uma falta de apoio e suporte por parte dos programas públicos, além dos outros enfrentamentos já citados, a autora Goellner (2009, p. 291) faz uma reafirmação quando aponta os espaços que também é visto tal disparidade “que esta mesma situação pode ser observada nos espaços de lazer, na gestão esportiva, nos investimentos de clubes e em diversas instâncias onde o esporte se desenvolve”.

... constatou-se que as mulheres estão mais motivadas que os homens para alcançar a saúde por meio do condicionamento físico, porém, os autores apontam para mudanças nesse discurso, observando que os homens jovens se preocupam com os aspectos físicos, e à medida que as mulheres envelhecem geralmente, elas não se preocupam mais com a aparência.

3. MÉTODO

3.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa está baseada em uma abordagem descritiva correlacional. O estudo correlacional é descritivo e explora as relações existentes entre as variáveis, entretanto a correlação não pode determinar causa e efeito. (THOMAS; NELSON; 2012).

3.2 Amostra

A amostra foi composta por um grupo de 50 mulheres na faixa etária de 18 à 59 anos.

Visto a amostra do presente estudo, a idade apresentou os seguintes valores e padrões: A média de idade do grupo foi de aproximadamente 36 anos (36,38); a mediana foi de aproximadamente 34 anos (34,5); o desvio padrão entre os valores foi de $\pm 12,55$. Os dois valores que mais se repetiram nas respostas foram 25 anos e 32 anos, ambos aparecendo 4 vezes. Dentro das práticas de exercícios físicos e esportivas, cem por cento da amostra pratica musculação, pôr no mínimo 1 mês. Algumas praticavam outras atividades combinadas e paralelas, mas todas praticantes de musculação.

3.3 Procedimentos

Os dados foram colhidos por meio de dois questionários, um sociodemográfico e a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada - MPAM-R, como citado anteriormente. Tendo sido aplicados pessoalmente na academia Speed Fitness da cidade de Bauru, São Paulo. No qual o indivíduo não precisava se identificar, apenas informar os dados pedidos.

3.4 Instrumentos

O questionário sociodemográfico aplicado é composto por quatorze perguntas, sendo elas: Idade; Sexo; Peso; Altura; Escolaridade; Estado Civil; Qual atividade física pratica; Se já praticou outras atividades físicas antes; Se pratica a atividade em questão sozinha ou acompanhada; Há quanto tempo pratica; Quantos dias na semana pratica tal atividade; Qual a duração em tempo; Se outras pessoas na família praticam atividade

física; Se praticou atividade Física na infância/adolescência. As respostas tinham alternativas, com exceção: Idade; Peso; Altura e Qual atividade física pratica. Assim ficando mais objetivo.

As participantes responderam a versão final traduzida e adaptada para o português da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada - MPAM-R de Ryan e colaboradores (1997). Esta compreende 30 itens que medem a motivação para praticar AF a partir de cinco fatores: 1) Diversão: “Porque acho essa atividade estimulante”; “Porque essa atividade me faz feliz”; 2) Competência: “Porque gosto do desafio”; “Para adquirir novas habilidades físicas”; 3) Aparência: “Para definir meus músculos e ter uma boa aparência”; “Porque quero ser atraente para os outros”; 4) Saúde: “Porque quero ser fisicamente saudável”; “Para ter mais energia”; e 5) Social: “Para estar com meus amigos”; “Porque quero conhecer novas pessoas”, respondidos em uma escala de sete pontos variando de 1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente. (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010).

3.5 Análise dos dados

Para apresentação dos dados foi utilizada a estatística descritiva, com utilização da Planilha EXCEL, através da distribuição de frequências e valores percentuais para as respostas de 1 a 7 no questionário MPAR-M, apresentados através de gráficos ou tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta as características sociodemográficas, o estado civil e a escolaridade das participantes.

Tabela 1: Características das participantes do estudo

CARACTERÍSTICA	ITEM	FREQUÊNCIA	PERCENTUAL (%)
Estado Civil	Solteira	31	62
	Casada	12	24
	Divorciada	4	8
	Viúva	3	6

CARACTERÍSTICA	ITEM	FREQUÊNCIA	%
Escolaridade	1º grau incompleto	0	0
	1º grau completo	1	2
	2º grau incompleto	1	2
	2º grau completo	12	24
	Superior incompleto	11	22
	Superior completo	11	22
	Pós-Graduação	14	28

Fonte: Elaboração do autor, 2023

Em relação ao estado civil, 62% das participantes são solteiras, 24% casadas, 8% divorciadas e 6% viúvas. E quanto a escolaridade 28% apresentou Pós-Graduação, tanto o ensino superior completo quanto incompleto apresentaram valores iguais de 22% cada e 24% tem o 2

A seguir a tabela 2 indica as características da prática de AF dos participantes envolvidos na pesquisa.

Tabela 2: Características da prática de Atividade Física (AF) dos participantes

CARACTERÍSTICA	ITEM	FREQUÊNCIA	%
Forma como pratica	Sozinho	33	66
	Acompanhado	17	34
Há quanto tempo pratica	De 1 a 6 meses	14	28
	De 7 meses a 1 ano	5	10
	Mais de 1 ano	31	62
Dias de prática na semana	1 a 3 dias	9	18
	Mais de 3 dias	41	82
Tempo de prática por dia	0-45 minutos	2	4
	46-60 minutos	25	50
	Mais de 60 minutos	23	46
CARACTERÍSTICA	ITEM	FREQUÊNCIA	%
Algum familiar praticam AF	Sim	38	76
	Não	12	24
Praticou AF na infância ou adolescência	Sim	38	76
	Não	12	24

Fonte: Elaboração do autor, 2023

A tabela acima mostra que 66% praticam atividade sozinhas e 34% acompanhadas. Nota-se que a maioria pratica sozinha sua atividade (66%), seja por preferência ou não. Em relação ao tempo de prática na musculação, a maioria dos indivíduos, 62% das pessoas é praticante por mais de 1 ano e 28% das pessoas praticam entre 1 mês a seis meses. Quanto aos dias da prática a maioria faz mais de 3 vezes por semana, com 82% das pessoas e 18% praticam de 1 a 3 dias.

Os gráficos a seguir (1, 2, 3, 4 e 5) são sobre os motivos que levam à prática de AF, denominados pela escala de motivação utilizada, divididos em cinco fatores: 1-Diversão e Interesse; 2- Saúde e Fitness; 3- Aparência; 4- Competência e 5- Social.

Gráfico 1: Fator 1- Diversão e Interesse

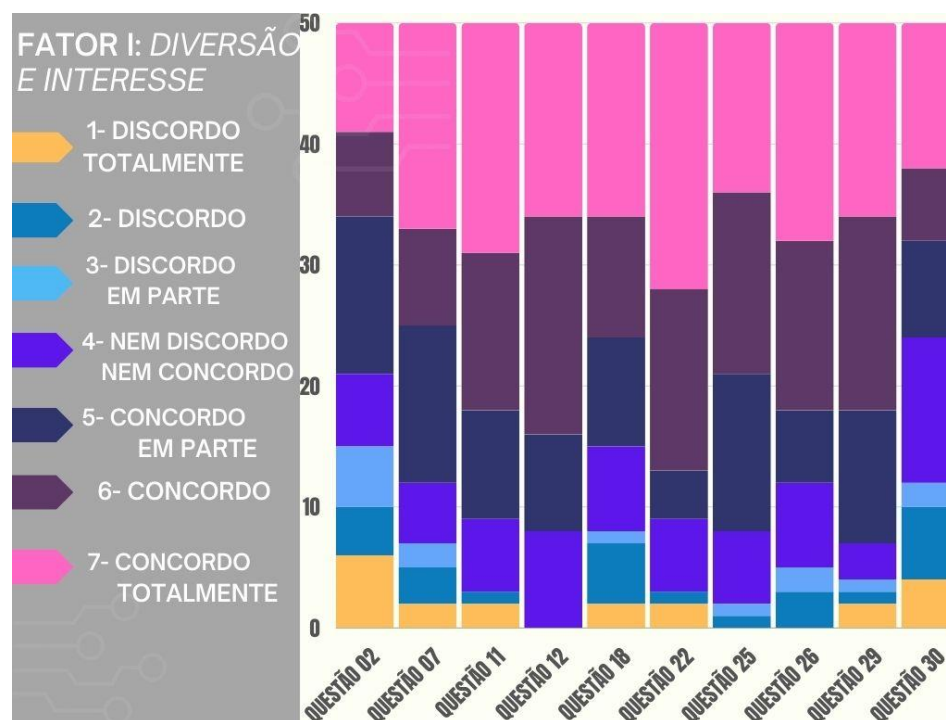


Figura 1

Fonte: Elaboração do autor, 2023

O fator 1, é dividido em oito questões, sendo entendido como a busca por AF por achar a mesma divertida, interessante, estimulante, agradável e tornando-o feliz, ou seja, o indivíduo realiza a pratica pela a satisfação que a AF o proporciona. A questão 02 “*Porque é divertido*”, apresentou a maior porcentagem de respostas foram para a escala 5 (Concordo em parte) totalizando 26%, a segunda maior quantidade de respostas foram para a escala 7 (Concordo totalmente) 18% e a escala 6 (Concordo) 14%, totalizando 58% das respostas com concordância ao motivo de ver a atividade como algo divertido e/ou interessante. A questão 07 “*Porque gosto de praticar essa atividade*”, teve a 34% das respostas na escala 7, seguido de 26% na escala 5 e 16% na escala 6, totalizando 76% das respostas na faixa de concordância, assim mostrando que as praticantes tendem a gostar e se interessar pela pratica, mesmo podendo ter um outro motivo por trás.

Na questão 11 “*Porque essa atividade me faz feliz*”, 38% das respostas foram na escala 7, 26% na escala 6 e 18% na escala 5, totalizando 82% das respostas dentro da faixa de concordância, incitando que a atividade em questão pode causar certa felicidade nos indivíduos que à praticam. Para a questão 18 “*Porque acho interessante*”, apareceu 32% das respostas no escala 7, 20% na escala 6 e 18% na escala 5, totalizando 70% das respostas na faixa de concordância do motivo, assim podemos entender que em sua maioria, as pessoas acham a AF interessante. Podemos ver o mesmo com a questão 22

“Porque me sinto bem realizando esta atividade”, tendo 44% das respostas na escala 7, 30% escala 6 e 8% escala 5, totalizando 82% das respostas tendo um desta para a escala 7, que quase atingiu metade das respostas, reafirmando a concordância em se sentir bem realizando a atividade.

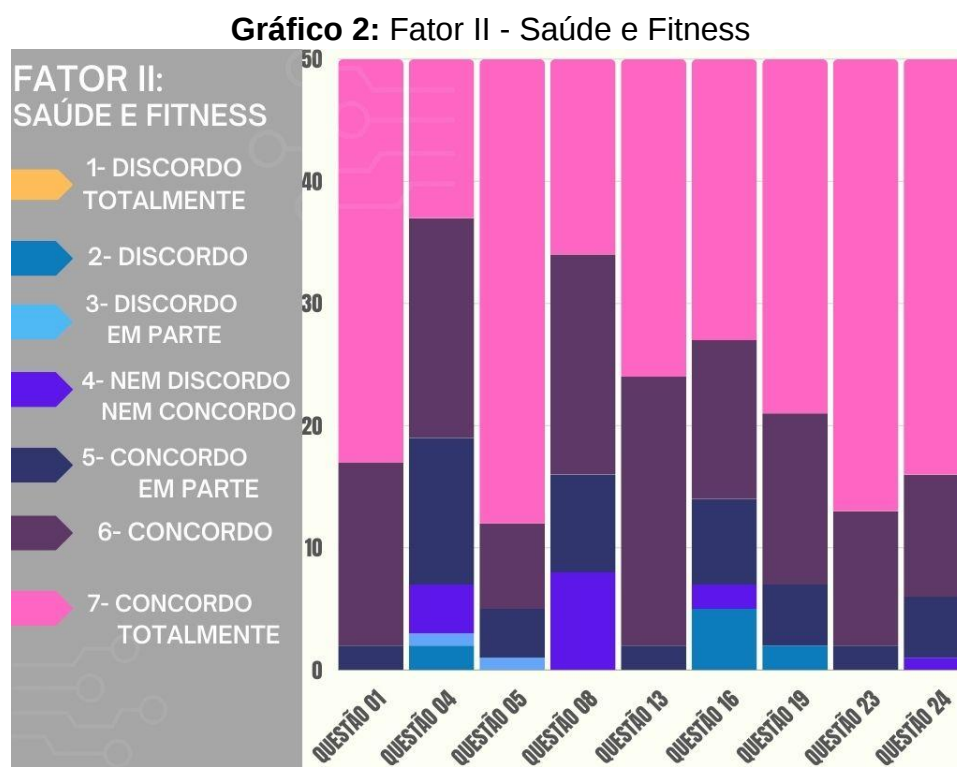


Figura 2

Fonte: Elaboração do autor, 2023

O fator acima é formado por sete perguntas, tendo duas perguntas (04 e 08) correlacionadas com o fator 4 (Competência). Considerando os itens do fator, ele emerge a ideia do indivíduo praticar AF pela vontade de ser saudável, ter força e energia. As questões 01 “Porque quero ser fisicamente saudável”, 13 “Para ter mais energia” e 23 “Para manter minha saúde e bem-estar”, apresentaram 100% das respostas na faixa de concordância, tendo os valores 66%, 52% e 74% sucessivamente na escala 7. E 30%, 44% e 22% sucessivamente na escala 6. As questões que não totalizaram 100% ficaram bem próximas, como foi o caso das questões 05 “Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor” e 19 “Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde” que totalizaram sucessivamente 76% e 58% na escala 7 e 14% e 28% na escala 6. Mostrando uma alta concordância ao motivo saúde e fitness, sendo o único que não apresentou em nenhuma das perguntas a escala 1 (Discordo totalmente).

Gráfico 3: Fator III- Aparência

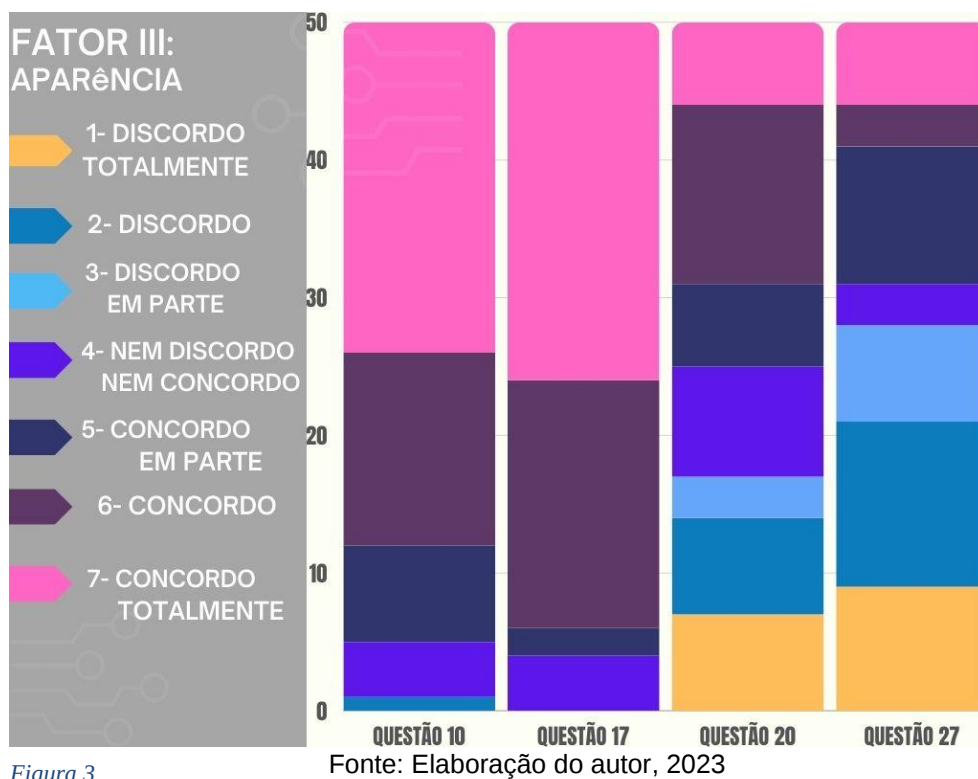


Figura 3

O terceiro fator é composto por quatro questões. É possível identificar que o objetivo de quem pratica AF é a busca por se sentir-se mais atraente fisicamente, ter músculos definidos e ter uma melhora na sua autoimagem. Neste fator temos a questão 10 “*Para definir meus músculos e ter boa aparência*” e a questão 17 “*Para melhorar minha aparência*” tivemos 90 e 92% na faixa de concordância, sendo 48 e 52% ordenadamente na escala 7, porém na questões 20 “*Porque quero ser atraente para os outros*” ela fica 50% na faixa de concordância, sendo que 16% se encontram sem um posicionamento direcionado, tendo 16% na escala 4 “*nem concordo, nem discordo*” mostrando que não é a maioria que se preocupa com a opinião de outras pessoas. Já na questão 27 “*Porque se não fizer, não me sentirei atraente*”, podemos ver um comportamento diferente nas respostas, onde a maioria está na zona de discordância, tendo 24% na escala 2, tendo apenas 38% na escala de concordância.

Gráfico 4: Fator IV - Competência

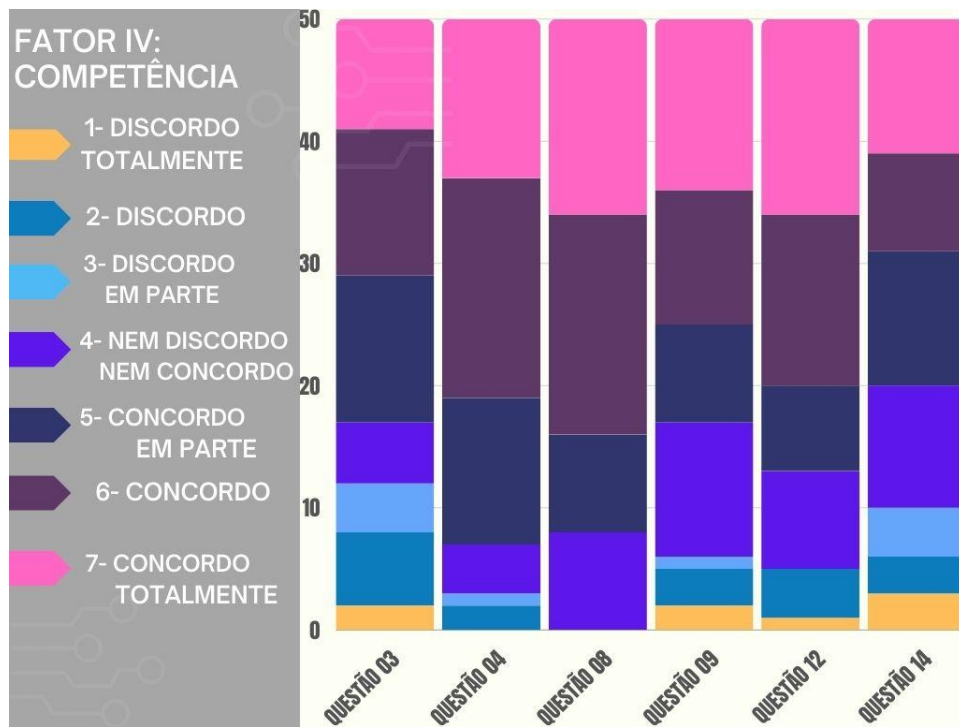


Figura 4

Fonte: Elaboração do autor, 2023

O fator 4 é composto ao todo por seis questões, tendo três questões (04, 08 e 12) correlacionadas com outros fatores, devido a ambiguidade das mesmas. Tal fator descreve alguém que pratica AF pela busca de ser melhor naquela atividade, adquirir novas habilidades e ter desafios. A questão 03 *“Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente”* apresentou 66% na faixa de concordância, sendo 24% em ambas escalas 5 e 6 e 18% na escala 7. Nas questões 04 *“Para adquirir novas habilidades físicas”*, 08 *“Para melhorar as habilidades físicas que já possuiu”* e 12 *“Para manter meu nível de habilidade atual nesta atividade”*, na sequência apresentaram os valores de 86, 84 e 74% na faixa de concordância. Sendo o segundo fator que mais foi positivo nas respostas, assim apresentando maior respostas nas escalas de concordância com o motivo em questão, ficando atrás apenas do fator Saúde.

Gráfico 5: Fator V – Social

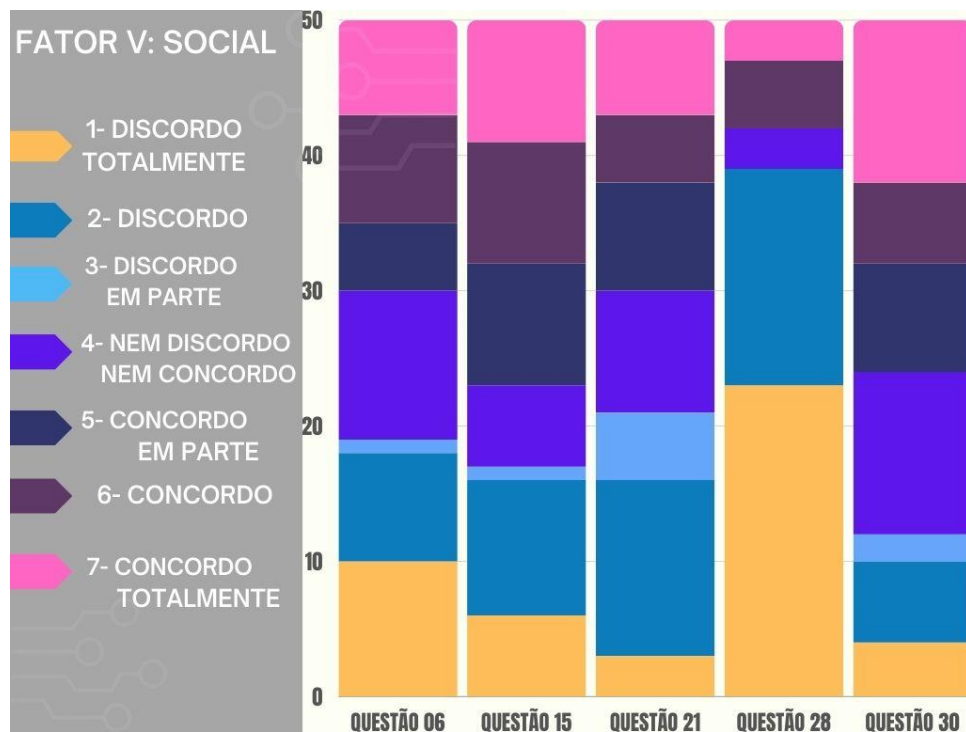


Figura 5

Fonte: Elaboração do autor, 2023

O quinto fator é composto por quatro questões e tendo a questão 30 correlacionada com o fator 1. Assim o fator 5 entende que o indivíduo que pratica AF com o intuito de estar se relacionando com seus amigos e para conhecer pessoas novas. O fator social foi o qual apresentou maior equilíbrio entre as partes de concordância e discordância, em alguns casos predominando a discordância, como o caso da questão 28 *“Porque meus amigos pedem que eu a pratique”* tendo 78%, sendo a maioria na escala 1 com 46%. Nas outras questões tivemos um equilíbrio entre as partes como o caso das questões 06 *“Para estar com meus amigos”* e 21 *“Porque quero conhecer novas pessoas”*, onde tivemos para a faixa de concordância 40% em ambas e em oposição 42 e 38% mantendo um equilíbrio entre as partes. Também é possível destacar que foi o fator no qual mais apareceram respostas na escala 4 *“Nem concordo, nem discordo”*, tendo perguntas inclusive que a maior porcentagem de respostas foram na escala 4, que é o caso da questão 06, com 22%.

5. CONCLUSÃO

No presente estudo foi possível ver que a maioria (66%) da amostra acabam realizando à atividade física (AF) sozinhas, não identificando o real motivo para tal fenômeno, podendo ser bom uma preferência e/ou opção de escolha, como também por falta de um companheiro/a. O gráfico a baixo mostra a média em percentual dada para as respostas em cada zona:

Gráfico 5: Porcentagem de cada categoria das respostas

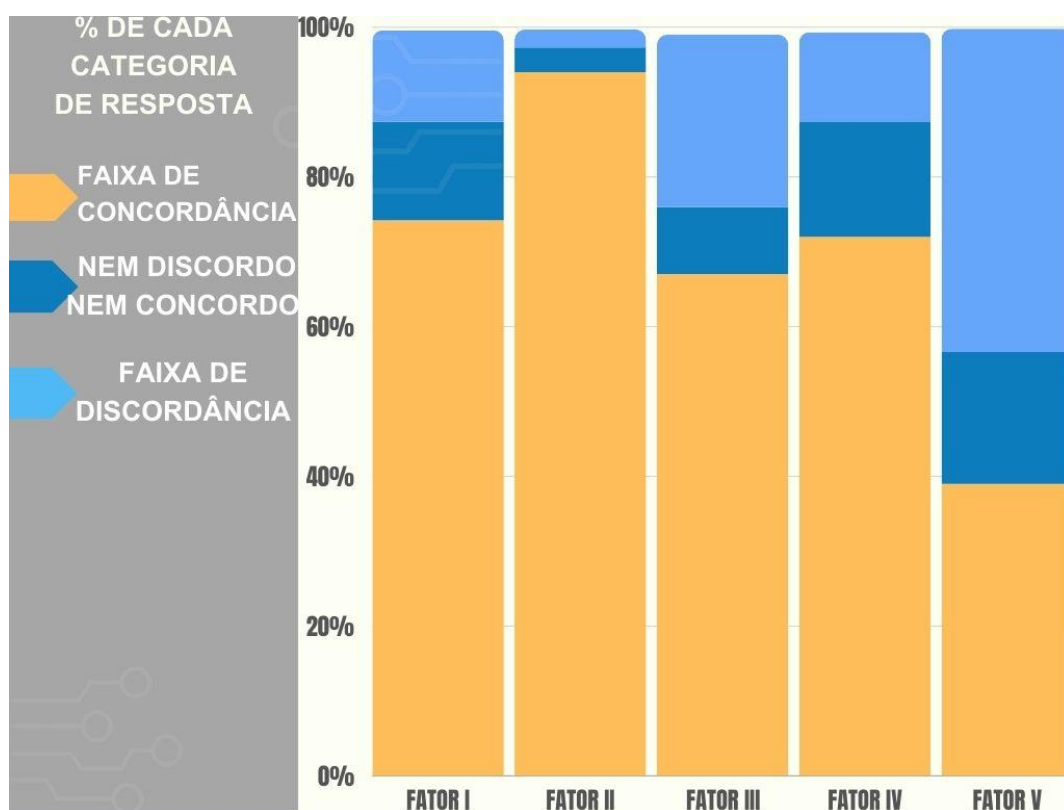


Figura 6

Fonte: Elaboração do autor, 2023

Dentre os cinco fatores utilizados pela MPAM-R, o Fator II (Saúde), foi o que apresentou maior número de respostas positivas, tendo uma média de 94% das respostas na zona de concordância (Concordo totalmente, Concordo e Concordo em parte), sendo também o único fator que não apresentou nenhuma resposta na escala 1 (Discordo totalmente), assim afirmando ser o principal motivo pela pratica da AF, no grupo em questão.

Seguido dos fatores I (Diversão e Interesse) e IV (Competência), que também apresentaram pelo menos mais de 50% das respostas na zona de concordância, tendo uma média nas repostas de 74,2% e 72,6%. Em contrapartida o fator III (Aparência)

apresentou uma certa ambiguidade, visto que nas respostas relacionadas a autoimagem as respostas foram positivas alcançando 90% na faixa de concordância, porem em questões que insinua uma preocupação com o olhar de outras pessoas, a concordância foi menor sendo que na questão 20 teve 50% e na questão 27 foi 38% nesta faixa. Reforçando a ideia da preocupação com a autoimagem.

Dentre os motivos o que apresentou menor média na porcentagem de concordância tendo apenas 39,2%, consequentemente foi o que apresentou maior na faixa de discordância (Discordo totalmente, Discordo e Discordo em parte), foi o fator V (social), podendo ter relação com o fato da maioria da amostra praticar a AF sozinha, ou até mesmo reafirmar socialmente que podem realizar algo sem dependência, assim o motivo social, acaba não sendo tão relevante para as mesmas. Os resultados aqui obtidos não são generalizáveis para além da amostra considerada. Assim, novos estudos poderiam ser úteis a fim de verificar a adequação dos resultados aqui observados.

6. REFERÊNCIAS

- APPEL, M. S.; WENDT, G. W.; ARGIMON, I. I. L. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicol. rev.**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 03 Jun. 2021.
- BERGAMINI, C. W. *Motivação nas organizações*. São Paulo: Atlas, 1997.
- BICALHO, P. G. et al. Atividade física e fatores associados em adultos de área rural em Minas Gerais, Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 5, Outubro, 2010.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. Atividade física: sinônimo de bem-estar. **Rev. de Educação Física**, v. 14, 2004.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova Iorque: Plenum.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, 11(4), 227-268, 2000.
- FRANZINI, F.. Futebol é "coisa para macho"?: Pequeno esboço para uma história das mulheres no país do futebol. **Revista Brasileira de História**, v. 25, n. 50, p. 315–328, jul. 2005.
- GOELLNER, S. V. Imagens da mulher no esporte. In: PRIORE, M. D.; MELO, V. A. **História do esporte no Brasil: do império aos dias atuais**. São Paulo: Editora Unesp, p. 568, 2009.
- GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Rev. Psico-USF**, v. 15, n. 1, pp. 125-134, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>. Acesso em: 1 Jun. 2021.
- GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). **Avaliação Psicológica**, v. 9, n. 1, p. 129-138, 2010.
- Hellín, P., Moreno, J. A. & Rodriguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 4, 101-116.
- Howley, E. T. & Don Franks, B. (2000). *Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **PNAD “Outras formas de trabalho”** 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

Kilpatrick, M. Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). College estudantes' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation exercise. **Journal of American College Health**, 54, 84-94.

Mello, M. T., Boscolo, R. A., Esteves, A. M. & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 11(3), 203-207.

LEITÃO, M. B. et. al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000600001>>. Acesso em: 1 Juh. 2021.

LIEURY, A.; FENOUILLET, F. **Motivação e aproveitamento escolar**. Tradução de Y. M. C. T. Silva. São Paulo: Loyola, 2000 (Trabalho originalmente publicado em 1996).

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Rev. Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001, Londrina.

PARDINI, R. et. al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Ciên. E Mov**, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

ROBBINS, S. P. **Comportamento Organizacional**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005. Reimpressão 2008.

SANTOS, B. S. **A motivação em diferentes cenários**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 6ª ed., Porto Alegre: Artmed, 478p, 2012.

TODOROV, J. C.; MOREIRA, M. B. O conceito de motivação na psicologia. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 119-132, jun. 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 jun. 2021.

World Health Organization. **ACTIVE: a technical package for increasing physical activity**. Geneva: **World Health Organization**; 2018.

ANEXO I – Questionário Sociodemográfico

QUESTINARIO 1

Gostaríamos que você fornecesse algumas informações a seu respeito. Não será necessário se identificar, apenas pedimos que responda com **sinceridade** a todas as perguntas.

- 1) Qual sua idade?
- 2) Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino
- 3) Qual seu peso?
- 4) Qual sua altura?
- 5) Escolaridade:
 1. ☐ 1º Grau incompleto
 2. ☐ 1º Grau completo
 3. ☐ 2º Grau incompleto
 4. ☐ 2º Grau completo
 5. ☐ Ensino Superior incompleto
 6. ☐ Ensino Superior completo
 7. ☐ Pós-graduação
- 6) Estado Civil:
 1. ☐ Solteiro(a)
 2. ☐ Casado(a)/amigado(a)
 3. ☐ Divorciado(a)
 4. ☐ Viúvo(a)
- 7) Qual(is) atividade(s) física(s) pratica atualmente?:
- 8) Já praticou outra(s) atividade(s) física antes? Qual(is):
- 9) Pratica esta atividade geralmente: 1. ☐ Sozinho(a). 2. ☐ Acompanhado(a).
- 10) Há quanto tempo pratica?
 1. ☐ De 1 a 6 meses.
 2. ☐ De 7 meses a 1 ano.
 3. ☐ Mais de 1 ano. Quantos anos?
- 11) Quantos dias na semana você pratica esta atividade? 1. ☐ 1 a 3 dias 2. ☐ Mais de 3 dias
- 12) E por quantas horas? 1. ☐ 0-45 minutos 2. ☐ 46-60 minutos 3. ☐ Mais de 60 minutos.
- 13) Outras pessoas na sua família praticam atividade física? 1. ☐ Sim, quantas? 2. ☐ Não
- 14) Você praticou atividade física na infância ou adolescência? 1. ☐ Sim, por quanto tempo? 2. ☐ Não.

ANEXO II - Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada - MPAM-R

QUESTIONARIO 2

INSTRUÇÕES: Segue abaixo uma lista de razões para as pessoas se engajarem em atividades físicas. Tendo em vista sua(s) atividade(s) física(s) atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo em parte	Nem discordo nem concordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente

PRATICO ATIVIDADE FÍSICA...

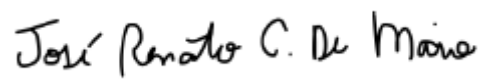
1. ___ Porque quero ser fisicamente saudável.
2. ___ Porque é divertido.
3. ___ Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente.
4. ___ Para adquirir novas habilidades físicas.
5. ___ Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor.
6. ___ Para estar com meus amigos.
7. ___ Porque gosto de praticar essa atividade.
8. ___ Para melhorar as habilidades físicas que já possuo.
9. ___ Porque gosto do desafio.
10. ___ Para definir meus músculos e ter uma boa aparência.
11. ___ Porque essa atividade me faz feliz.
12. ___ Para manter meu nível de habilidade atual nesta atividade.
13. ___ Para ter mais energia.
14. ___ Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.
15. ___ Para estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.
16. ___ Porque quero melhorar minha condição cardiovascular.
17. ___ Para melhorar minha aparência.
18. ___ Porque acho interessante.
19. ___ Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde
20. ___ Porque quero ser atraente para os outros.

21. ____ Porque quero conhecer novas pessoas.
22. ____ Porque me sinto bem realizando esta atividade.
23. ____ Para manter minha saúde e bem-estar.
24. ____ Para melhorar minha forma física.
25. ____ Para ser cada vez melhor nesta atividade.
26. ____ Porque acho essa atividade estimulante.
27. ____ Porque se não fizer, não me sentirei atraente.
28. ____ Porque meus amigos pedem que eu a pratique.
29. ____ Porque gosto do estímulo que essa atividade produz.
30. ____ Porque gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros.

Assinaturas:

Pesquisador: José Renato Crepaldi de Maio

Ass:

Handwritten signature of José Renato C. de Maio in black ink.

Orientador: Dr. Carlos Eduardo Lopes
Verardi

Ass:

Handwritten signature of Carlos Verardi in blue ink.