

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DO RIO GRANDE DO NORTE

Hugo Joandson da Silva¹

Elys Costa de Sousa²

RESUMO

São vários fatores que motivam as pessoas a aderirem ao exercício físico, dentre elas estão os mais diversificados motivos, desde buscar a promoção a saúde, quanto para a beleza estética, ao social, competitivo e uma boa qualidade de vida. A motivação é uma teoria da autodeterminação, onde uma pessoa pode ser motivada por diferentes níveis motivacionais, classificada como fatores intrínseca ou extrinsecamente. O estudo teve como objetivo identificar os principais fatores motivacionais para a prática regular de exercícios físicos em adultos do Rio Grande do Norte. Trata-se de um trabalho de caráter descritivo e de natureza quantitativa. A população foi composta por sujeitos praticantes de exercício físico do Estado do Rio Grande do Norte. Fizeram parte da amostra 200 sujeitos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, moradores de 10 cidades do estado do Rio Grande do Norte, sendo Natal/RN (n=20), Parnamirim (n=20), Florânia (n=20), Currais Novos (n=20), Mossoró (n=20), São Paulo do Potengi (n=20), Goianinha (n=20), Nova Cruz (n=20), Macaíba (n=20), Montanhas (n=20). A coleta foi através de um levantamento onde foi aplicado um questionário, Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) formato reduzido, conforme proposto por Baptista, (2013). Dentre os aspectos mencionados para a aderência, destacam-se a busca pela saúde, qualidade de vida, estética, competitivo e social. Por mais que a Saúde 81%, tenha se mostrado o fator pelo o qual as pessoas aderem mais a essa prática, os demais aspectos como Qualidade de Vida 53%, Competitivo 35%, Estética 31% e Social 14%, mostram também resultados significativos para esta aderência. Considerando os resultados encontrados no presente estudo, conclui-se a partir de nossos achados que os principais aspectos motivacionais foram Saúde, Qualidade de Vida e Competitivo. Sendo que os aspectos como estética e social obtiveram uma resposta menos

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: ingridmedeiros1924@hotmail.com

² Professora Mestra. Orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: elyscosta@hotmail.com

expressiva.

Palavras-chave: Motivação. Exercício Físico. Qualidade de Vida. Saúde.

MOTIVATIONAL FACTORS FOR PHYSICAL EXERCISE PRACTICE IN ADULTS FROM RIO GRANDE DO NORTE

ABSTRACT

There are several factors that motivate people to join this practice, among them are the most diverse reasons, from seeking health promotion, as for aesthetic beauty, social, competitive and a good quality of life. The motivation is a theory of self-determination, where a person can be motivated by different levels, classified as factors (intrinsic or extrinsically). The study aimed to identify the key motivational factors for regular physical exercise in the Rio Grande do Norte adults. This is a descriptive work and quantitative nature. The population consisted of subjects exercise practitioners of Rio Grande do Norte. The sample included 200 subjects of both sexes, aged between 18 and 59 years, residents of 10 cities in Rio Grande do Norte state, and Natal / RN (n = 20), Parnamirim (n = 20), Florânia (n = 20), Currais Novos (n = 20), Mossoró (n = 20), São Paulo do Potengi (n = 20) Goianinha (n = 20), Nova Cruz (n = 20), Macaíba (n = 20) Montanhas (n = 20). The collection was through a survey where a questionnaire Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) reduced format was applied, as proposed by the Baptist (2013). Among the aspects mentioned for adherence, we highlight the quest for health, quality of life, aesthetics, competitive and social. For more than Health 81% has been shown to be the factor by which people adhere more to this practice, other aspects such as quality of life 53%, Competitive 35% Aesthetics 31% and Social 14%, also show significant results for this adhesion. Considering the results of this study, it is clear from our findings that the main motivating factors were health, quality of life and competitive. These factors such as aesthetics and social obtained a less expressive response.

Keywords: Motivation. Exercise. Quality of Life. Health.

1 INTRODUÇÃO

Exercícios físicos são práticas corporais feitas regularmente de forma sistematizada e executados de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido, são tarefas que já possui uma determinada periodização, como a intensidade, a duração e o objetivo. Segundo Saba (2001) esta prática pode nos proporcionar importantes benefícios sendo eles a níveis psicológicos e fisiológicos, prevenindo assim disfunções cardiorrespiratórias, metabólicas.

São vários fatores que motivam as pessoas a aderirem ao exercício físico, dentre elas estão os mais diversificados motivos, desde buscar a promoção da saúde, quanto para a beleza estética, melhorar o humor, o desempenho físico, melhorar a capacidade física, melhorar a aparência, controle de peso, dentre outros. (TAHARA, 2003).

Segundo Ryan e Deci (2000, apud BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008) a motivação é uma teoria da autodeterminação, onde uma pessoa pode ser motivada por diferentes níveis, classificada como fatores (intrínseca ou extrinsecamente). O motivo intrínseco é quando o indivíduo ingressa na atividade por vontade própria, tendo ele o prazer e a satisfação de passar por esse processo de conhecer, explorar, vivenciar, aprofundar. Se tratando desse comportamento intrínseco está associado ao bem-estar, a alegria, persistência, ao interesse.

Esses fatores são subdivididos em três tipos: A motivação intrínseca “para saber” que é quando aquela atividade foi executada em busca da satisfação, ou uma curiosidade. Motivação “para realizar” que ocorre quando um indivíduo tem o prazer de executar uma atividade pelo o prazer. Motivação “para experimentar” que é quando um indivíduo frequenta uma atividade para experimentar aquela determinada situação (BRIÈRE al., 1995).

Segundo Ryan e Deci (2000, apud BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008) a motivação extrínseca é quando ocorre uma atividade que vem do meio externo, que o objetivo não é próprio do indivíduo. Sendo elas divididas em três categorias: “Regulação Externa” que está relacionado com situações que venham ser através de premiações, ou sintam medo de críticas social. “Regulação Interiorizada” é um comportamento regulado através da motivação que a princípio é externa, que também tem comportamento por pressões internas, como por exemplo, a culpa, ou quando um indivíduo realiza uma atividade por descarga de consciência. “Regulação

Identificada” é quando um indivíduo realiza uma tarefa a qual ele foi submetido, sem que lhe seja permitido a escolha para realizar.

Nesta perspectiva, o presente estudo terá como objetivo identificar os principais fatores motivacionais para a prática regular de exercícios físicos em adultos do estado do Rio Grande do Norte.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um trabalho de caráter descritivo e de natureza quantitativa. Tendo como objetivo quantificar os dados e generalizar os resultados da amostra para a população-alvo, analisando os dados estatisticamente (MALHOTRA, 2006).

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta por sujeitos praticantes de exercício físico do Estado do Rio Grande do Norte. Fizeram parte da amostra 200 sujeitos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, moradores de 10 cidades do estado do Rio Grande do Norte, sendo Natal/RN (n=20), Parnamirim (n=20), Florânia (n=20),

Currais Novos (n=20), Mossoró (n=20), São Paulo do Potengi (n=20), Goianinha (n=20), Nova Cruz (n=20), Macaíba (n=20), Montanhas (n=20). Onde inicialmente para a realização desse questionário teve o consentimento do entrevistado. Foram adotados como critério de inclusão a prática ininterrupta de 6 meses da prática de exercício físico.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A coleta foi através de um questionário, Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) formato reduzido, conforme proposto por Baptista (2013). Os sujeitos foram abordados nas academias durante o período da prática dos exercícios físicos, onde os mesmos tiveram o tempo de 10 minutos para responder o questionário.

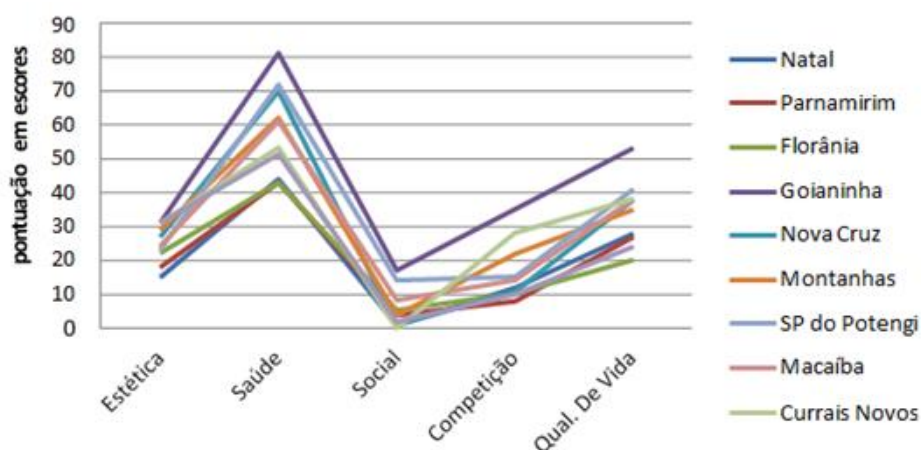
2.4 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados conforme a frequência de suas respostas. A partir dessas frequências, a média foi adotada como valor de tendência central conforme a resposta do teste não paramétrico Shapiro- Wilk que analisou a distribuição da normalidade dos dados. Para esta análise, foi utilizada uma estatística descritiva simples. Foram levados em considerações o caráter 4 e 5 do questionário Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2). Os aspectos avaliados foram Estética, Saúde, Social, Competição e Qualidade de Vida.

3 RESULTADOS

Participaram da amostra 200 sujeitos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, moradores de 10 cidades do estado do Rio Grande do Norte. Em relação ao aspecto Saúde, foi o que obteve maior pontuação em escores, indicando que a população se motiva, quase sempre, por este fator. Em seguida, apresentou-se o fator qualidade de vida, a Estética, o Competitivo, e por último o Social.

Gráfico 1 – Representação dos fatores motivacionais por grupo amostral (municípios).



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

4 DISCUSSÃO

Diante dos resultados do presente estudo, foi encontrado no aspecto

Estética que as pessoas das cidades de Goianinha com 31%, Currais Novos com 31% e Mossoró com 31% mostram-se a aderência a prática de exercício físico em busca de uma boa aparência. Já a capital Natal com 15% e Parnamirim com 18%, como a 3ª cidade maior do estado, foram as que menos pontuaram escores no fator motivacional estética.

Segundo Nunomura, Teixeira e Caruso (2012), onde em estudo feito com 2054 pessoas, entre 18 e 60 anos, o motivo da aderência em programas de atividade física, foi estético com um percentual de 53%. Outra pesquisa feita por Silva e Müller (2001), para diagnosticar os motivos que levaram os indivíduos a aderirem em um programa de musculação foi de 38,8% estético. Ambos os estudos se contrapõe aos nossos achados, isso pode ser atribuído, em partes, a quantidade de sujeitos amostrais e à localização das academias. Na amostra entrevistada nas maiores cidades, os sujeitos tinham acesso à formação e informação, o que pode ter provocado um viés nas respostas.

Já o aspecto motivacional saúde, obteve um resultado expressivo nas cidades do interior, como Goianinha com 81 %, em seguida São Paulo do Potengi com 72%, logo depois Nova Cruz com 70%, como fator principal para a prática regular de exercício físico. Natal com 44% e Parnamirim com 43% foram as cidades que menos se preocupam em aderir à essa prática com objetivo na saúde. Segundo Nunomura, Teixeira e Caruso (2012), no seu estudo a saúde ficou em segundo lugar com 36%. Já Silva e Müller (2001), encontraram resultados semelhantes aos nossos achados para o fator saúde com 22,5%.

Quanto ao aspecto Social, novamente Goianinha 17%, e São Paulo do Potengi 14% mostraram que o objetivo delas também está relacionado a fazer novas amizades. Já Currais Novos com 0%, Nova Cruz com 1% e Natal com 1% são as cidades que menos se preocupam com o social, tendo em vista que o objetivo deles não é fazer amizades, interagir com os demais. Segundo Tamayo et al. (2001) afirmam que a prática de atividade física pode apresentar efeitos de modificação no caráter psicológico e social através de mudanças, reais ou imaginárias, na estética corporal, que após os 40 anos de idade começa a gerar insatisfações.

Em relação ao caráter competição, a cidade que se destaca é Goianinha com 35%, em seguida Currais Novos com 28% e Montanhas com 22%, onde o foco principal desses indivíduos é buscar um bom desempenho para competir. Já as três maiores cidades do estado como Parnamirim com 8%, Mossoró com 10% e Natal

com 12% foram as que menos apresentaram o objetivo em relação a esse aspecto.

No estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), a competitividade e o prazer apresentaram distorções de assimetria, na curva de distribuição de dados, tanto para homens como para mulheres. Embora os índices tenham sido favoráveis aos homens, para ambas as dimensões, pode-se dizer que tanto um quanto outro sexo apresenta frequências, quando se trata da dimensão Competitividade. Essa distorção, para ambos os sexos, pode indicar que a Competitividade não é uma dimensão que motiva homens e mulheres a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica.

Segundo Klain et al (2016) em seu estudo, a dimensão “Competitividade”, considera como sendo a menos motivadora, apresentou uma associação significativa com as variáveis gênero ($p = 0.03$) e nível socioeconômico ($p = .00$). Todavia, os sujeitos da classe C (75.0%) relataram esta como sendo uma dimensão muito motivadora.

No aspecto qualidade de vida as cidades que se preocupam mais com esse fator de buscar sempre uma qualidade de vida boa foram Goianinha com 53%, São Paulo do Potengi com 41%, Macaíba com 38%, Currais Novos com 38%, Nova Cruz com 38%. Já Natal com 28%. Parnamirim com 27%, Mossoró com 24% e Florânia com 20%, obtiveram um resultado menor que outras cidades do interior. No geral, houve um direcionamento para questões relativas à qualidade de vida e, também, no adotar um estilo de vida saudável cujo destaque na discussão recaiu sobre os cuidados com a saúde, bem-estar, redução de estresse, cuidados com o corpo etc., os quais se apresentam como aspectos positivos. Essas indicações permitem, contudo, apontar que os cuidados com o corpo são também uma afirmação de um estatuto social (FREITAS, 2007).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados encontrados no presente estudo, conclui-se que os principais fatores motivacionais foram Saúde, Qualidade de Vida e Competitivo. Sendo que os aspectos motivacionais como estética e convívio social obtiveram uma expressão menor nos escores. Dessa forma, entende-se que, embora a cultura de massa nos imponha um padrão estético longe do que se tem naturalmente, as pessoas estão buscando à prática regular de exercícios físicos em prol de melhorias

peçoais na saúde e qualidade de vida.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados neste sentido, dando abrangência à satisfação corporal e composição corporal.

REFERÊNCIAS

ALVES, Marcos Henrique Ramos. **Motivos e fatores que influenciam pessoas a aderência da prática de musculação em academias**. 2015. Disponível em: <<http://seicesucol.edu.br/revista/index.php/facider/article/view/91>>. Acesso em: 19 set. 2015.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BAPTISTA, Pedro. **Análise fatorial confirmatória do Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) e validação de uma versão reduzida**. 2013. Tese (Doutorado). 2013.

BRIÈRE, Nathalie M. et al. Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). **International Journal of Sport Psychology**, 1995.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

KLAIN, Ingi et al. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 11, n. 1, p. 15-21, 2016.

LIZ, Carla Maria de et al. **Aderência á prática de exercício físico em academias de ginásticas**. 2010. Disponível em: http://www.researchgate.net/profile/Ricardo_Brandt/publication/270178452_Aderenci Acesso em: 24 set. 2015.

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luís Antônio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: Uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 4, n. 3, p. 17-26, 2012.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole 2001.

SILVA, G.V.; MÜLLER, T.S. A Busca pela Qualidade de Vida dos Praticantes de Musculação da Academia do Cefid/Udesc. **Anais...**, 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: 2001.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TAMAYO, Alvaro et al. A influência da atividade física regular no auto-conceito. **Estudos de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ANEXO A – THE EXERCISE MOTIVATIONS INVENTORY

The Exercise Motivations Inventory

(EMI – 2p)

Seguidamente são apresentadas várias afirmações relacionadas com as razões que as pessoas normalmente apresentam para fazerem exercício físico. Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações e assinale-as TODAS com um círculo, no número apropriado:

- Se considerar que uma afirmação não é, de maneira nenhuma, verdadeira para si, deverá assinala "0".
- Se entender que a afirmação é completamente verdadeira para si, assinale "5".
- Se entender que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, assinale "1", "2", "3" ou "4", de acordo com a intensidade com que essa mesma afirmação reflete o porquê de você praticar exercício físico.

porquê de você praticar exercício físico.

	Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)	Nada verdadeiro para mim ↓					Completamente verdadeiro para mim ↓
1	Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
2	Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
3	Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
4	Porque me proporciona situações desafiantes	0	1	2	3	4	5
5	Para me ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5
6	Para recarregar energias	0	1	2	3	4	5
7	Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
8	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0	1	2	3	4	5
9	Para me tornar mais forte	0	1	2	3	4	5
10	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0	1	2	3	4	5
11	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0	1	2	3	4	5
12	Para me manter/tornar flexível	0	1	2	3	4	5
13	Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5
14	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5