
EDUCAÇÃO FÍSICA

FERNANDO SANCHES DE OLIVEIRA

EFEITO DE MENSAGENS INSTANTÂNEAS POR APLICATIVO NA
MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA DE PRATICANTES DE
CAMINHADA

FERNANDO SANCHES DE OLIVEIRA

EFEITO DE MENSAGENS INSTANTÂNEAS POR APLICATIVO NA
MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA DE PRATICANTES DE
CAMINHADA

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Kokubun

Co-orientadora: Prof.^a Daniela Ambrósio de Almeida

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2020

FICHA DA BIBLIOTECA

Dedico este trabalho a minha mãe, inspiração da minha vida, se um dia me tornar 1% do que você é estarei muito realizado. E a minha irmã, que sempre me apoiou e me ajudou em todos os momentos de minha vida. Amo muito vocês!

AGRADECIMENTOS

Começar de novo nunca é fácil. Quem me conhece sabe que comecei 2 outros cursos antes de entrar em Educação Física na Unesp. E lá pelos meus 22 anos eu decidi começar de novo e com certeza foi uma das melhores coisas que pude fazer em minha vida até agora.

Agradeço acima de todos a minha mãe, que embarcou nessa loucura de eu ir morar fora em Rio Claro para que eu pudesse fazer essa faculdade. Foram anos difíceis, mas que valeram muito a experiência, tanto para mim, quanto para ela. Eu tenho um amor incondicional pela minha mãe e ela sem dúvida é a minha maior inspiração de vida. Se um dia eu for um pouquinho igual a o que ela foi para mim com certeza já estarei muito feliz em minha vida. Agradeço também a minha irmã, Marina, que me apoiou junto nessa aventura e que hoje, graças a tudo que disse a ela do tempo que fiquei na Unesp, ela se encontra interessada em fazer uma pós graduação na área de Educação. Espero que consiga realizar seus sonhos tanto quanto eu realizei esse meu sonho.

Dentro da Unesp algumas pessoas foram extremamente importantes para que eu chegasse até o fim: Amanda, Maria Paula, Isabella, Helen, Danilo, Bianca, Paola, Laís, Joyce e Vitória. Se durante o caminho a gente encontra barreiras, essas pessoas me ajudaram a superar elas e seguir em frente. E fica meu singelo agradecimento à República Havaianas, local onde fiz muitos trabalhos (e dei trabalho também...), mas com certeza me diverti muito naquela casa da Av. 20-A.

Agradeço também a Daniela que aceitou ser minha co-orientadora desse trabalho. Ela com certeza é uma das pessoas que mais aprendi dentro dessa Unesp e a tenho como um profissional a ser espelhada para minha carreira dentro da área de Educação Física.

Todos os professores que passaram pela minha formação contribuíram de certa forma com exemplos positivos e negativos. Agradeço em especial a 3 professores que foram exemplos mais que positivos, mas pessoas que tenho como referência dentro da área acadêmica. Prof. Kokubun, que me orientou nesse trabalho e me ajudou a entender a ciência como algo mais simples que ela é, Prof. Barela que me orientou em minha iniciação científica que fiz por 2 anos e me mostrou que ajudar os outros é tão importante que apenas resultados próprios, e a

Profa. Silvia, que com toda sua ternura me demonstrou que a pesquisa tem que ser humana e de fácil entendimento do pesquisador e da comunidade.

3 projetos de extensão que estive presente com certeza marcaram muito minha formação dentro da Unesp. Cia. Éxciton (2018 e 2019) que nem sei o que dizer, apenas que sinto muitas saudades e que EU PRECISO DE VOCÊS. Grupo de Estudos e Pesquisa em Yoga, o GEPY (2017), tinha a roda de conversa e as aulas que ministrava e que com isso descobri outra área da Educação Física que me apaixonei, o yoga. Saúde Ativa, antigos PROFIT e PEFUS (2016, 2019, 2020), que faço parte até o final da graduação e que com certeza melhoravam em muito o meu dia após o tradicional e gostoso BOM DIA!!!

Tive a honra de fazer parte de alguns grupos dentro dessa Unesp, que me ensinaram e me fizeram amadurecer e evoluir como pessoa: Associação Atlética Acadêmica Ayrton Senna da Silva (2016 e 2017), Centro Acadêmico da Educação Física “1º de Setembro” (2017) e Comissão de Formatura Dezenove (2019). Além dos laboratórios e grupos de estudos, Laboratório para Estudo do Movimento, o LEM (2017 e 2018), Laboratório para Estudo do Lazer, o LEL (2017) e o Grupo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Treinamentos, o GEPET (2018). Guardo todas as lembranças com muito carinho.

Pratiquei alguns esportes e mais do que isso fazer parte das equipes era muito bom. Handebol (2016 e 2017) e voleibol (2017) que já tinha conhecimento e pude aprimorar mais ainda. Atletismo (2019) sempre fui fã da equipe e poder fazer parte dela foi uma realização pessoal. E a mais importante no meu coração, Deliders (2016 e 2017), que me apresentou o cheerleading e fez me apaixonar pelo esporte e ser fã número 1 do time mais campeão do Brasil. Amo vocês.

Não posso terminar sem agradecer a Moradia Estudantil, República 7 Anões e República Cadent pelo teto que morei em Rio Claro. Sem falar também da Niágara e da Júlia que pude dividir uma kitnet durante quase 1 ano e meio. Todos esses lugares aprendi muito e pude me descobrir ainda mais.

Termino agradecendo ao Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde, o Nafes. Foi nesse laboratório que desenvolvi esse estudo e mais do que isso encontrei pessoas que levarei sempre comigo, Angélica, Simpa, Jean, Deisy, Amém, Letícia e Wedson, e em especial ao Erik que me ajudou a entender o que é pós graduação e está do meu lado para que eu possa realizar esse meu sonho. Muito obrigado e sucesso para todos vocês!

RESUMO

Introdução: Existem inúmeras motivações que levam o indivíduo a iniciar em uma atividade física, e segundo a Teoria da Autodeterminação, são motivações intrínsecas (a prática parte por prazer), motivações extrínsecas (prática vem de motivo externo) e a amotivação (nenhum valor ou sentido na atividade). Estudos apontam que indivíduos que tenham prazer possuem uma maior aderência à prática. O indivíduo deve gostar e encontrar satisfações. Muitas intervenções trabalham apenas a questão técnica, deixando o prazer pela atividade física desconsiderado.

Objetivo: o propósito deste estudo é analisar o efeito de mensagens virtuais na motivação de caminhantes. **Método:** Participaram 30 indivíduos, maiores de 18 anos que praticam caminhada pelo menos 1 vez por semana, em um dos dois locais desse estudo: o Câmpus da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) de Rio Claro, e o Parque “Lago Azul”. Responderam um questionário sobre motivação para a prática de caminhada, o *BREQ-3*. Após responderem, foram divididos em 2 grupos randômicos. Os participantes receberam ao longo de 8 semanas mensagens (imagens) enviadas através do “*Whatsapp*”. Essas mensagens tiveram 2 conteúdos e foram enviadas a cada grupo. Um recebeu mensagens sobre a prática da atividade física e o outro recebeu sobre o prazer da caminhada. As mensagens foram enviadas 3 vezes por semana, à tarde. Após a intervenção, o *BREQ-3* foi aplicado novamente. Os dados dos questionários foram analisados e a motivação para a prática foi comparada a partir das respostas iniciais e finais.

Resultados: As médias da escala da autodeterminação (AMOT = amotivação; REEX = regulação externa; REIJ = regulação introjetada; REID = regulação identificada; REIT = regulação integrada; MOIT = motivação intrínseca) para o Grupo Controle pré intervenção: AMOT (0,54), REEX (1,00), REIJ (2,25), REID (3,64), REIT (3,37) e MOIT (3,33), e pós intervenção: AMOT (1,08), REEX (1,27), REIJ (2,13), REID (3,50), REIT (3,31) e MOIT (3,02). Houve uma diminuição dos valores dos períodos iniciais e aumentado as escalas que antes tinham valores menores. O Grupo Intervenção, os valores no início: AMOT (0,53), REEX (0,86), REIJ (1,86), REID (3,61), REIT (3,57) e MOIT (3,54), e ao final: AMOT (0,59), REEX (1,21), REIJ (1,92), REID (3,25), REIT (3,57) e MOIT (3,65), o que aponta um aumento nas duas primeiras posições, uma queda nas posições 3 e 4, uma permanência no valor da penúltima posição e um aumento na motivação intrínseca. As análises estatísticas apontam um efeito das mensagens nas categorias AMOT, REEX e REID, e um efeito dos grupos nas categorias AMOT e MOTI. **Conclusão:** Há um efeito das mensagens em alguns pontos (AMOT, REEX, REID e MOTI), e olhando em geral não podemos dizer em que ponto da escala os grupos se encontram. O Grupo Controle, após a intervenção, demonstrou uma tendência a permanecer mais nas categorias relacionadas à falta de motivação intrínseca para a prática de atividade física. O Grupo Intervenção, apesar de aumentar o valor da sua motivação intrínseca após o estudo, também aumentou os valores relacionados à falta de motivação intrínseca, não podendo afirmar um avanço na sua automotivação.

Palavras chave: Atividade física. Motivação. Caminhada.

ABSTRACT

Introduction: Individuals start in physical activity for many motivations, these are divided according to the Self Determination Theory: intrinsic motivation (the practice goes out of pleasure), extrinsic motivation (comes from an external reason) and amotivation (no value or meaning in the activity). Studies show that individuals who have pleasure in physical activity have a greater adherence to the practice. This requires that the individual has an emotional trial that takes him to find satisfaction, and currently many interventions work only a technical issue, leaving this point the pleasure disregarded. **Objective:** The purpose of this study is to analyze the effect of virtual messages in the motivation of hikers. **Method:** Participated 30 individuals, over 18 years old, who walk at least once a week, in one of the two places chosen for this study: the UNESP, Campus of Rio Claro, and the "Blue Lake" Park. The participants answered a questionnaire about individual motivation, the BREQ-3. After answered, they were randomly divided into 2 groups. The participants received over 8 weeks arts-style messages sent through the "Whatsapp". These messages had 2 types of content and were sent in each group. One group received messages about physical activity and the other received messages about the pleasure of walking. The messages were sent 3 times a week in the afternoon. After the intervention, the BREQ-3 was applied again. The questionnaire data were analyzed and compared from the answers of the initial and final. **Results:** The self-determination scale (AMOT = amotivation, EREX = external regulation; ERIJ = introjected regulation; ERID = identified regulation; ERIT = integrated regulation; ITMO = intrinsic motivation) means for the Control Group on pre-intervention were: AMOT (0,54), EREX (1,00), ERIJ (2,25), ERID (3,64), ERIT (3,37) and ITMO (3,33), and post-intervention were: AMOT (1,08), EREX (1,27), ERIJ (2,13), ERID (3,50), ERIT (3,31) and ITMO (3,02). That there was a decrease in the values of the early periods and an increase in that previously had smaller values. For the Intervention Group, the values indicated at the beginning: AMOT (0,53), EREX (0,86), ERIJ (1,86), ERID (3,61), ERIT (3,57) and ITMO (3,54), and at the end AMOT (0,59), EREX (1,21), ERIJ (1,92), ERID (3,25), ERIT (3,57) and ITMO (3,65), this indicates an increase in the first two positions, a decrease in positions 3 and 4, a permanence in the penultimate position and an increase in intrinsic motivation. Statistical analyzes indicate an effect of messages on AMOT, EREX and ERID categories, and an effect of groups on AMOT and ITMO messages. **Conclusion:** A effect of the messages at some points (AMOT, EREX, ERID and ITMO), but cannot say with certainty at what point of the groups are. The control group showed a tendency to remain more at close range to the categories related to the lack of intrinsic motivation for physical activity. The Intervention Group, despite increasing the value of its intrinsic motivation after the study, also increased the values related to the lack of intrinsic motivation and could not affirm an advance in its self-motivation.

Keywords: Physical activity. Motivation. Walking.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVO.....	13
3. HIPÓTESES.....	14
4. REVISÃO.....	15
4.1. Atividade física.....	15
4.2. Motivação.....	17
4.3. Teoria da Autodeterminação.....	20
4.4. Uso de aplicativos.....	22
5. METODOLOGIA.....	24
5.1. População.....	24
5.2. Delineamento do estudo.....	24
5.3. Procedimentos específicos.....	25
6. PERFIL DOS PARTICIPANTES E FATORES MOTIVACIONAIS.....	26
6.1. Anamnese.....	26
6.2. Questionário de motivação.....	26
7. ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	28
8. RESULTADOS.....	29
9. DISCUSSÃO.....	38
10. CONCLUSÃO.....	40
11. REFERÊNCIAS.....	41
12. ANEXOS.....	47
12.1. ANEXO A – Imagens enviadas aos participantes.....	47
12.2. ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	55
12.3. ANEXO C – Parecer do Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos.....	58
13. APÊNDICE.....	63
13.1 APÊNDICE 1 - Questionário aplicado.....	63

1. INTRODUÇÃO

O conceito atual diz que o termo saúde refere-se aos fatores sociais, econômicos, culturais, étnico-raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de riscos na população. Por sua vez, há o conceito de saúde coletiva, que aborda a discussão científica sobre a doença, estudando a população e suas relações com a saúde, existindo assim a epidemiologia (PAIM; ALMEIDA FILHO, 1998).

Dentro da saúde coletiva e da epidemiologia, um aspecto importante é a promoção da saúde através de estratégias diversas como: campanhas na mídia, projetos escolares, educação coletiva e individual e principalmente, promoção da prática de atividade física (PAIM; ALMEIDA FILHO, 1998).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define atividade física como: “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requer gasto de energia”. Isso inclui as atividades realizadas para o trabalho, jogos e viagens, as atividades domésticas e as atividades recreativas. Ainda segundo a OMS, a quantidade recomendada de prática de atividade física para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos é de 60 minutos diários com moderada ou vigorosa intensidade. Já para adultos acima de 18 anos, a quantidade recomendada de atividade física são 150 minutos semanais, de intensidade moderada. A atividade física regular em seus níveis adequados traz um grande número de benefícios, melhora a capacidade muscular e cardiorrespiratória, melhora a saúde óssea e funcional, reduz o risco de hipertensão, cardiopatia coronária, acidente vascular cerebral, diabetes, diferentes tipos de câncer (como o câncer de mama e o de cólon), depressão, reduz o risco de quedas e de fraturas vertebrais ou de quadril, e é fundamental para o equilíbrio energético e o controle do peso (OMS, 2019).

A prática de atividade física, portanto é essencial para termos uma melhor qualidade de vida, porém, ainda se busca entender por quais motivos diversas pessoas não praticam nenhuma atividade física. Um caminho para essa compreensão pode ser analisar os motivos que cada indivíduo tem para realizar alguma atividade física.

Estudos apontam alguns fatores que motivam as pessoas para a prática de atividade física: incentivo de familiares e amigos, utilização de uma metodologia

agradável e atraente aos alunos, aspectos positivos e afetivos a respeito da prática de uma atividade física, relações sociais com os outros praticantes e/ou professor (es), a possibilidade de envelhecer de uma maneira positiva. Comumente também sempre são escolhidas as atividades físicas de preferência ou as que foram indicados por pessoas próximas (AMORIM et al., 2014)

Após o praticante iniciar uma atividade física, são necessários alguns fatores para fazer com que haja aderência do praticante, ou seja, fazer com que o indivíduo permaneça na prática da atividade física. Podemos citar que definição de metas, reforço por parte de profissionais, monitoramento da atividade física e dos resultados, apoio social presente ou online e proposta de desafios podem ser estratégias para que as pessoas continuem na prática da atividade física (GARCIA, FISBERG, 2011).

Pensando na questão da motivação para prática de atividade física, há uma teoria que orienta muitos estudos dentro dessa área e que irá basear o presente estudo, a Teoria da Autodeterminação (TAD). A TAD trata de uma macroteoria da motivação humana que relaciona o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade nos contextos sociais. A partir da TAD, há uma análise do grau que as condutas humanas são relativas à vontade (autodeterminadas), ou seja, o quanto as pessoas realizam tarefas e se comprometem com essas ações de forma voluntária, partindo da sua própria escolha. Os motivos que levam o indivíduo a satisfazer suas necessidades podem ser tanto intrínsecos quanto extrínsecos, atingindo então a autodeterminação (RYAN; DECI, 2000).

Quando o motivo é intrínseco, o indivíduo ingressa por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecer, explorar, aprofundar a atividade escolhida. Atividades intrinsecamente motivadas são comumente associadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000).

Por sua vez, a motivação extrínseca, acontece quando uma atividade é executada com outro objetivo que não o da própria atividade (RYAN; DECI, 2000). Há uma divisão em 4 categorias, com relação ao seu nível de regulação externa (prática por retorno de premiações materiais ou medo de críticas externas, por exemplo), regulação introjetada (sentimento de culpa ou necessidade de aceitação, por exemplo), regulação identificada (prática em busca dos benefícios individuais,

por exemplo) e regulação integrada (quando o praticante considera a atividade física como seu estilo de vida, por exemplo).

Existe ainda a amotivação, no qual o indivíduo não encontra nenhum sentido ou valor na atividade física que realiza e, portanto, considera que o exercício físico não reportará satisfação ou qualquer tipo de benefício (RYAN; DECI, 2000)

Utilizando os conceitos apresentados pela TAD à área da Educação Física, a área de Atividade Física e Saúde consegue criar, investigar e compreender formas de intervenções para que o indivíduo possa praticar uma atividade física, e conseqüentemente isso se torne um hábito saudável e prazeroso.

Alguns estudos apontam que apresentar estímulos que submetam o praticante a um julgamento afetivo de sua atividade física praticada pode potencializar a motivação intrínseca. Porém esses estímulos muitas vezes são para que o indivíduo tenha um controle técnico da sua atividade física, ignorando o prazer que a tarefa pode proporcionar ao praticante.

Sendo a caminhada uma das atividades físicas mais praticadas pela população, de um modo geral, dentro de ambientes como campus universitários e parques ao ar livre (OLIVEIRA et al., 2011) pensar em proporcionar aos praticantes uma experiência de vivenciar o exercício físico com o objetivo de torná-lo prazeroso, pode ser uma estratégia para que a aderência dessas pessoas seja maior, fazendo com que se torne um hábito para a vida delas.

Sendo a tecnologia, nos dias atuais, uma grande aliada para nos auxiliar nas tarefas do dia a dia, podemos pensar em utilizá-la para alcançar o nível de motivação intrínseca dos praticantes de uma atividade física.

Portanto, o presente trabalho utiliza a tecnologia para estudo da motivação para a prática de atividade física, colaborando com outros estudos na área, que também aliam o uso de aplicativos com atividades diárias, e que possuem como objetivo estimular a motivação intrínseca de praticantes e conseqüentemente, aumentar seu nível de prática de atividade física.

2. OBJETIVO

O objetivo deste estudo é analisar o efeito de mensagens virtuais na motivação de praticantes de caminhada.

3. HIPÓTESES

A hipótese principal deste estudo é que após receber as mensagens os participantes do Grupo Intervenção demonstrarão um avanço na escala da autodeterminação para a prática de atividade física.

A hipótese secundária é que após receber as mensagens, o Grupo Controle mantenha os níveis de motivação dentro das categorias da autodeterminação parecidos com o início do estudo, sem avançar ou recuar na escala.

4. REVISÃO

4.1. Atividade física

O conceito de atividade física é todo movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos que resulte no gasto de energia acima daquele considerado normal se comparado ao corpo quando está em repouso. Podemos considerar então todo movimento que realizamos no nosso dia-a-dia (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSEN, 1985).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2018), a prática regular de atividade física traz muitos benefícios ao indivíduo. A redução da morte prematura, de doenças do coração, de chances de um acidente vascular cerebral vir a ocorrer, do câncer de cólon e de mama, além da redução do nível de diabetes tipo II. A atividade física atua também na prevenção ou redução da hipertensão arterial, auxilia na prevenção e redução da osteoporose (pois há um fortalecimento ósseo e muscular), promove bem-estar, previne o ganho de peso (fazendo diminuir o risco à obesidade), além de também reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.

Existem evidências científicas que sustentam os benefícios da prática de atividade física conforme citado pela Organização Mundial da Saúde, tais como: o auxílio no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (COELHO et al., 2013; FOSTER, ROSENBLATT e KULJIĆ, 2011), o efeito protetor e preventivo para o avanço de doenças neurodegenerativas (COELHO et al., 2013), a melhora nas funções cognitivas (COLCOMBE e KRAMER, 2003) e motoras (VOSS et al., 2010).

Quando pensamos estudos feitos com a população idosa, os resultados apontam que a prática regular de atividade física melhora a autoestima, a qualidade de vida, aumenta a expectativa de vida, além de reduzir os riscos de queda e da mortalidade (GALLOZA et al., 2017).

Podemos dizer ainda que praticar atividade física nos traz benefícios na esfera social e afetiva. Estudos com idosos que praticam uma determinada modalidade de dança mostram melhoras nas relações sociais e em como os indivíduos se interagem uns com os outros (ANDRADE; FURTADO, 2012; TORRES; SOUSA, 2011).

A Organização Mundial da Saúde (2018) dispõe uma recomendação para o volume mínimo de prática de atividade física para conseguir atingir os seus objetivos e assim melhorar a qualidade de vida.

Para crianças e adolescentes, o recomendado são 60 minutos de atividade física moderada a intensa por dia. Durações superiores a 60 minutos de atividade física proporcionam benefícios à saúde ainda maiores. Isso deve incluir atividades que fortaleçam músculos e ossos, pelo menos três vezes por semana.

Para adultos (indivíduos de 18 a 64 anos), a recomendação são 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou ao menos 75 minutos de atividade física intensa, ou até mesmo uma combinação equivalente entre atividade moderada e intensa. Para obter maiores benefícios para a saúde devem chegar a 300 minutos semanais de atividade física moderada. É aconselhável realizar atividades de fortalecimento muscular 2 ou mais dias por semana e de maneira a exercitar grandes grupos musculares.

Para adultos de 65 anos ou mais, segue a mesma recomendação dos adultos de até 65 anos, porém com uma pequena observação: pessoas com problemas de mobilidade devem praticar atividade física para melhorar seu equilíbrio e evitar queda, com uma frequência de 3 dias por semana.

Mesmo existindo as recomendações, a própria Organização Mundial da Saúde (2018) traz alguns dados importantes sobre a inatividade física, ou seja, sobre a não prática regular de atividade física.

Os dados apontam que: a inatividade física é um dos principais fatores de risco de morte no mundo; A falta de atividade física é um fator de risco importante para doenças crônicas não transmissíveis como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes; Mais de 80% da população adolescente do mundo tem um nível insuficiente de atividade física; No mundo, um em cada quatro adultos não pratica o recomendável para a atividade física; E os Países Membros da OMS (incluindo o Brasil) acordaram com uma redução da inatividade física em 10% até 2025.

Muitas das pessoas que pensam em praticar alguma atividade física acabam escolhendo a caminhada como melhor opção, devido a ter um baixo custo, um entendimento simples e uma prática fácil de ser executada. Segundo dados feitos pelo Inquérito Telefônico (Vigitel) do Ministério da Saúde (2017), atualmente no Brasil a caminhada é a atividade física mais praticada pela população, com uma

representação de 33,6% da amostra. Em seguida aparece a musculação (17,7%), o futebol (11,7%) e as lutas (2,3%).

4.2. Motivação

A motivação vem sendo estudada dentro da área de Educação Física (em específico a atividade física e o esporte) com parte de sua produção dentro do ramo da Psicologia do Esporte. Com isso podemos encontrar estudos que verificam a motivação em atletas de alto rendimento que dependem de estar motivados para conseguir alcançar suas metas, conquistando vitórias e recordes. Outros estudos procuram entender os processos e fatores que estão ligados à prática de atividade física, como a adesão, manutenção e desistência; e facilitadores e barreiras. Esses entendimentos buscam encontrar o que motiva as pessoas a praticarem atividade física regularmente, deixando de se tornarem inativos fisicamente, alcançando assim os benefícios que uma prática regular oferece (BIDDLE, 1997; DISHMAN, 1994; GOUVEIA, 2001).

Para laochite (2011):

O processo de aderência ao exercício físico está relacionado à manutenção num programa ou prática de atividade física estruturada ou não, coletiva ou individualizada, além de ser dinâmico, complexo, sofrendo influências de diferentes dimensões e seus respectivos fatores.

Existem alguns estudos que procuram entender em que nível de adesão à prática de atividade física um indivíduo se encontra. Um dos modelos diz que o indivíduo possui seis momentos em que se relaciona de maneiras distintas com a atividade física, segundo a interpretação para a motivação para a prática de atividade física da teoria do Modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente (MARCUS; SIMKIN, 1994):

1. Pré-contemplação: o indivíduo não pratica qualquer atividade física e não tem intenção em fazê-lo;

2. Contemplação: o indivíduo não pratica atividade física, mas considera em fazê-lo;
3. Preparação: o indivíduo considera envolver-se na prática de atividade física ou já está envolvido, mas não nos níveis recomendados;
4. Ação: o indivíduo está envolvido numa atividade física que está dentro dos parâmetros recomendados, mas por um período inferior de 6 meses;
5. Manutenção: o indivíduo está envolvido numa atividade física nos níveis recomendados e tem mantido esses níveis por um período superior a 6 meses;
6. Recaída: o indivíduo volta a uma fase anterior.

Outro estudo divide em quatro estágios a adesão da prática de uma atividade física (SANTOS e KNIJNIK, 2006):

1. Adoção: o indivíduo encontra na prática uma motivação relacionada ao bem-estar e os benefícios que a atividade física pode vir a lhe oferecer;
2. Manutenção: o indivíduo se encontra automotivado e percebe a sensação de bem-estar que a prática promove;
3. Desligamento: o indivíduo interrompe a prática por algum motivo (como por exemplo, falta de tempo ou desmotivação);
4. Retomada das atividades: o indivíduo tem consciência da prática, planeja, estabelece metas, administra seu tempo e com isso vem uma sensação de autocontrole sobre a atividade física.

Alguns fatores externos podem facilitar ou dificultar para um determinado indivíduo a prática de uma atividade física. Os fatores que estimulam e deixam a prática mais atingível denominamos de facilitadores; por sua vez os fatores que desestimulam e deixam a prática mais difícil de ser realizada, denominamos de barreiras.

Os estudos mais recentes apontam as seguintes barreiras como os maiores motivos de uma pessoa não praticar sua atividade física: o gênero, o nível socioeconômico, o estado civil, a escolaridade, a obesidade, o tabagismo, o alcoolismo, a autopercepção de saúde (HIRVENSALO; LINTUNEN, 2011; SILVA;

PETROSKI; REIS, 2009), as condições ambientais, de transporte e de segurança (CASSOU et al., 2011).

Quando pensamos a motivação de um indivíduo para realizar uma atividade física, atualmente existem diversas teorias que explicam e orientam assim estudos sobre o assunto.

Seabra et al. (2008) e Costa, Bottcher e Kokubun (2009) mencionam a Teoria Cognitiva Social, que consiste em modelos de intervenções e pesquisas na promoção de saúde. Tais modelos são classificados como modelos cognitivo-sociais, uma vez que explicam as diferenças dos indivíduos na disposição em adquirir um comportamento social, como por exemplo, a prática de uma determinada atividade física.

Dentre esses modelos temos:

- Modelo de Crença na Saúde (*Health-Belief Model*) – indica que um indivíduo só inicia uma prática de atividade física a partir do momento que compreende os riscos para a saúde proveniente de uma doença, dessa maneira ela adota uma a prática como maneira para reduzir tais riscos. (DISHIMAN, 1994);
- Teoria da Motivação e Proteção (*Protection Motivation Theory*) – a intenção de proteger a sua saúde depende de quatro fatores: 1. Percepção do nível de um evento de risco, por exemplo, obesidade; 2. Percepção da probabilidade de ocorrência desse evento; 3. Eficácia de um comportamento recomendado e preventivo; 4. Percepção da eficácia em si mesmo ao adotar esse comportamento recomendado e preventivo. (DISHIMAN, 1994);
- Teoria da Auto-Eficácia (*Self-Efficacy Theory*) – é o indivíduo, numa tentativa de sempre reforçar que a prática de atividade física é importante, na expectativa dos resultados aparecerem decorrentes da prática frequente e também de uma autopercepção da sua própria capacidade de praticar atividade física regularmente. (DISHIMAN, 1994);
- Ecológico – explica como o ambiente e o comportamento de praticar uma atividade física afeta um ao outro (SALLIS E OWEN, 1999);

- Teoria do Comportamento Planejado – diz que o comportamento de praticar atividade física é determinado apenas pela vontade de realizá-la ou não, sendo influenciada por fatores sociais e cognitivos (SALLIS e OWEN, 1999).

Existe outra teoria que vem tentar explicar a motivação que as pessoas possuem para praticar atividade física, a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*), elaborada em 1981, por Richard M. Ryan e Edward L. Deci. (SILVA, WENDT e ARGIMON, 2010).

Essa teoria será detalhada melhor em seguida e serve de base para o presente estudo.

4.3. Teoria da Autodeterminação

Pires (2017) menciona em seu trabalho:

Sabe-se que o ser humano é curioso e automotivado. Procura ser melhor, inspirado, aprender, exceder-se, desde a aprender novas habilidades, a aplicá-las consciente e responsabilmente. Tudo isto tendo em conta o nosso melhor. No entanto, esta vontade de ser melhor pode ser danificada ou destruída, e por vezes o ser humano rejeita evoluir, crescer e ser responsável. De facto, a tendência para sermos persistentes, proativos e positivos não é invariável. Por isto, o ser humano pode ser considerado um agente passivo ou ativo, construtivo ou preguiçoso e desleixado, é a influência do meio ambiente envolvente e o contexto social que vão ditar um desenvolvimento ótimo, bom desempenho e bem-estar. São nestas questões que assenta a Teoria da Autodeterminação (DECI E RYAN, 1985; DECI E RYAN, 1991; DECI E RYAN, 1995).

A Teoria da Autodeterminação possui uma perspectiva que analisa a motivação de um indivíduo desde a falta de sua motivação (amotivação), passando para fatores externos que motivam a pessoa a realizar alguma tarefa até chegar à chamada motivação intrínseca que incorpora internamente no indivíduo a atividade com a sua motivação (RYAN, PATRICK, DECI e WILLIAMS, 2008). Estudos apontam que essa teoria pode ajudar no entendimento da motivação para a prática de atividade física (TEIXEIRA et al., 2012).

A Teoria da Autodeterminação está estruturada em seis subteorias que ao todo a explicam: a Teoria da Evolução Cognitiva, a Teoria da Integração Organísmica, a Teoria das Orientações Causais, a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, a *Goal Contents Theory* e a *Relationships Motivation Theory*. (PIRES, 2017)

A Teoria da Evolução Cognitiva (DECI e RYAN, 1985) é a primeira subteoria e tem como objetivo explicar a variabilidade dentro da motivação intrínseca (MI). Ela apresenta fatores ambientais e sociais que podem reprimir ou facilitar a promoção de MI. Nesse estudo, os autores conseguem perceber que a motivação extrínseca precisa ser mais bem investigada, pois não conseguimos fazer tudo em nossa vida intrinsecamente motivado, e que a MI não é apenas o único tipo de motivação dentro da Teoria da Automotivação.

Em seguida temos a Teoria da Integração Organísmica que propõe que um indivíduo possui motivações extrínsecas, ou seja, fatores externos que promovem ou impedem a motivação para um determinado comportamento (DECI e RYAN, 1985). Ainda temos dentro dessa teoria, a ideia que antes da motivação extrínseca, há uma ausência de motivação para agir, o que foi denominado de amotivação (RYAN, 1995).

Pensando a motivação extrínseca como uma escala, Deci e Ryan (1985) propõe a seguinte ordem de classificação:

- Regulação externa: quando alguma situação externa faz com que o indivíduo tenha um determinado comportamento, por exemplo, “Eu pratico caminhada porque minha filha pede que eu faça alguma atividade física”;
- Regulação introjetada: quando algum sentimento está ligado à tarefa e isso faz com que o indivíduo tenha o comportamento, por exemplo, “Eu não falto da academia de musculação, porque senão depois vou me sentir culpada”;
- Regulação identificada: quando o comportamento adquire uma identidade para o indivíduo que o pratica, por exemplo, “Valorizo os benefícios do exercício físico”;
- Regulação integrada: quando o indivíduo não só se identifica com o comportamento, mas o considera como parte do seu “eu”, por exemplo, “A musculação faz parte do meu estilo de vida”.

A Teoria das Orientações Causais é a terceira subteoria e propõe uma complementação as regulações, dividindo-as em três domínios: autônomo, orientado controladamente e orientado impessoalmente (DECI e RYAN, 2000; RYAN e DECI, 2000A).

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (DECI E RYAN, 2000) diz que o ser humano precisa de experiências, e com isso aumentar ou diminuir a sua motivação. As necessidades psicológicas básicas apontadas pelos autores são: autonomia (comportamentos de origem na vontade própria do indivíduo), competência (ser desafiado a realizar uma tarefa e ser capaz de atingir as metas e os resultados) e relacionamento (relações do indivíduo para com as pessoas com que convive).

Na *Goal Contents Theory*, Ryan (2009) vem diferenciar os objetivos intrínsecos e extrínsecos, e o impacto que têm na motivação e bem-estar. E na *Relationships Motivation Theory*, Deci e Ryan (2014) preocupam-se com as relações que criamos, o quão é essencial para o bem-estar de um indivíduo.

Com base então nos preceitos teóricos da Teoria da Autodeterminação, Markland, Mullan e Ingledew (1997) criaram o BREQ (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire*), que após algumas atualizações, se tornou um ótimo instrumento para medir a amotivação, as regulações externa, introjetada, identificada e integrada dentro da motivação extrínseca, e a motivação intrínseca de um indivíduo para uma prática de atividade física.

4.4. Uso de aplicativos

Nos dias atuais podemos observar que os celulares estão cada vez mais presentes na vida das pessoas, tal fato ocorre devido as suas múltiplas funções que um aparelho disponibiliza, como por exemplo, fotografia, gravação, internet, e até mesmo acompanhamento e controle da prática de uma atividade física. Podemos até dizer que os celulares são um dos maiores símbolos da tecnologia massificada, pois consegue estar presente em todas as classes sociais, independente do nível social e econômico da pessoa que o pertence (IVOSKUS, 2012).

Ao analisar os melhores aplicativos que propõe ao seu usuário a realização de uma prática de atividade física, ao tenta-se entender como eles desenvolvem a mudança do hábito de seus usuários encontramos resultados interessantes. A

maioria dos aplicativos utiliza uma técnica de fornecer instruções sobre os exercícios físicos, além do passo-a-passo de sua execução. Junto a essas informações, os aplicativos também fornecem *feedback* das práticas, além de definirem metas, e planejem e darem suporte a uma mudança social do seu usuário (CONROY, YANG e MAHER, 2014).

Há um estudo feito com adultos, no qual foram desenvolvidos 3 aplicativos para a mudança de comportamento com o objetivo de tentar trabalhar a motivação dos participantes. Um trabalhava fatores cognitivo sociais, trabalhando *feedback* e resolução de barreiras; outro apresentava fatores sociais, interação entre pessoas em grupo e o último aplicativo trabalhava o afetivo das pessoas com reforços positivos. Após a realização da intervenção, concluiu-se que todos os aplicativos possuíam um grande potencial para auxiliar seus usuários para a prática de atividade física (KING et al., 2013).

Levando em conta a Teoria da Autodeterminação, não se encontram indícios de aplicativos que estejam levando em relevância o prazer pela prática da atividade física, o que poderia ser uma ferramenta para que o usuário esteja mais próximo a escala da motivação intrínseca, e assim, consequentemente, incorporar a atividade física em sua vida de modo mais natural e prazeroso.

Cabe então, após saber que intervenções utilizando aplicativos foram relevantes, ter conhecimento se a utilização de um aplicativo de mensagens instantâneas como no caso o “*Whatsapp*”, pode ser utilizado para auxiliar na motivação da prática de caminhada em seus usuários, através do recebimento de mensagens que atendam às necessidades básicas psicológicas (autonomia, competência e relacionamento).

5. METODOLOGIA

5.1. População

Participaram do estudo 30 praticantes de caminhada, maiores de 18 anos e que praticassem caminhada pelo menos 1 vez por semana, em um dos dois locais escolhidos para esse estudo, dentro da cidade de Rio Claro. Um local foi o Câmpus da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) de Rio Claro, no bairro Bela Vista, e o outro foi o Parque “Lago Azul”, entre os bairros de Santana e Vila Aparecida. Ambas as localizações contam com uma pista de caminhada amadora.

Foram incluídos no estudo todos os participantes maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que possuíam e utilizavam o aplicativo “*Whatsapp*” em seus aparelhos de celular. Todos aceitaram participar do estudo, assinando e concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responderam o questionário ao início e final do período de intervenção. Foram excluídos do estudo: os menores de 18 anos e aqueles que não possuíam e/ou não utilizavam o aplicativo “*Whatsapp*” em seus celulares.

5.2. Delineamento do estudo

Os participantes foram divididos por meio de um sorteio em 2 grupos de 15 pessoas, no qual cada integrante de cada grupo recebeu mensagens por um aplicativo de mensagens instantâneas, o “*Whatsapp*”. Um dos grupos, Grupo Controle, os participantes receberam mensagens com conteúdo a respeito da prática da atividade física (técnica, treinamento, dicas, etc.) e o outro grupo, Grupo Intervenção, receberam mensagens com conteúdos motivacionais e que inspiram um prazer pela atividade física. Os participantes responderam a um questionário no início e no fim desse estudo, com o intuito de analisar o nível de motivação individual de cada pessoa para a prática de atividade física, e no caso específico, de caminhada.

Os participantes receberam as mensagens, ao longo de 8 semanas, com uma frequência de envio de 3 vezes por semana, sendo enviadas sempre de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no período vespertino, entre às 15:00 e às 17:00. As

mensagens que foram enviadas para os dois grupos encontram-se em anexo neste trabalho, na seção “Anexo A – Imagens enviadas aos participantes”.

Todos os participantes da pesquisa leram e aceitaram participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE submetido ao Comitê de Ética em Pesquisas da UNESP – Câmpus Rio Claro – SP, Número do Parecer: 3.709.706.

5.3. Procedimentos específicos

O questionário sobre a motivação individual para a prática de atividade física era aplicado sempre ao início ou final do período de intervenção do indivíduo. Além disso, o avaliador foi treinado e tem condições de responder a quaisquer dúvidas que possam surgir durante o questionário após a leitura e assinatura do TCLE.

6. PERFIL DOS PARTICIPANTES E FATORES MOTIVACIONAIS

6.1. Anamnese

Quantas vezes pratica caminhada por semana e qual a duração média da caminhada foram perguntadas aos participantes com finalidade de traçar um perfil da prática e o indivíduo.

6.2. Questionário de motivação

O questionário que foi aplicado é a versão traduzida e validada do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – Version 3 (BREQ-3).

Esse instrumento interrogativo consiste em 23 perguntas, iniciadas pelo enunciado “Pratico atividade física...”, em que o participante indica o grau de concordância que aplica em seu caso, por meio de uma escala de medida tipo Likert de 5 pontos (0 = “Nada verdadeiro para mim”; 1 = “Pouco ou quase nada verdadeiro para mim”; 2 = “Algumas vezes verdadeiro para mim”; 3 = “Verdadeiro para mim”; 4 = “Muito verdadeiro para mim”).

Posteriormente os dados foram analisados e as respostas foram separadas de acordo com o item a qual corresponde. A partir da pontuação em cada item, baseando-se na sequência de autodeterminação, será possível identificar, dimensionar e analisar 6 escalas de motivação: (a) amotivação – AMOT; (b) motivação extrínseca de regulação externa – REEX; (c) motivação extrínseca de regulação introjetada – REIJ; (d) motivação extrínseca de regulação identificada – REID; (e) motivação intrínseca de regulação integrada – REIT; (f) motivação intrínseca – MOTI. (GUEDES E SOFIATI, 2015).

As perguntas são separadas para cada categoria de motivação. Veja o Quadro 1.

Quadro 1 – Questões do BREQ-3 divididos nas categorias de motivação

Escala de motivação	Questões do BREQ-3
Amotivação – AMOT	2, 8, 14 e 20
Motivação extrínseca de regulação externa – REEX	6, 12, 18 e 23
Motivação extrínseca de regulação introjetada – REIJ	4, 10 e 16

Motivação extrínseca de regulação identificada – REID	1, 7, 13 e 19
Motivação extrínseca de regulação integrada – REIT	5, 11, 17 e 22
Motivação intrínseca – MOTI	3, 9, 15 e 21

Fonte: Elaborado pelo autor com base em Guedes e Sofiati, 2015.

7. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Inicialmente foram somados o valor do escore da escala Likert para cada categoria de motivação para cada participante do estudo no período pré e pós intervenção, com relação às perguntas.

Posteriormente foi feita a média para o Grupo Controle e para o Grupo Intervenção para cada escala de motivação no período pré e pós intervenção.

Por fim, foi utilizada uma Anova de medidas repetidas com variável dependente e analisou-se as médias, desvio padrão e significância para cada escala de motivação comparando os períodos de pré e pós intervenção, além da sua interação com o grupo de participantes (Controle ou Intervenção).

As análises foram feitas no programa estatístico SPSS 17.0 ($p < 0,05$) e no software Microsoft Excel 2010.

8. RESULTADOS

Participaram desse estudo 30 caminhantes sendo que 5 participantes responderam apenas o questionário no período pré-intervenção e foram desconsiderados para esse estudo.

Dos 25 participantes restantes, 12 eram do Grupo Controle e receberam 24 mensagens relacionadas com assuntos técnicos durante sua prática de atividade física, os outros 13 eram do Grupo Intervenção e receberam 24 mensagens cujo conteúdo era relacionado ao prazer da prática de atividade física. Desse total, 18 eram mulheres (72%) e 7 eram homens (28%). Além disso, 52% 13 praticavam caminhada na Unesp (52%) e 12 praticavam caminhada no Lago Azul (48%).

Considerando a quantidade de vezes por semana que praticavam caminhada, 5 praticavam 2 vezes na semana (20%), 11 praticavam 3 vezes (44%), 5 praticavam 4 vezes (20%) e 4 praticavam 5 vezes (16%).

Em relação ao tempo médio da prática da caminhada, 7 caminhantes realizavam a prática em um tempo médio de 30 minutos (28%), 7 realizavam em um tempo médio de 40 minutos (28%), 2 realizavam em um tempo médio de 50 minutos (8%) e 9 em um tempo médio de 60 minutos (36%).

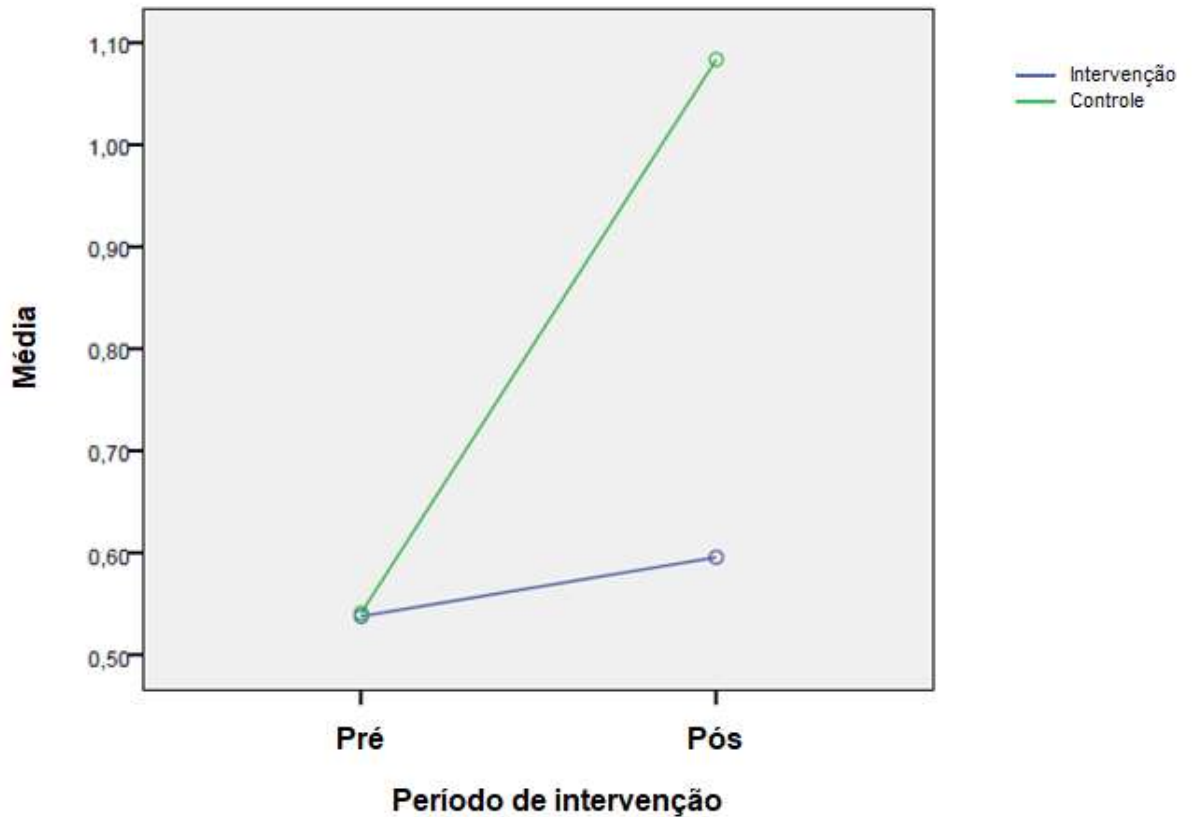
Analisando os resultados do Anova de medidas repetidas com variável dependente podemos perceber se houve impacto das mensagens nos períodos pré e pós intervenção, assim como o efeito das mensagens nos grupos de participantes (Controle ou Intervenção), para cada escala de motivação dentro da Teoria da Autodeterminação.

Em relação à categoria de amotivação – AMOT, a média para o Grupo Controle antes do período de intervenção foi 0,54 ($\pm 0,41$) e após foi 1,08 ($\pm 0,16$). O Grupo Intervenção obteve média antes do período de 0,53 ($\pm 0,43$) e após de 0,59 ($\pm 0,40$).

Houve um efeito das mensagens em relação ao período, $p = 0,003$ e também um efeito em relação ao grupo e o período, $p = 0,014$.

Ambos os grupos tiveram aumento dentro da escala da amotivação – AMOT, contudo no Grupo Controle notou-se um acréscimo maior.

Figura 1 - Médias pré e pós intervenção do Grupo Controle e do Grupo Intervenção para a escala de amotivação - AMOT

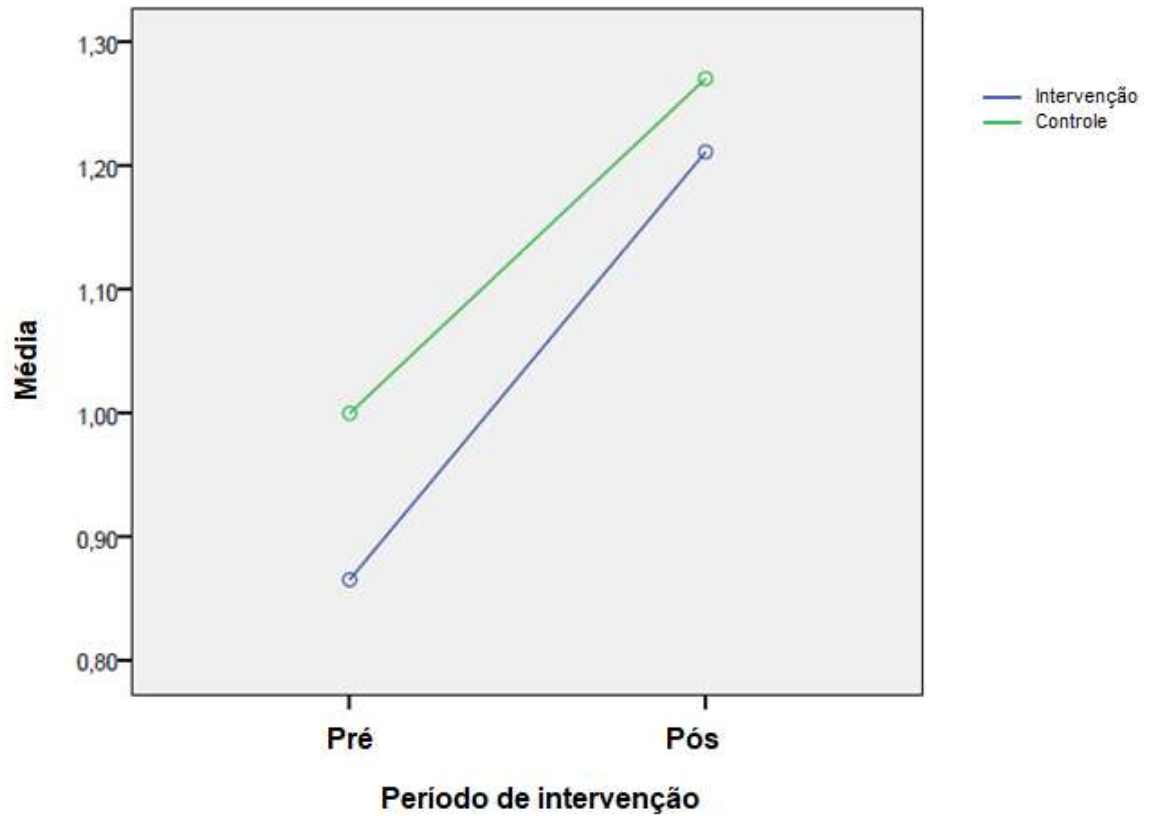


Já a categoria motivação extrínseca de regulação externa – REEX, a média para o Grupo Controle antes do período de intervenção foi 1,00 ($\pm 0,76$) e após foi 1,27 ($\pm 0,61$). O Grupo Intervenção obteve média antes do período de 0,86 ($\pm 0,68$) e após de 1,21 ($\pm 0,61$).

Houve apenas um efeito das mensagens em relação ao período, $p = 0,010$. Não houve um efeito significativo do grupo sobre o período.

Portanto é notável que ambos os grupos tiveram um aumento dentro da escala de motivação extrínseca de regulação externa – REEX na mesma proporção.

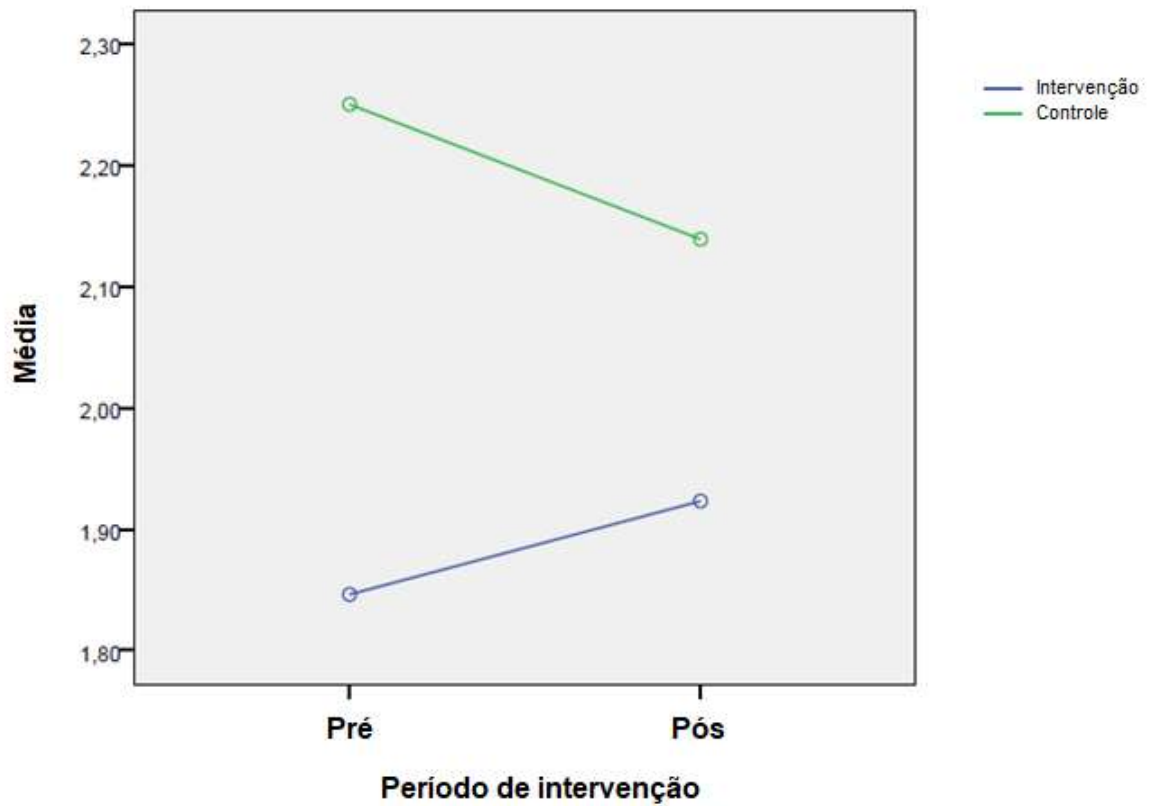
Figura 2 - Médias pré e pós intervenção do Grupo Controle e do Grupo Intervenção para a escala de motivação extrínseca de regulação externa – REEX



Quando analisamos a escala da motivação extrínseca de regulação introjetada – REIJ, a média para o Grupo Controle antes do período de intervenção foi 2,25 ($\pm 1,27$) e após foi 2,13 ($\pm 0,79$). O Grupo Intervenção obteve média antes do período de 1,86 ($\pm 0,93$) e após de 1,92 ($\pm 0,73$).

Apesar da diferença dos valores das médias, não houve uma significância dos valores do efeito das mensagens entre os períodos e entre os grupos com os períodos.

Figura 3 - Médias pré e pós intervenção do Grupo Controle e do Grupo Intervenção para a escala de motivação extrínseca de regulação introjetada – REIJ

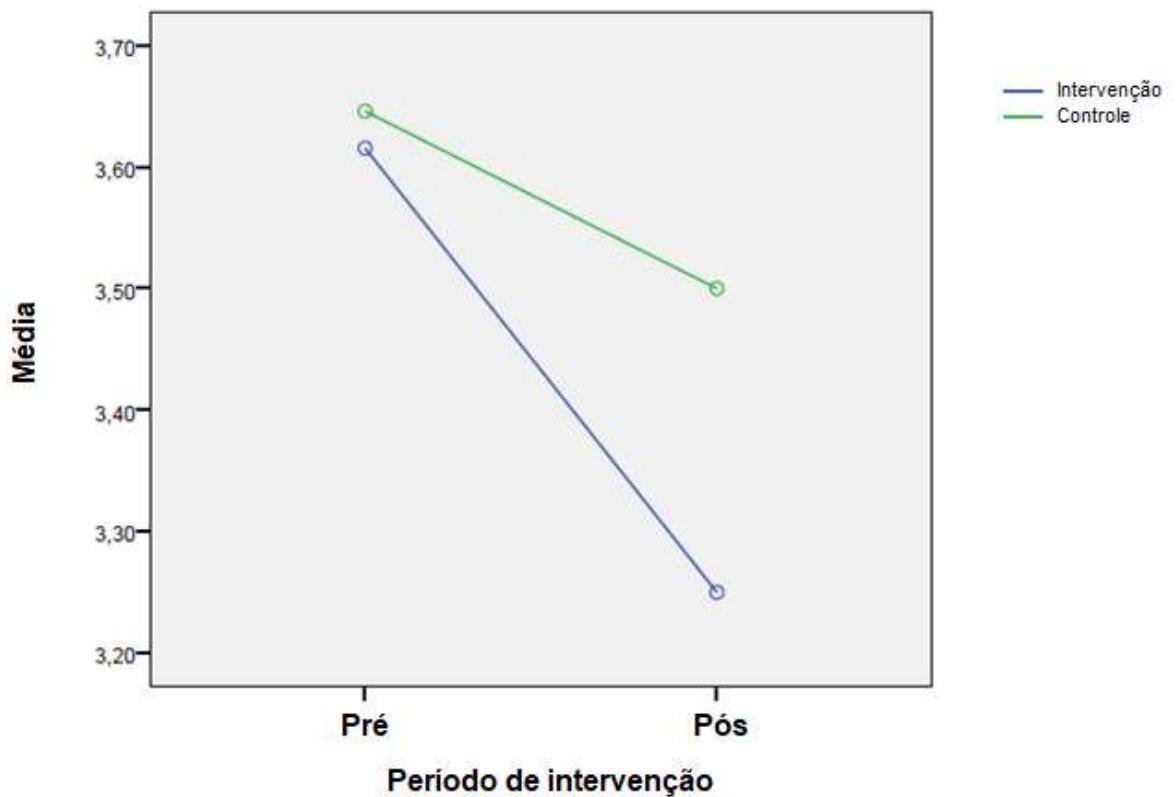


Para a motivação extrínseca de regulação identificada – REID, a análise realizada é que a média para o Grupo Controle antes do período de intervenção foi 3,64 ($\pm 0,34$) e após foi 3,50 ($\pm 0,31$). O Grupo Intervenção obteve média antes do período de 3,61 ($\pm 0,31$) e após de 3,25 ($\pm 0,39$).

Podemos perceber em efeito das mensagens entre os períodos $p = 0,002$. Não houve efeito dos grupos em relação às mensagens.

Nota-se, portanto, um decréscimo dos dois grupos em relação as suas médias em comparação aos períodos de pré e pós intervenção.

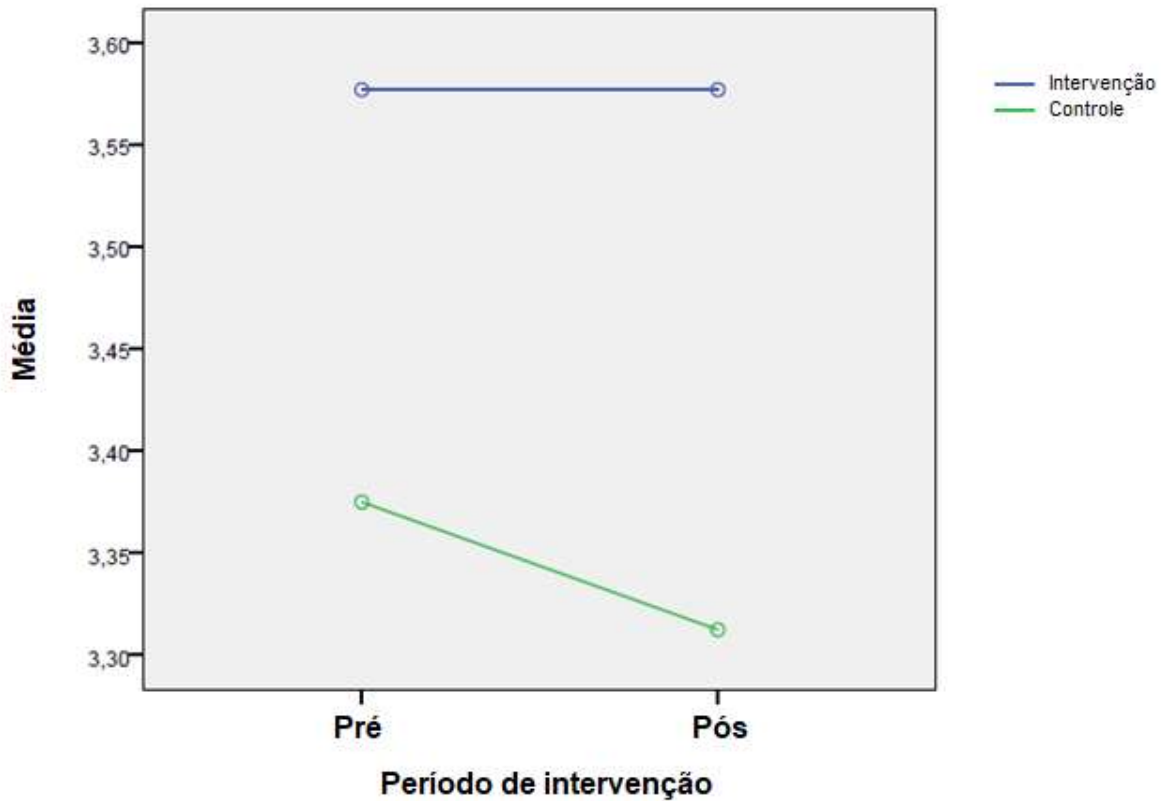
Figura 4 - Médias pré e pós intervenção do Grupo Controle e do Grupo Intervenção para a escala de motivação extrínseca de regulação identificada – REID



A análise para a categoria de motivação extrínseca de regulação integrada – REIT, apresenta que a média para o Grupo Controle antes do período de intervenção foi 3,37 ($\pm 0,50$) e após foi 3,31 ($\pm 0,37$). O Grupo Intervenção obteve média antes do período de 3,57 ($\pm 0,34$) e após de 3,57 ($\pm 0,29$).

Apesar da diferença dos valores das médias, não houve uma significância dos valores do efeito das mensagens entre os períodos e entre os grupos com os períodos.

Figura 5 - Médias pré e pós intervenção do Grupo Controle e do Grupo Intervenção para a escala de motivação extrínseca de regulação integrada – REIT

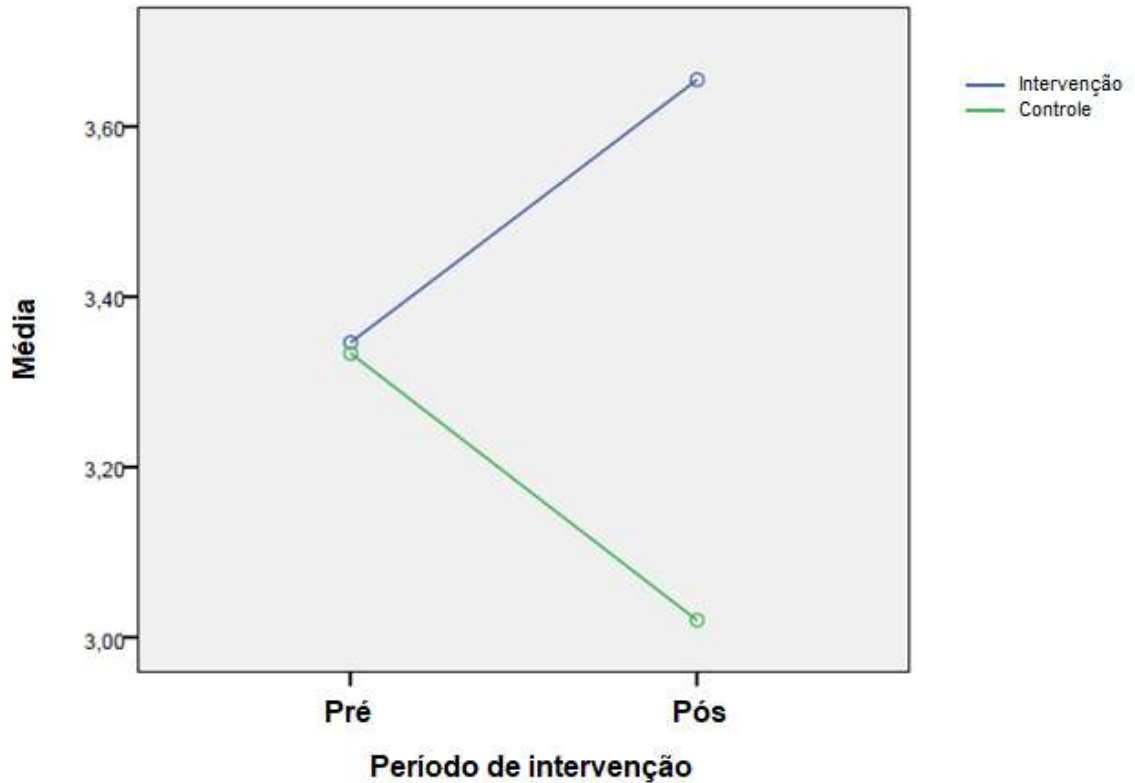


Em relação à categoria de motivação intrínseca – MOTI, a média para o Grupo Controle antes do período de intervenção foi 3,33 ($\pm 0,62$) e após foi 3,02 ($\pm 0,51$). O Grupo Intervenção obteve média antes do período de 3,34 ($\pm 0,50$) e após de 3,65 ($\pm 0,33$).

Não houve um efeito significativo entre os períodos, porém houve um efeito na relação grupo e os períodos, $p = 0,013$.

Podemos verificar que o Grupo Controle há uma diminuição nos valores, enquanto para o Grupo Intervenção houve um acréscimo para a escala de motivação intrínseca – MOTI.

Figura 6 - Médias pré e pós intervenção do Grupo Controle e do Grupo Intervenção para a escala de motivação intrínseca - MOTI



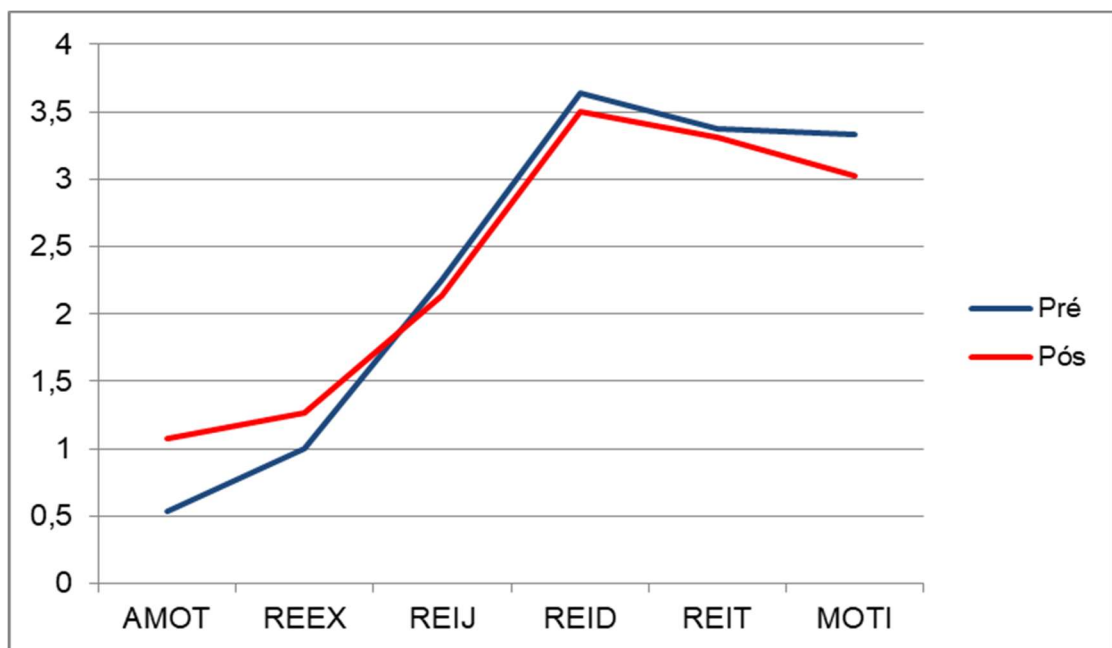
Realizando uma análise em contexto geral podemos observar os valores para cada categoria dentro da escala da autodeterminação para o Grupo Controle e para o Grupo Intervenção. Veja a Tabela 1.

Tabela 1 – Valores médios pré e pós intervenção dos Grupos

Escala	Grupo Controle		Grupo Intervenção	
	Pré	Pós	Pré	Pós
AMOT	0,54 (± 0,41)	1,08 (± 0,16)	0,53 (± 0,43)	0,59 (± 0,40)
REEX	1,00 (± 0,76)	1,27 (± 0,61)	0,86 (± 0,68)	1,21 (± 0,61)
REIJ	2,25 (± 1,27)	2,13 (± 0,79)	1,86 (± 0,93)	1,92 (± 0,73)
REID	3,64 (± 0,34)	3,50 (± 0,31)	3,61 (± 0,31)	3,25 (± 0,39)
REIT	3,37 (± 0,50)	3,31 (± 0,37)	3,57 (± 0,34)	3,57 (± 0,29)
MOTI	3,33 (± 0,62)	3,02 (± 0,51)	3,34 (± 0,50)	3,65 (± 0,33)

Os valores da escala de autodeterminação para o Grupo Controle apresentam médias para as respectivas categorias AMOT (0,54), REEX (1,00), REIJ (2,25), REID (3,64), REIT (3,37) e MOIT (3,33), o que mostra que no início do estudo o grupo se encontrava mais entre as categorias regulação externa identificada, regulação externa integrada e motivação intrínseca. Após o período de intervenção, as médias para o mesmo grupo apontam AMOT (1,08), REEX (1,27), REIJ (2,13), REID (3,50), REIT (3,31) e MOIT (3,02), isso indica que houve uma diminuição dos valores das categorias dos períodos iniciais e aumentado as escalas que antes tinham valores menores.

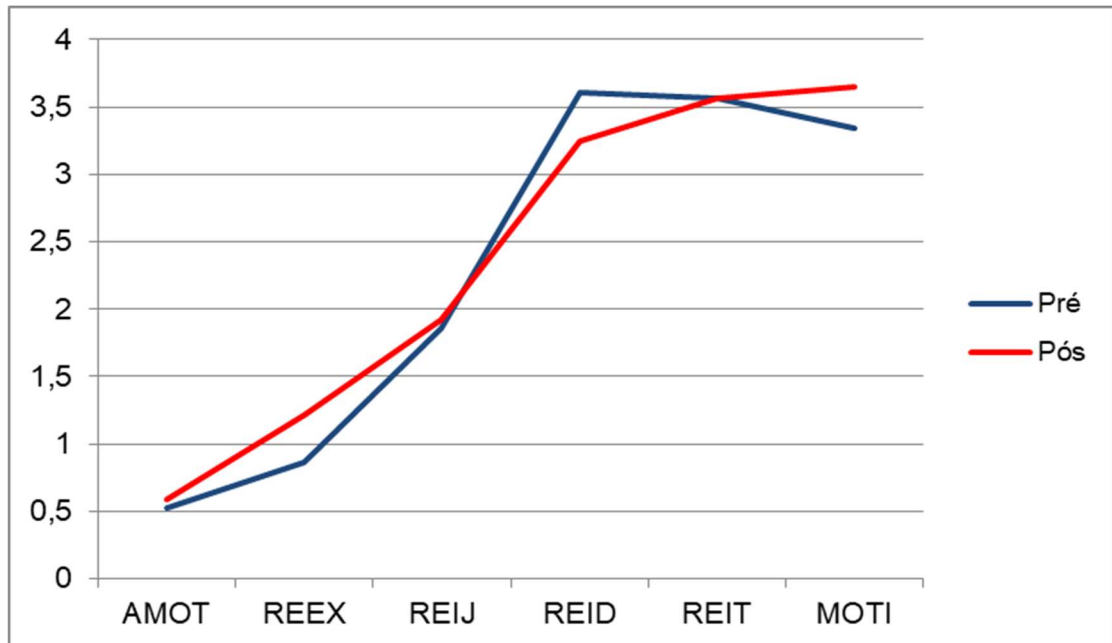
Figura 7 - Distribuição dentro da escala de motivação do Grupo Controle no período de pré e pós intervenção



Para o Grupo Intervenção, dentro da escala de autodeterminação os valores apontavam no início do estudo as médias para as respectivas categorias AMOT (0,53), REEX (0,86), REIJ (1,86), REID (3,61), REIT (3,57) e MOIT (3,54), o que apontam uma maior tendência para o final da escala de autodeterminação. Ao final do estudo, o grupo apontou as seguintes médias para as categorias, AMOT (0,59), REEX (1,21), REIJ (1,92), REID (3,25), REIT (3,57) e MOIT (3,65), o que aponta um

aumento nos duas primeiras posições, uma queda nas posições 3 e 4, uma permanência no valor da penúltima posição e um aumento na motivação intrínseca.

Figura 8 - Distribuição dentro da escala de motivação do Grupo Controle no período de pré e pós intervenção



9. DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi analisar o efeito de mensagens virtuais na motivação de praticantes de caminhada e a hipótese principal era que após receber as mensagens os participantes do Grupo Intervenção poderiam demonstrar um avanço na escala da autodeterminação para a prática de atividade física. Podemos perceber que houve um avanço na categoria de motivação intrínseca (Figura 8), uma vez que as mensagens enviadas tinham como objetivo diminuir a ideia de obrigatoriedade da prática e deixar a caminhada como um fator mais prazeroso e assim mais natural para si mesmo. Essas mensagens desenvolvem as necessidades psicológicas básicas e a autoestima, e segundo estudo feito com idosos, esse tipo de operação acaba auxiliando na permanência de um estilo de vida mais saudável, fazendo com que o indivíduo pratique alguma atividade física (MEURER; BENEDETTI e MAZO, 2011).

A hipótese secundária é que após receber as mensagens, o Grupo Controle deveria manter os níveis de motivação dentro das categorias da autodeterminação parecidos com o início do estudo, sem avançar ou recuar na escala. Os valores apontam que houve uma diminuição nas médias das categorias sobre a motivação intrínseca e regulação identificada e integrada, e aumentou os valores nas escalas de amotivação, regulação externa e introjetada (Figura 7). O mesmo comportamento também é perceptível no Grupo Intervenção, no qual houve um aumento nas médias das escalas de amotivação e regulação extrínseca externa (Figura 8). Quando se existe aspectos psicossociais como não gostar da prática, a preguiça, a falta de motivação ou a cobrança externa (que pode ser o fator encontrado neste presente estudo), os praticantes tendem a não realizar sua atividade física planejada, conforme estudos com idosos (LOPES et al., 2012).

Outro estudo feito com adultos em um ambiente de musculação aponta como fatores de abandono, as relações de questões psicológicas com as sociais, sendo o atendimento profissional desqualificado, não promoção da socialização entre os praticantes da academia e a monotonia como motivos de desistência (LIZ e ANDRADE, 2016). Esse estudo possui algumas dessas características apontadas, o que poderia ser repensado em uma próxima intervenção.

Quando satisfazemos mais as necessidades psicológicas (autonomia, competência e relacionamento), cria-se um grau de envolvimento maior e, conseqüentemente, motivações de origem intrínseca. Ao contrário acontece o mesmo, quanto menos alimentamos nossas necessidades psicológicas básicas, menor o grau de interação e conseqüentemente motivações externas ou até mesmo inexistentes (ARREGA, 2014).

O questionário BREQ-3 é uma ótima ferramenta para avaliar o nível de motivação de participantes em um estudo transversal, principalmente se aplicada em adultos, como é a tradução feita para essa pesquisa (GUEDES; SOFIATI, 2015). Porém ainda falta na literatura estudos utilizando o mesmo tipo de teste em pesquisas com características longitudinais para que possíveis recomendações e orientações possam ser utilizadas para quando utilizado o instrumento de avaliação dos níveis de motivação para a prática de atividade física.

Como barreiras para a realização desse estudo, podemos apontar que o número de participantes foi relativamente baixo (N = 25), o que pode ter afetado o efeito das mensagens dentro das escalas de autodeterminação. Além disso, o método realizado não proporcionava uma garantia de que os participantes do estudo recebiam a mensagem e a interpretavam da maneira a qual era sua finalidade, ou até mesmo, se chegava a haver algum tipo de interpretação.

Esse tipo de trabalho de envio de mensagens para gerar um efeito em um determinado grupo obteve um resultado estatístico não tão significativo em outro estudo realizado com gestantes durante a assistência ao parto e o efeito sobre a satisfação das mulheres (MOREIRA, 2018). Logo se deve haver uma atenção especial com a maneira com qual se aplicam esses tipos de estudos, para que haja significâncias mais relevantes dos resultados obtidos.

10. CONCLUSÃO

Podemos concluir que as mensagens enviadas tiveram efeito em algumas escalas de autodeterminação dentro dos Grupos Controle e do Grupo Intervenção, contudo apenas nas categorias amotivação, motivação extrínseca regulação externa e identificada, e motivação intrínseca.

O Grupo Controle, após a intervenção, demonstrou uma tendência a permanecer mais na escala próxima às categorias relacionadas à falta de motivação intrínseca para a prática de atividade física. O Grupo Intervenção, apesar de ter aumentado o valor da sua categoria de motivação intrínseca após o estudo, também aumentou os valores das escalas relacionadas à falta de motivação intrínseca, não podendo afirmar que houve um avanço na sua automotivação para a prática de caminhada.

Um estudo pode ser desenvolvido a partir desse trabalho, especificando as mensagens enviadas, com conteúdos mais especializados em cada categoria de motivação. Além disso pode-se pensar em um trabalho que aprofunde o *flow* de um indivíduo durante a caminhada, que aproxima a pessoa a categoria de motivação intrínseca. Observa-se muito o trabalho no ambiente profissional cujo objetivo seja essa fluência, na qual a pessoa se desliga do mundo externo e se concentra apenas na prática da atividade física.

11.REFERÊNCIAS

- ANDRADE, J. S. C.; FURTADO, R. S. **O benefício da dança sênior sobre o ponto de vista dos idosos.** 2012. 43 f. Monografia (Graduação em Enfermagem) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2012.
- APPEL-SILVA, Marli; WELTER WENDT, Guilherme e IRACEMA DE LIMA ARGIMON, Irani. **A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade.** Psicol. rev. (Belo Horizonte) [online]. 2010, vol.16, n.2, pp. 351-369. ISSN 1677-1168.
- ARRENEGA, Ricardo Jorge. **Satisfação/Frustração das Necessidades Psicológicas Básicas: Um Estudo sobre a sua associação com a motivação e o envolvimento no exercício em contextos de ginásios e health club's.** 2014. 103 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Exercício e Bem-estar, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2014.
- BIDDLE, S. J. H. **Current trends in sport and exercise psychology research.** The Psychologist, 1997 10(2), 63-69.
- CASSOU AC, FERMINO R, AÑES CRR, SANTOS MS, DOMINGUES MR, REIS RS. **Barriers to Physical Activity Among Brazilian Elderly Women From Different Socioeconomic Status: A Focus-Group Study.** J Phys Activity Health, 2011; 8(1): 126-32.
- COELHO FGM; GOBBI S; ANDREATTO CA; CORAZZA DI; PEDROSO RV; SANTOS-GALDURÓZ RF. **Physical exercise modulates peripheral levels of brain-derived neurotrophic factor (BDNF): A systematic review of experimental studies in the elderly.** Archives Of Gerontology And Geriatrics, [s.l.], v. 56, n. 1, p.10-15, jan. 2013. Elsevier BV.

- COLCOMBE, Stanley; KRAMER, Arthur F. **Fitness Effects on the Cognitive Function of Older Adults**. Psychological Science, [s.l.], v. 14, n. 2, p.125-130, mar. 2003. SAGE Publications.
- CONROY, David E.; YANG, Chih-hsiang; MAHER, Jaclyn P.. **Behavior Change Techniques in Top-Ranked Mobile Apps for Physical Activity**. American Journal Of Preventive Medicine, [s.l.], v. 46, n. 6, p.649-652, jun. 2014. Elsevier BV.
- COSTA, B. V.; BOTTCHEER, L. B.; KOKUBUN, E. **Aderência a um programa de atividade física e fatores associados**. Motriz, Rio Claro, v.15, n.1, p.25-36.
- DECI, E. L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. American Psychologist, 55, 68-78. 2000.
- DECI, E., RYAN, R. **Intrinsic motivation and self-determination**. New York: Plenum. 1985.
- DECI, E., RYAN, R. **Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour**. New York: Plenum Press. 1985.
- DECI, E., RYAN, R. **A motivational approach to self: Integration in personality. Perspectives on motivation**, 237-288. 1991.
- DECI, E., RYAN, R. **Human autonomy: The basis for true self-esteem. Efficacy, agency, and self-esteem**, 31-49. 1995.
- DECI, E., RYAN, R. **The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior** (Vol. 11). Department of Psychology, University of Rochester: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 2000.

- DISHMAN, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994
- FOSTER, Philip P.; ROSENBLATT, Kevin P.; KULJIL, Rodrigo O. **Exercise-Induced Cognitive Plasticity, Implications for Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease**. *Frontiers In Neurology*, [s.l.], v. 2, p.1-15, 2011. Frontiers Media SA.
- GALLOZA, Juan; CASTILLO, Brenda; MICHEO, William. **Benefits of Exercise in the Older Population**. *Physical Medicine And Rehabilitation Clinics Of North America*, [s.l.], v. 28, n. 4, p.659-669, nov. 2017. Elsevier BV.
- GOUVEIA, Maria João. **Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física**. *Aná. Psicológica* [online]. 2001, vol.19, n.1, pp.5-14.
- HIRVENSALO, Mirja; LINTUNEN, Taru. **Life-course perspective for physical activity and sports participation**. *European Review Of Aging And Physical Activity*, [s.l.], v. 8, n. 1, p.13-22, 11 jan. 2011. Springer Science and Business Media LLC.
- IAOCHITE, Roberto Tadeu et al. **Autoeficácia docente, satisfação e disposição para continuar na docência por professores de educação física**. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Dez 2011, vol.33, no.4, p.825-839.
- IVOSKUS D. **Vivir conectados: sociedade política y comunicación em la era digital**. Buenos Aires: Grupo Norma; 2012
- KING, Abby C. et al. **Harnessing Different Motivational Frames via Mobile Phones to Promote Daily Physical Activity and Reduce Sedentary Behavior in Aging Adults**. *Plos One*, [s.l.], v. 8, n. 4, p.1-9, 25 abr. 2013. Public Library of Science (PLoS).

- LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [s.l.], v. 38, n. 3, p.267-274, jul. 2016. Elsevier BV.
- LOPES, Marize Amorim et al. **Motivos de Não Adoção à Prática de Atividade Física Por Pessoas Longevas.** Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, n. 1, p.1145-1153, 2012.
- MARCUS BH, SIMKIN LR. **The transtheoretical model: applications to exercise behavior.** Med Sci Sports Exerc 1994 Nov; 26 (11): 1400-4.
- MATEO, Gemma Flores et al. **Mobile Phone Apps to Promote Weight Loss and Increase Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis.** Journal Of Medical Internet Research, [s.l.], v. 17, n. 11, p.1-11, 10 nov. 2015. JMIR Publications Inc.
- MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. **Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Florianópolis, v. 16, n. 1, p.18-24, 2011
- Ministério da Saúde. **Vigitel 2017.** Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_risco_1ed_rev.pdf>. Acesso em: 10 set. 2019.
- MOREIRA, Tamires Machado. **Efeito das mensagens curtas de texto (mHealth) sobre fatores relacionados à atenção ao parto e nascimento: análise secundária de um ensaio aleatorizado por conglomerados.** 2018. 79 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde na Comunidade, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018
- MURCIA, Juan Antônio Moreno. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação.** Fitness &

Performance Journal, [s.l.], v. 5, n. 1, p.5-10, 1 jan. 2006. Colégio Brasileiro de Atividade Física Saúde e Esporte (COBRASE)

- RYAN, R. **Psychological needs and the facilitation of integrative processes.** Journal of Personality, 63, 397-427. 1995.
- RYAN, R. **Self Determination Theory and Wellbeing.** Wellbeing in Developing Countries. 2009.
- RYAN, R., PATRICK, H., & DECI, E. **Selfdetermination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness.** Hellenic Journal of Psychology, 6, 107-124. 2009.
- SALLIS, J.F., OWEN, N. **Physical activity and behavioural medicine.** Sage Publications, London. 1999.
- 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, Santos, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.
- SEABRA, A. F; THOMIS, M. A.; ANJOS, L. A.; MAIA, J. A. **Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24(4): 721-736, abr., 2008.
- SILVA, Diego, PETROSKI, Edio, REIS, Rodrigo. (2009). **Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos** Barriers to and facilitators of physical activity among public park visitors. Motriz. 15. 219-227.
- TEIXEIRA, Pedro J et al. **Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review.** International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity, [s.l.], v. 9, n. 1, p.78-87, 2012.

- VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula et al. **Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [s.l.], v. 26, n. 3, p.668-679, 2018. Editora Cubo Multimidia.
- VOSS et al. **Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial of exercise training in older adults.** *Frontiers In Aging Neuroscience*, [s.l.], p.1-17, 2010. Frontiers Media SA.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity, exercise, and physical fitness definitions and distinctions for health-related research.** 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 10 set. 2019.

12. ANEXOS

12.1. ANEXO A – Imagens enviadas aos participantes

Imagens enviadas para o Grupo Controle	
 <p>PRATIQUE BOA POSTURA. CAMINHAR COM A POSTURA ADEQUADA IRÁ MELHOR SEUS PASSOS E IRÁ MINIMIZAR DORES MAIS TARDE.</p>	 <p>Mova seus braços. Você pode aumentar seu passo e adicionar força à sua caminhada se mover seus braços corretamente. Dobre-os a 90 graus e mexa para cima e para baixo enquanto caminha.</p>
<p>Respire corretamente O ideal é inspirar pelo nariz e expirar pela boca.</p> 	 <p>UM QUILOMETRO = 70 CALORIAS. ESSA É A REGRA GERAL PARA UMA PESSOA DE 70KG. ISSO VARIA, BASEADO NO SEU PESO E IDADE. QUANTO MAIS VOCÊ PESA, MAIS CALORIAS VOCÊ QUEIMA CAMINHANDO A MESMA DISTANCIA.</p>
<p>Dê passos mais rápidos, não mais longos. O tamanho do seu passo pode aumentar naturalmente, mas foque em passos mais rápidos, pois eles queimam mais calorias.</p> 	<p>Caminhar reduz seu apetite. Que forma melhor de passar o tempo antes de uma refeição?</p> 

Mantenha os ombros para trás e relaxados, abrindo o peito.



Um caminhar eficaz usa quase todos os grupos musculares na perna e não apenas um. Quando estiver andando, visualize que está empurrando com o pé de trás e se impulsionando para a frente sobre o calcanhar de seu outro pé.



Limite do corpo. Apesar de ser uma atividade física considerada de baixo impacto, é necessário começar a praticar poucos minutos por dia e sempre iniciar com um alongamento e aquecimento.

Ao terminar seu exercício, caminhe mais devagar até seu corpo voltar a calma



Mantenha o abdômen levemente contraído



SE VOCÊ SENTIR DOR NA REGIÃO DAS CANELAS, DIMINUA A VELOCIDADE E EVITE AS LADEIRAS.



Também é importante que você esteja atento aos seus pés durante a caminhada. Parados ou em movimento, os pés devem sempre apontar para frente, evitando pisadas tortas.

Comece em um ritmo de aquecimento mais lento. Nos primeiros minutos de sua caminhada, mantenha um ritmo confortável enquanto seu corpo se aquece.



O balanço dos braços deve ser natural e relacionado a frequência da passada



O comprimento da passada tem a ver com o comprimento da perna



Ao caminhar ou correr, mantenha as costas e o abdome firmes e contraídos



O movimento do quadril deve ocorrer de maneira semelhante à passada do caminhante, ou seja, para frente e para trás. Evite balançar o quadril de forma lateral, como se estivesse rebolando: isso pode provocar lesões na coluna, dores nas costas, bem como aumentar o cansaço

A maior parte do peso do corpo costuma ficar sobre a parte da frente do pé. Por isso, ao andar você deve colocar primeiro a parte dos dedos do pé no chão, suavemente, e apoiar o peso na parte logo após os dedos, para então apoiar o calcanhar no chão e o levantar, terminando o movimento apoiando os dedos no chão



Hidrate o corpo, bebendo água, antes, durante e depois do exercício



AO CAMINHAR, VOCÊ DEVE MANTER A COLUNA ERETA, COM O PESCOÇO ESTICADO E A CABEÇA ELEVADA, OLHANDO O HORIZONTE, SEM DEIXAR CURVAR AS COSTAS



Inclinação para frente. Ao aumentar a velocidade, incline seu corpo para frente para auxiliar no impulso



A cabeça deve se manter alinhada a coluna e equilibrada



Olhar reto. Outra dica muito importante está no olhar da pessoa que está fazendo caminhada

Imagens enviadas para o Grupo Intervenção



vencer é uma mistura de luta, esforço, otimismo e não desistir nunca.



A corrida não é sempre para o mais rápido... mas para aquele que continua correndo!



Não tente ser melhor que os seus contemporâneos ou antecessores. Tente ser melhor que você mesma.

Não é perdido o tempo gasto em exercícios físicos.



É difícil completar
essa caminhada?
Qualquer coisa que
valha a pena fazer
será difícil!



É na distância, não na velocidade,
que se encontram as respostas. A
recompensa vem quando você
confronta e ultrapassa os limites do
cansaço.



Sinta o
Seu corpo
durante a
prática
da
atividade
física.



Admire a paisagem
enquanto caminha.
Se conecte com a
natureza.



A felicidade está nos
pequenos prazeres, como por
exemplo, essa caminhada

Este é o seu
momento com
seu corpo.
Aproveite!





*Inspire,
respire e
caminhe!*

Se você treinar
sua mente para
correr, todo o
resto será fácil



**A prática de exercícios
físicos é um
investimento.**



*Os momentos que
mais nos desafiam
nos definem*

Parte do treinamento de
um corredor consiste em
expandir os limites da
mente.





Fazer exercícios físicos não fortalecem somente o corpo, mas também a mente e a alma. É um momento só seu de investimento exclusivo em você!

ATIVIDADE FÍSICA NÃO É APENAS UMA DAS MAIS IMPORTANTES CHAVES PARA UM CORPO SAUDÁVEL - ELA É A BASE DA ATIVIDADE INTELCTUAL CRIATIVA e DINÂMICA.



ENQUANTO PRÁTICA A ATIVIDADE FÍSICA ADMIRE A NATUREZA!



Pense no prazer do final da atividade física, quando você conclui!!!

Os primeiros minutos de uma atividade física podem demorar, mas depois que passam a sensação de dever cumprido é maravilhosa.



Você é o maior impedidor dos seus resultados!

12.2. ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

O (a) Sr.(a) está sendo convidado (a) para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso intitulada “*Efeito de mensagens instantâneas por aplicativo na motivação para a atividade física de praticantes de caminhada*” que será desenvolvida por Fernando Sanches de Oliveira, RG: 40266677-X, do curso de Educação Física - Instituto de Biociências - UNESP Rio Claro, sob a responsabilidade e orientação do Prof.(a) Dr.(a) Eduardo Kokubun, RG 7825618. O objetivo da referida pesquisa é analisar o efeito de mensagens virtuais na motivação de praticantes de caminhada. Esse trabalho de conclusão de curso irá proporcionar um melhor entendimento sobre a relação entre motivação e prática de caminhada, aumentando os conhecimentos sobre motivação para a prática de atividade física e a relação da utilização de aplicativos de celulares com o exercício físico. A pesquisa contribuirá com informações atuais e relevantes para o avanço do conhecimento na área.

Para o participante, os benefícios da pesquisa são estimular a prática de caminhada pela motivação intrínseca e conseqüente temente, aumentar seu nível de caminhada.

Caso o (a) Sr.(a) aceite participar desta pesquisa consiste em responder um questionário sobre a motivação individual de cada pessoa para a recorrente prática de atividade física, e no caso específico, de caminhada, no início e no final desse estudo, além de receber mensagens enviadas no aplicativo de mensagens instantâneas “*WhatsApp*”, ao longo de 8 semanas, com uma frequência de envio de 3 vezes por semana, sempre de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no período vespertino, entre as 15:00 e 17:00.

A aplicação do questionário pode gerar riscos, tais como constrangimentos, desconfortos, timidez, sentimento de medo e/ou exposição durante o momento de respondê-lo. Para minimizar esses riscos o questionário será respondido individualmente em um local privado e sem interferência de terceiros. Podem ser esclarecidas possíveis dúvidas sobre sua participação e uso de suas respostas/opiniões/considerações para fins de pesquisa, além de remarcar a coleta, caso solicitado. As perguntas do questionário podem ser disponibilizadas previamente antes de respondê-las, se for de sua vontade. Você pode ficar sozinho para responder o questionário, e o pesquisador ficará afastado. Caso deseje, você pode interromper ou deixar de responder questões que possam causar constrangimentos e/ou desconfortos, ou não queira emitir juízos além de não aceitar a forma de captura dos dados proposta pelo pesquisador. A participação é voluntária e sua recusa em participar não lhe provocará nenhum

dano ou punição. Você poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Será garantido o sigilo e a privacidade de sua participação. As mensagens serão enviadas ao número de telefone informado a partir do número (19) 99579-5578, contato do Fernando Sanches de Oliveira. Ressaltamos que o seu número de telefone será resguardado apenas para o uso desse estudo e não será divulgado. Os dados coletados são confidenciais e serão utilizados unicamente para fins de pesquisa. A sua participação não exige nenhuma despesa, bem como, não terá qualquer tipo de remuneração.

Se o (a) senhor (a) se sentir esclarecido sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor (a) e a outra com o pesquisador.

Rio Claro, _____ de _____ de 20__

Assinatura do participante

Prof. Dr. Eduardo Kokubun

Fernando Sanches de Oliveira

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Efeito de mensagens instantâneas por aplicativo na motivação para a atividade física de praticantes de caminhada

Pesquisador Responsável: Prof. Dr. Eduardo Kokubun

RG: 7.825.618

Cargo/função: Prof. Dr. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” e credenciado no Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade

Instituição: Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Rio Claro

Endereço: Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 3526-4331 E-mail: ekokubun@rc.unesp.br

Aluno/pesquisador: Fernando Sanches de Oliveira

RG: 40.266.77-X

Instituição: Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Rio Claro

Endereço: Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 99579-5578 E-mail: nan.so@hotmail.com

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Documento de Identidade: _____ Sexo: ____ Telefone: _____

Endereço: _____

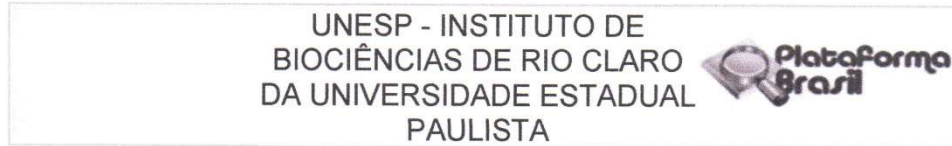
CEP-IB/UNESP-CRC

Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 35269678

Número do parecer: 3.709.706

12.3. ANEXO C – Parecer do Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeito de mensagens instantâneas por aplicativo da motivação para a atividade física de praticantes de caminhada

Pesquisador: Eduardo Kokubun

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 11610619.5.0000.5465

Instituição Proponente: Instituto de Biotecnologia de Rio Claro/ Universidade Estadual Paulista -

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.709.706

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa de TCC, do aluno Fernando Sanches de Oliveira, a ser realizada sob a orientação do(a) Prof(a). Dr(a). Eduardo Kokubun. O projeto de pesquisa tem como temática a motivação dos sujeitos para a atividade física.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo deste estudo é analisar o efeito de mensagens virtuais na motivação de praticantes de caminhada.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Quanto aos riscos, segundo o TCLE: A aplicação do questionário pode gerar riscos, tais como constrangimentos, desconfortos, timidez, sentimento de medo e/ou exposição durante o momento de respondê-lo. Para minimizar esses riscos o questionário será respondido individualmente em um local privado e sem interferência de terceiros. Podem ser esclarecidas possíveis dúvidas sobre sua participação e uso de suas respostas/opiniões/considerações para fins de pesquisa, além de remarcar a coleta, caso solicitado. As perguntas do questionário podem ser disponibilizadas previamente antes de respondê-las, se for de sua vontade. Você pode ficar sozinho para responder o questionário, e o pesquisador ficará afastado. Caso deseje, você pode interromper ou deixar de responder questões que possam causar constrangimentos e/ou desconfortos, ou não queira emitir juízos além de não aceitar a forma de

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE
 BIOCÊNCIAS DE RIO CLARO
 DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
 PAULISTA



Continuação do Parecer: 3.709.706

captura dos dados proposta pelo pesquisador.

Sobre os benefícios, segundo o mesmo documento: Esse trabalho de conclusão de curso irá proporcionar um melhor entendimento sobre a relação entre motivação e prática de caminhada, aumentando os conhecimentos sobre motivação para a prática de atividade física e a relação da utilização de aplicativos de celulares com o exercício físico. A pesquisa contribuirá com informações atuais e relevantes para o avanço do conhecimento na área.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Este estudo será um estudo de corte transversal, realizado com praticantes de caminhada de duas localizações diferentes dentro da cidade de Rio Claro. Uma localização será o Câmpus da Universidade. O cronograma apresentado indica que as atividades empíricas foram previstas para data anterior à aprovação do protocolo pelo CEP.

O cronograma da Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) de Rio Claro, no bairro Bela Vista, e a outra localização será o Parque "Lago Azul", entre os bairros de Santana e Vila Aparecida. Ambas as localizações contam com uma pista de caminhada amadora.

Participarão do estudo 30 praticantes de caminhada, maiores de 18 anos e que pratiquem caminhada pelo menos 1 vez por semana. Todos os participantes assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) deste estudo. Os participantes serão divididos aleatoriamente por meio de um sorteio randômico em 2 grupos de 15 pessoas, no qual cada integrante de cada grupo receberá mensagens por um aplicativo de mensagens

instantâneas, o "Whatsapp". Um dos grupos, Grupo Controle, os participantes receberão mensagens com conteúdo a respeito da prática da atividade física (técnica, treinamento, dicas, etc.) e o outro grupo, Grupo Intervenção receberá mensagens com conteúdos motivacionais e que inspiram um prazer pela atividade física.

Os participantes responderão a um questionário no início e no fim desse estudo, com o intuito de analisar a motivação individual de cada pessoa para a prática de atividade física, e no caso específico, de caminhada. O questionário que será aplicado é a versão traduzida e validada do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – Version 3 (BREQ-3). Esse instrumento interrogativo consiste em 23 perguntas, iniciadas pelo enunciado "Por que você pratica exercício físico?", em que o participante indica o grau de concordância que aplica em seu caso, por meio de uma escala de medida

Endereço: Av.24-A n.º 1515
 Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
 UF: SP Município: RIO CLARO
 Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE
 BIOCÊNCIAS DE RIO CLARO
 DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
 PAULISTA



Continuação do Parecer: 3.709.706

tipo Likert de 5 pontos (0 = "Nada verdadeiro para mim"; 2 = "Algumas vezes verdadeiro para mim"; 4 = "Muito verdadeiro para mim"). Posteriormente os dados

serão analisados e as respostas serão separadas de acordo com o item a qual corresponde. A partir da pontuação em cada item, baseando-se na sequência de autodeterminação, será possível identificar, dimensionar e analisar 6 escalas de motivação: (a) amotivação – AMOT; (b) motivação extrínseca de regulação externa – REEX; (c) motivação extrínseca de regulação introjetada – REIJ; (d) motivação extrínseca de regulação identificada – REID; (e) motivação extrínseca de regulação integrada – REIT; (f) motivação intrínseca – MOTI. (GUEDES; SOFIATI, 2015).

Após o período inicial de levantamento de participantes e aplicação do questionário BREQ-3, a intervenção será iniciada junto aos participantes. A intervenção será feita através de mensagens enviadas no aplicativo de mensagens instantâneas "WhatsApp". Essas mensagens serão artes com frases que remetam a algum conteúdo, que será diferente para cada grupo. Os participantes receberão as mensagens, ao longo de 8 semanas, com

uma frequência de envio 3 vezes por semana, compartilhando-as sempre de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no período vespertino, entre as 15:00 e 17:00.

Ao final do período de intervenção, os participantes responderão novamente ao questionário BREQ-3. Por fim será analisado a motivação para a prática e será comparada a partir das respostas dos questionários inicial e final de cada participante.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O TCLE é iniciado na forma de convite, apresentando o estudante, o pesquisador responsável, documentos de Identidade e instituição.

- Os documentos apresentam os objetivos, Justificativa e Metodologia/Procedimentos que serão utilizados na pesquisa;
- Os documentos mencionam riscos possíveis da pesquisa e procedimentos para minimização dos riscos.
- Os documentos indicam benefícios da pesquisa.
- O TCLE indica a garantia de esclarecimentos, antes e durante o curso da Pesquisa;
- Ao final do TCLE constam informações completas sobre o pesquisador responsável e/ou orientador/supervisor (RG, filiação institucional e o telefone de contato).
- O TCLE informa os dados do CEP no final do documento (Nome do CEP, endereço, contato telefônico).

Endereço: Av.24-A n.º 1515
 Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
 UF: SP Município: RIO CLARO
 Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA



Continuação do Parecer: 3.709.706

- O TCLE informa ao participante sobre a garantia de privacidade, sua liberdade de desistência de participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, bem como de que ele (ela) pode solicitar maiores esclarecimentos em qualquer instante por meio dos contatos fornecidos no final do termo;
 - O TCLE informa aos participantes da pesquisa que não terão nenhuma despesa, bem como, não serão remunerados para participar da mesma.
 - O TCLE é finalizando adequadamente.
- A IBP e o projeto de pesquisa:
- Trazem as informações gerais sobre a pesquisa e todas as informações são coincidentes.
 - Apresenta o cronograma, indicando que a coleta de dados foi prevista para data posterior à aprovação do protocolo pelo CEP (atendendo indicação anterior do CEP);
 - Houve anexação do questionário a ser aplicado.

Recomendações:

Não Há

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O CEP REFERENDA O PARECER DO RELATOR:

"As solicitações do CEP com relação ao cronograma da pesquisa foram devidamente atendidas".

Considerações Finais a critério do CEP:

O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

- 1) De acordo com a Resolução CNS nº 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatório final.
- 2) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.
- 3) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Av.24-A n.º 1515
 Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
 UF: SP Município: RIO CLARO
 Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE
 BIOCÊNCIAS DE RIO CLARO
 DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
 PAULISTA



Continuação do Parecer: 3.709.706

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1328001.pdf	17/10/2019 10:13:30		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_TCC_FernandoOliveira.docx	17/10/2019 10:11:45	Eduardo Kokubun	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_TCC_FernandoOliveira.docx	03/09/2019 16:33:43	Eduardo Kokubun	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto_Fer_Scan.pdf	04/04/2019 16:04:58	Eduardo Kokubun	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO CLARO, 18 de Novembro de 2019

Assinado por:
Flávio Soares Alves
(Coordenador(a))

Endereço: Av.24-A n.º 1515
 Bairro: Bela Vista CEP: 13.506-900
 UF: SP Município: RIO CLARO
 Telefone: (19)3526-9678 Fax: (19)3534-0009 E-mail: cepib@rc.unesp.br

13. APÊNDICE

13.1 APÊNDICE 1 - Questionário aplicado

Nome: _____ Data da avaliação: ____/____/____

Celular para envio de mensagens: _____

Pratica caminhada quantas vezes por semana? _____

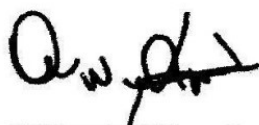
Qual o tempo médio da sua caminhada? _____

Responda o questionário abaixo utilizando a seguinte escala de medida:

0	1	2	3	4
<i>Nada verdadeiro para mim</i>	<i>Pouco ou quase nada verdadeiro para mim</i>	<i>Algumas vezes verdadeiro para mim</i>	<i>Verdadeiro para mim</i>	<i>Muito verdadeiro para mim</i>

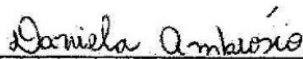
	0	1	2	3	4
1. É importante para eu fazer exercício físico regularmente					
2. Não sei por que tenho que fazer exercício físico					
3. Acredito que o exercício físico é divertido					
4. Sinto-me culpado/a quando não faço exercício físico					
5. Faço exercício físico porque é consistente com meus objetivos de vida					
6. Porque outras pessoas dizem que devo fazer exercício físico					
7. Valorizo os benefícios do exercício físico					
8. Não vejo sentido em fazer exercício físico					
9. Gosto das minhas sessões de exercício físico					
10. Sinto-me envergonhado/a quanto falto a uma sessão de exercício físico					
11. Considero que o exercício físico faz parte de mim					
12. Meus amigos/familiares dizem que devo fazer exercício físico					
13. Penso que é importante fazer algum esforço para praticar exercício físico					
14. Não sei por que tenho que me incomodar em fazer exercício físico					
15. Acho que o exercício físico é uma atividade prazerosa					
16. Sinto-me fracassado/a quando não faço exercício físico por algum tempo					
17. Vejo o exercício físico como parte fundamental do que sou					
18. Outras pessoas vão ficar insatisfeitas comigo se não fizer exercício físico					
19. Sinto-me ansioso/a se não fizer exercício físico regularmente					
20. Acredito que fazer exercício físico é uma perda de tempo					
21. Sinto-me bem e satisfeito quando faço exercício físico					
22. Considero que o exercício físico está de acordo com meus valores pessoais					
23. Sinto-me pressionado pelos meus amigos/família para fazer exercício físico					

ORIENTADOR



Prof. Dr. Eduardo Kokubun

CO-ORIENTADORA



Prof.^a Daniela Ambrósio de Almeida

DISCENTE



Fernando Sanches de Oliveira