

Data de aprovação: 11 / 12 / 2019

FATORES MOTIVACIONAIS ÀS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Ana Caroline Fontes Cadete¹

Jocenílma Silva de Souza²

RESUMO

Níveis de prática de atividade física habitual em segmentos da população jovem têm-se tornado importante tema de interesse e preocupação constante entre especialistas da área, em razão de sua estreita associação com aspectos relacionados à saúde. Para toda prática existem motivações e desmotivações, o comportamento humano é movido por necessidades, interesses e estímulos vindos do meio ambiente. Portanto, o objetivo deste estudo é identificar os fatores que causam a motivação e desmotivação nos alunos na prática da atividade física. Trata-se de uma pesquisa descritiva com corte transversal com caráter quantitativo. A população do presente estudo foi composta por 40 jovens e adultos com idades entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos, escolhidos por conveniência do universo amostral da cidade do Natal/RN. Como instrumento de pesquisa, utilizamos um questionário semiestruturado adaptado, o qual foi aplicado de forma aleatória, contendo 06 questões. Analisados os resultados, verifica-se que 67,5% consideram-se ativos fisicamente, enquanto 32,5% não se consideram. 30% tem a musculação como uma das atividades mais praticadas, enquanto 15% caminhada. Como motivação 50% saúde, 22,5% lazer e 12,5% estética. E desmotivações foram 65% tempo e 22,5% financeiro. Concluímos que os fatores mais relevantes como motivação à prática de atividade física são saúde e lazer, para a desmotivação são tempo e questão financeira.

Palavras-chave: Fatores motivacionais. Atividade física. Exercício físico.

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

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: josinhasilvasilva.09@outlook.com

REASONING FACTORS FOR PHYSICAL ALCTIVITY PRACTICES

ABSTRACT

Levels of habitual physical activity in segments of the young population have become an important subject of interest and constant concern among specialists in the area, due to its close association with health-related aspects. For every practice there are motivations and demotivations, human behavior is driven by needs, interests and stimuli from the environment. Therefore, the aim of this study is to identify the factors that cause motivation and demotivation in students in the practice of physical activity. This is a descriptive cross-sectional research with quantitative character. The present study population consisted of 40 young people and adults aged between 18 and 30 years, of both sexes, chosen by convenience of the sample universe of Natal / RN. As a research instrument, we used an adapted semi-structured questionnaire, which was applied randomly, containing 06 questions. Analyzing the results, it appears that 67.5% consider themselves physically active, while 32.5% do not consider themselves. 30% have weight training as one of the most practiced activities, while 15% walk. As motivation 50% health, 22.5% leisure and 12.5% aesthetics with. And demotivations were 65% time and 22.5% financial. We conclude that the most relevant factors as motivation to practice physical activity are health and leisure, for demotivation are time and financial issue.

Keywords: Motivational factors. Physical activity. Physical exercise.

1 INTRODUÇÃO

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada pela má alimentação e pela não regularidade na prática de atividades físicas (TAHARA, A.K., SCHWARTZ, G. M., SILVA, K. A., 2010). Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto físico quanto psicológico, causando aumento do sedentarismo, justamente essas que teriam a ganhar com às práticas regulares de atividades físicas, seja como forma de prevenir doenças, promoção da saúde ou sentir-se melhor.

Para Caspersen, Powell e Christenson (1985, p. 16) atividade física é um termo global, definido como todo movimento produzido pela contração da musculatura esquelética e que aumenta, de forma expressiva, o gasto energético. Pode ocorrer no trabalho, em casa, durante períodos de lazer e recreação e no trajeto de um lugar para o outro (Caspersen, 1989). Podemos dizer também que, a atividade física inclui todas as formas de movimento realizados no local de exercícios ou em outros, mas que haja locomoção ou movimentos de forma estática.

Segundo Matsuda e Matsuda (2000), a atividade física é importante no controle do peso e gordura corporal, podendo contribuir na prevenção e controle de algumas condições clínicas associados a estes fatores, como doenças cardiovasculares, o diabetes, hipertensão, AVC, artrite, apneia do sono, prejuízo da mobilidade.

Exercício físico é uma atividade física planejada e estruturada com propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico. De acordo com Oliveira e Furtado (1999), o exercício físico regular promove contribuições para o envelhecimento saudável.

Para toda prática existem motivações e desmotivações, o comportamento humano é movido por necessidades, interesses e estímulos vindos do meio ambiente. Para a motivação ser realizada, é necessário fornecer um motivo, isto é, estimular a vontade de realizar alguma atividade. A motivação pode ser classificada como sendo intrínseca e extrínseca.

Os pesquisadores Cardoso e Gaya (1996) fizeram seus estudos com relação à motivação para crianças e jovens, constatando que crianças e jovens que praticam esporte em escolinhas e que participam de competições valorizam mais a competência desportiva, enquanto as crianças praticantes de esporte só nas aulas de Educação Física valorizam mais os motivos relacionados com os aspectos relativos à saúde, à amizade e ao lazer.

Segundo Ferreira, Da Silva e Bistafa (2004), o ambiente externo (temperatura, ambiente, estrutura) tem forte ação nos processos internos do indivíduo, no impulso, que fará com que a pessoa realize ou não uma tarefa, e com um impulso negativo com certeza trará desmotivação para o aluno.

Os outros dois fatores possuem uma forte relação entre si, podemos observar que quando o aluno está executando uma determinada ação e ocorre um erro, ter um *Feedback* negativo dos outros alunos pode causar uma situação de

frustração e de vergonha, o que vai fazer com que o aluno não queira mais fazer aquela atividade.

Com isso, Reeve (1995) diz que é normal que toda vez que ocorrer o erro e a situação citada o aluno se sinta mal e desmotivado. Então, quais seriam os fatores motivacionais para a prática de atividade física e exercício físico? Portanto, objetivo deste estudo é identificar os fatores motivacionais das pessoas para prática de atividade física e exercício físico.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa foi caracterizada como estudo quantitativo do tipo descritivo.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do presente estudo foi composta por 40 jovens e adultos com idades entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos, escolhidos por conveniência do universo amostral da cidade do Natal/RN. Os sujeitos concordaram em participar da avaliação por meio do questionário semiestruturado adaptado, composto por seis questões e tivemos enfoque em três questões: Se a pessoa é ativa ou não fisicamente, qual o tipo de atividade física e exercício e quais são as motivações e desmotivações às suas práticas.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Teve como critérios de inclusão todos que sejam ativos ou não nas práticas de atividades físicas e exercícios físicos.

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DA COLETA

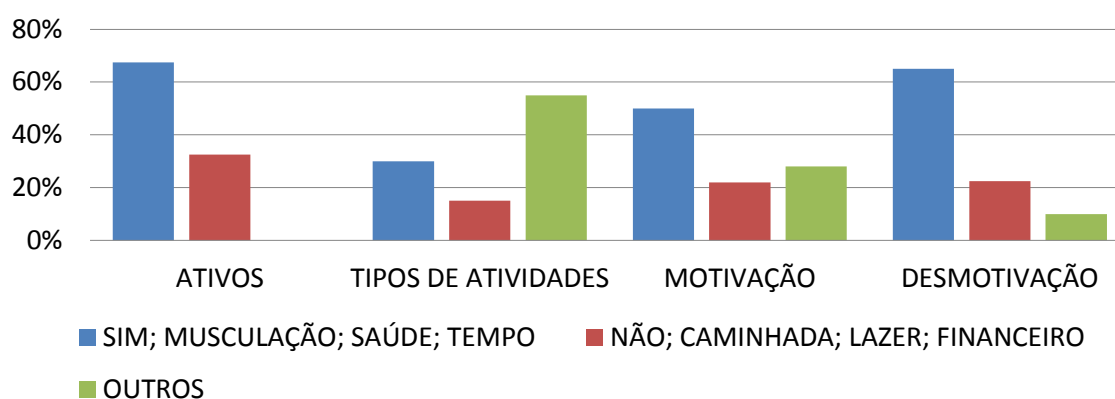
Como instrumento de pesquisa, utilizamos um questionário semiestruturado adaptado, o qual os indivíduos recebiam por e-mail para responderem as questões.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Analizado os dados através do aplicativo de questionário Google Docx, onde os entrevistados recebiam o questionário por e-mail e os mesmos respondiam as perguntas e já eram computados automaticamente os resultados das respostas em gráficos em porcentagem.

3 RESULTADOS

Figura 1 – Fatores motivacionais as práticas de atividade física



Fonte: Pesquisa de campo (2019).

Na figura 1, são apresentadas as informações quanto aos fatores motivacionais as práticas de atividade física, incluindo o nível de aptidão física e as atividades mais praticadas. Mediante a análise dos resultados do questionário semiestruturado adaptado, verifica-se que dentre os 40 entrevistados, 67,5% (27 voluntários) consideram-se ativos fisicamente e 32,5% (13 voluntários) não se consideram ativos. Sobre quais tipos de atividades praticadas 30% (12 voluntários) são praticantes de musculação, 15% (06 voluntários) disseram caminhada e 10% (04 voluntários) corrida e 45% (19 voluntários) responderam outros tipos de atividades.

Em relação a motivação, 50% (20 voluntários) praticam pela saúde, 22,5% (09 voluntários) o lazer, 12,5% (05 voluntários) pela estética e 15% (06 voluntários) citaram outros fatores que os motivam à prática. Como desmotivação 65% (26 voluntários) responderam tempo, 22,5% (09 voluntários) questão financeira e 10% (05 voluntários) citaram outros motivos.

4 DISCUSSÃO

Baseado nesses resultados, entendemos que as pessoas procuram estar sempre em movimento, não importa a forma, seja caminhando, correndo, locomovendo-se de um lado para outro. Dessa forma, entre os fatores motivacionais, os que se destacaram como elemento de desmotivação entre os entrevistados foi a falta de tempo e a questão financeira.

Em relação a motivação, percebemos a escolha de praticar atividades físicas pela saúde, lazer e estética. A tendência é aumentar o percentual de patologias associadas a falta da prática de atividades físicas e vendo isto, as pessoas estão procurando se exercitar para manutenção da sua saúde, associando com uma alimentação correta.

De acordo com Gigante et al. (1997) no Brasil, apesar da ausência de estudos de abrangência nacional para investigar o nível de AFL (Atividade Física de Lazer) na população, os trabalhos realizados até então observaram uma tendência da inatividade física de lazer na nossa população

Dentro dos resultados analisados, identificamos que a maior porcentagem dos indivíduos consideram-se ativos, enquanto a menor porcentagem não se consideram ativos fisicamente. (U.S., MONTEIRO, SHIBATA apud ZANCHETA, 2010) relatam que praticantes de atividades físicas regularmente apresentam menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer, obesidade e quadros de depressão e ansiedade, entre outras morbidades.

Considera-se que a diminuição da inatividade física teria grande impacto nos custos dos serviços de saúde e na melhoria da saúde da população, como dito por Zanchetta et al. (2010).

Pode-se observar então que a motivação da pessoa depende muito do tempo disponível, da atividade escolhida, do local e da necessidade de cada pessoa. Segundo Allison *et al.* (2005), a percepção de barreiras para a atividade física inclui tantos fatores internos (características individuais, menor prioridade para a atividade física, e envolvimento com atividades relacionadas à tecnologia) como fatores

externos (influência de alguém ou da família, falta de tempo, inacessibilidade e facilidades de custo).

As pessoas que têm no seu histórico a prática de atividade física podem ter mais facilidade em aderir à prática de atividade física. Palma (2000) sugere que o hábito de praticar exercício físico é reflexo da prática de educação física escolar. Quando iniciado na infância, há uma maior probabilidade para o indivíduo dar continuidade à prática de atividade física, seja esportiva ou qualquer outro tipo.

Com relação sobre qual tipo de atividade física mais praticada, a musculação sobressaiu como a mais citada, seguido da caminhada. As academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral, conforme salienta Saba (2001). O estudo realizado por Marinho e Guglielmo (1997) evidencia que os indivíduos procuram as academias de ginástica com objetivos diversificados, da estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos.

No presente estudo, também foi visto que os entrevistados disseram que realizam atividade física para o lazer. Já em relação aos adultos aderirem à prática de atividades físicas, os principais fatores são referentes ao divertimento, a sentir-se bem, ao controle de peso, à melhora da flexibilidade e redução dos níveis de estresse, de acordo com Biddle (1992).

Saba (2001) comenta que nossa sociedade continua a realizar atividade física em qualquer local propício à prática, embora o entendimento do homem moderno tenha evoluído bastante, no sentido da importância dos centros especializados como locais adequados ao exercício físico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que os fatores mais relevantes como motivação à prática de atividade física são saúde e lazer, para a desmotivação são tempo e questão financeira. Por outro lado, há os que procuram pela estética, se exercitam para manter o padrão estético corporal. O fato de justificar a desmotivação com a falta de tempo e motivo financeiro, nos mostra que as pessoas estão sempre ocupadas seja no trabalho, faculdade ou em casa.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-4, 2005.

ARAUJO, Alessandra Santana et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital**, v. 12, n. 115, p. 1-5, 2007.

BERLEZE, Adriana; VIEIRA, Lenamar Fiorese; KREBS, Ruy Jornada. Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. **Journal of Physical Education**, v. 13, n. 1, p. 99-107, 2002.

CARVALHO, Leandro Coutinho Vilela. Fatores para a motivação ou desmotivação à participação nas aulas de Educação Física. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 7, n. 27: 548-553, 2016.

CESCHINI, Fabio Luis; JUNIOR, Aylton Figueira. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 1, p. 29-36, 2008.

DUMITH, Samuel C.; DOMINGUES, Marlos R.; GIGANTE, Denise P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 646-656, 2009.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, p. 207-219, 2005.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USf**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

INTERDONATO, Giovanna Carla; GREGUOL, Márcia. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 1, p. 61-67, 2010.

LEGNANI, Rosimeide Fancisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, 2011.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 181-188, 2010.

MOTA, Jorge, et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 2006, 20.3: 219-225.

SALLES-COSTA, Rosana et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTOS, Mariana Silva et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

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**, v. 5, n. 1, 2006.

SILVA, Rodrigo Batalha et al. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

ZANCHETTA, Luane Margarete et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 387-399, 2010.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO**QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO**

1. VOCÊ SE CONSIDERA UMA PESSOA ATIVA FISICAMENTE?

() SIM () NÃO

2. COM QUE FREQUÊNCIA SEMANAL VOCÊ SE EXERCITA?

() 2 VEZES () 3 VEZES () 5 VEZES OU MAIS

3. QUAL TIPO(S) DE EXERCÍCIO(S)?

() MUSCULAÇÃO () GINÁSTICA () CAMINHADA

() CORRIDA

() OUTROS _____

4. QUAL A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA?

() SAÚDE () ESTÉTICA () LAZER

() OUTROS _____

5. O QUE TE INFLUENCIA A ESSAS PRÁTICAS?

() PESSOAL () SOCIAL () MÍDIA

6. O QUE PODERIA LEVAR A DESMOTIVAÇÃO?

() TEMPO () FINANCEIRO () INFLUÊNCIA SOCIAL

() OUTROS _____