

CORRELAÇÃO DE PARÂMETROS PESSOAIS E PRÁTICA DE ATIVIDADE MOTORA COM FATORES RELACIONADOS À MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Ayanne Jéssica Soares da Silva
Samuel Miranda Mattos
Ana Luisa Batista Santos
Paula Matias Soares
Universidade Estadual do Ceará

RESUMO

O percentual de sedentários na população brasileira ainda é elevado, principalmente, no que se refere ao gênero feminino. Portanto, torna-se necessário correlacionar parâmetros sócio demográficos e de prática de atividade física com fatores relacionados à sua motivação em um grupo social de mulheres da região cearense, com o intuito de compreender os fatores que poderiam aumentar a adesão destas à prática de atividade física. O estudo possui natureza descritiva com abordagem quantitativa. Foi aplicado um questionário sócio demográfico e de prática de atividade física, correlacionado com a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R) com 123 participantes do Projeto de Ginástica na Comunidade da Universidade Estadual do Ceará. Os resultados obtidos foram que a partir do grupo amostral selecionado existe uma correlação positiva e moderada entre o parâmetro pessoal - idade com o Fator Social, obtido no questionário MPAM-R.

Palavras-chave: Atividade Motora. Motivação. Estatísticas não Paramétricas.

CORRELATION AMONG PERSONAL PARAMETERS AND PRACTICE OF EXERCISE WITH FACTORS RELATED TO MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE

ABSTRACT

The percentage of the Brazilian population with sedentary lifestyle is still high, especially related to the female gender. Therefore, it is necessary to correlate social demographic and physical activity parameters with factors related to its motivation in a social group of women from the region of Ceará in order to understand the factors which could increase the adoption of physical activity practice by this group. The study is descriptive with quantitative approach. It was applied a demographic and physical activity questionnaire correlated with the Scale of Motivation to Physical Activity Practice Revised (MPAM-R) with 123 participants of the Gymnastics Project in the Community from the State University of Ceará. The results found from the selected sample group indicate that there is a positive and moderate correlation between personal-age parameter and Social Factor which was obtained through MPAM-R questionnaire.

Keywords: Motor Activity. Motivation. Nonparametric Statistics.

INTRODUÇÃO

Objetivando a compreensão dos aspectos motivacionais para que as pessoas busquem a prática de atividade física e façam dela parte de sua rotina, foi verificado em alguns estudos que a qualidade de vida de uma forma global é um aspecto importante em todo o mundo, pois já é uma realidade alcançada o aumento no número de pessoas que vivem mais com a prática de atividade física (SALGADO, 1999). O presente estudo se mostra de fundamental relevância para identificar estes aspectos e dessa forma fazer com que a assiduidade das pessoas seja maior nas atividades que escolheram, visando assim melhorar seu estilo de vida, aumentar sua longevidade, ter saúde de qualidade, aumentar suas relações sociais, entre tantos outros benefícios que a atividade física pode proporcionar a um indivíduo. Um estudo feito com pessoas longevas ativas e inativas fisicamente, participantes dos grupos de convivência para idosos em Florianópolis, identificou que existe uma forte associação do envelhecimento ativo, com indicadores de autonomia e mobilidade física. O mesmo estudo também mostrou que o envelhecimento ativo das longevas se diferenciava por considerarem praticantes de atividades com intensidade moderada, enquanto as inativas relataram suas atividades de rotina em casa como de baixa intensidade (LOPES *et al.*, 2014). Logo podemos definir atividade física (AF) por qualquer movimentação realizada pelo corpo a qual é produzida pela musculatura esquelética que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso (MONTEIRO, 2001). De um modo geral, pode-se considerar como exemplos de AF a prática de esportes ou algum exercício físico (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010a), destacando sua atuação na melhoria da saúde, bem-estar, auto estima, socialização, etc (DUARTE; SANTOS; GONÇALVES, 2002).

Apesar de se ter conhecimento sobre os benefícios da prática de AF, infelizmente, o sedentarismo ainda é um agravo bastante existente. Com o avanço tecnológico pode-se perceber um aumento ainda mais significativo de indivíduos sedentários (ALVES, 2007). Percebendo esses índices é importante verificar e entender melhor quais os fatores motivacionais se relacionam a este processo, e como um indivíduo tem interesse em ingressar num programa de atividade física, foi verificado que em grande parte encontra-se barreiras principalmente relacionadas à motivação interna (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Dentro desse contexto, motivação pode ser entendida como um fator que impulsiona o início de algum processo, de como o exercício é dirigido e sustentado com o comportamento (GONÇALVES, 2008). Pode ser explicada como um fator psicológico ou como um processo que leva a uma escolha, fazendo iniciar um comportamento que se direciona a um objetivo (BZUNECK, 2004), o que resulta de uma necessidade que ativa ou desperta comportamentos, fazendo com que o indivíduo dependa de sua própria vontade para realizar alguma tarefa ou atividade (DAVIDOFF, 2001). No caso específico da motivação, verificou-se que os fatores que motivam a prática de atividade física estão relacionados à saúde, à aparência e aos aspectos sociais. Relaciona-se também com aspectos pessoais como aumento do bem-estar e de qualidade de vida em geral (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010b).

Partindo das informações anteriores, o presente estudo tem como objetivo correlacionar parâmetros pessoais (dados sócios demográficos) e de prática de atividade física com fatores relacionados à sua motivação em um grupo social da região cearense.

METODOLOGIA

O estudo se caracteriza por ser uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Foi realizado no Projeto de Ginástica na Comunidade (PROGINC) da Universidade Estadual do Ceará (UECE). O levantamento teórico e a coleta dos dados foram feitos no primeiro semestre do ano de 2014. A amostra prevista para o estudo foi de 150 participantes, onde os critérios de seleção foram ser do sexo feminino, fisicamente ativa (há pelo menos 3 meses) e que se dispusesse a responder todas as perguntas do questionário. Foram impressos 150 questionários a fim de coletar a quantidade prevista, porém foram excluídos aqueles que não estavam preenchidos corretamente, isto é, aqueles que apresentavam rasuras, tinham mais de uma alternativa marcada para a mesma questão ou estavam incompletos (com questão em branco), logo a amostra final do presente estudo foi de 123 indivíduos.

Utilizaram-se dois instrumentos para a coleta de dados, onde todas as informações de como preencher foram dadas pelo pesquisador antes da aplicação. Os participantes foram informados sobre o objetivo do trabalho e esclarecidos de sua participação voluntária, onde os dados seriam utilizados apenas para divulgação científica do estudo, preservando suas identidades. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido antes do preenchimento dos questionários. Foram necessários em média 10 minutos para cada participante preencher os questionários.

Para a coleta dos fatores relacionados à motivação, foi utilizada a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), que foi traduzida e adaptada para o português por Gonçalves (2008) em seu trabalho. Em sua versão original a MPAM-R é baseada na Teoria da Autodeterminação (TAD), onde os autores Deci e Ryan (1985) buscam entender como o indivíduo é motivado, classificando a motivação em diferentes níveis (intrínseca, extrínseca ou amotivado), durante a prática de qualquer atividade. A título de conhecimento: a motivação intrínseca é a motivação natural do indivíduo, quando há a intenção de agir; a extrínseca ocorre quando a atividade é feita com algum objetivo que não se relacione à própria pessoa; e a amotivação é identificada em indivíduos que não encontram motivos para realizar qualquer atividade física.

Esta escala é composta por 30 itens, dispostos em função de cinco fatores: Diversão e Interesse (busca pela AF por considerá-la divertida, interessante, estimulante e satisfatória), Saúde e Fitness (neste acreditam que a AF conduz à saúde, melhora energia e força), Aparência (fator estético), Competência (ligada a tornar-se fisicamente eficiente, adquirir novas habilidades e encontrar um novo desafio) e social (interagir com outras pessoas). Para responder cada questão deste instrumento foi usada uma escala tipo Likert de cinco pontos variando de 1 (Discordo Totalmente) a 5 (Concordo Totalmente) (GONÇALVES, 2008).

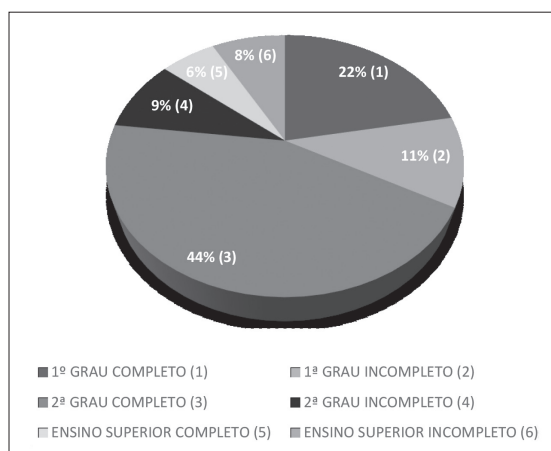
O segundo instrumento aplicado foi um questionário sócio demográfico, onde os participantes respondiam a questões como idade, escolaridade, estado civil, etc., e perguntas relacionadas à prática de AF realizada, como tempo de prática, duração da sessão diária, frequência semanal, entre outras.

Para a análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva por meio de média aritmética simples e frequência ponderada quando cabível para caracterização da amostra e o teste de correlação de Pearson para determinar o grau de relacionamento entre as variáveis de interesse (LIRA, 2004). Para análise qualitativa dessa correlação, considerou-se a classificação postulada no trabalho de Callegari-Jacques (2003) que considera para valor de r entre 0,00 e 0,30 uma correlação linear fraca; entre 0,30 (incluindo este valor) e 0,60 uma correlação linear moderada; entre 0,60 (incluindo este valor) e 0,90 uma correlação linear forte; e entre 0,90 (incluindo este valor) e 1,0 uma correlação linear muito forte. Além disso, considerou-se significativos os valores onde $p < 0,05$.

RESULTADOS

A amostra do estudo apresenta uma idade média de 45,2 anos (variando entre 18 e 83 anos), onde 69 (56%) são casadas e 54 (44%) solteiras; 91 (74%) já praticaram algum tipo de AF e 32 (26%) nunca praticaram AF antes. Ainda caracterizando a população, a figura 1 apresenta os níveis de escolaridade da mesma.

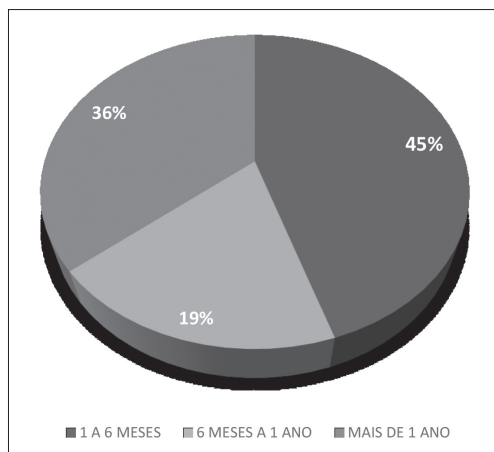
Figura 1. Distribuição percentual da amostra com relação ao grau de escolaridade.



Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação aos diferentes parâmetros relacionados à AF, quando considerado o tempo de prática, aproximadamente 79 (64%) do grupo pratica AF a menos de um ano, enquanto 44 (36%) um maior tempo de prática (Figura 2).

Figura 2. Distribuição percentual da amostra com relação ao tempo de prática de atividade física.



Fonte: Dados da pesquisa.

Quando se questionou sobre a frequência semanal, obteve-se que a maioria 81 (66%) pratica AF poucas vezes na semana (1 a 3 dias/semana), enquanto que 42 (34%) praticam mais de 3 vezes na semana.

Considerando-se a duração da sessão diária de AF, identificou-se que a grande maioria da amostra 105 (85%) pratica até 60 minutos de AF por dia, contrapondo-se a um pequeno grupo 18 (15%) que pratica AF por mais tempo durante o dia (mais de uma hora).

A utilização do teste de Pearson mostrou os diferentes graus de correlação entre os parâmetros pessoais (idade, escolaridade e estado civil) e de prática de atividade física (prática anterior, tempo de prática, frequência semanal e duração da sessão) e os cinco fatores do MPAM-R (Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social). Pode-se perceber que a relação mais destacada se encontra entre o parâmetro idade com o fator social de motivação, com um valor de $r = 0,386$ (Tabela 1).

Tabela 1. Correlação (valor de r no Teste de Pearson) entre os parâmetros pessoais e de prática de atividade física e os cinco fatores do MPAM-R.

	FD	FAs	FAP	FC	FS
Idade	0,061	0,129	0,002	0,213	0,386
Escolaridade	-0,170	-0,074	-0,074	-0,225	-0,138
Estado Civil	-0,117	0,051	0,102	-0,096	-0,160
Prática Ant.	0,083	-0,084	0,055	-0,077	0,044
Tempo de Pr.	-0,051	-0,049	-0,151	0,104	0,100
Freq. Sem.	-0,152	0,007	-0,037	0,139	-0,068
Sessão	-0,082	-0,208	-0,108	0,009	-0,178

Prática Ant.= Prática Anterior; Tempo de Pr.=; Freq. Sem.= Frequência Semanal; Sessão=Duração da Sessão; FD= Fator Diversão; FAs = Fator Saúde; FAP= Fator Aparência; FC= Fator Competência; FS= Fator Social.

Fonte: Dados da pesquisa.

A tabela 2 a seguir mostra o grau de significância entre os parâmetros pessoais e de prática de atividade física e os cinco fatores do MPAM-R com a aplicação do teste de Pearson, conduzindo a uma melhor análise dos resultados encontrados na correlação feita.

Tabela 2. Valor de p resultante da aplicação do teste de Pearson correlacionando-se os parâmetros pessoais e de prática de atividade física com os cinco fatores do MPAM-R.

	FD	FAs	FAP	FC	FS
Idade	0,504	0,156	0,979	0,018*	0,00001*
Escolaridade	0,061	0,415	0,416	0,012*	0,129
Estado Civil	0,196	0,578	0,263	0,292	0,076
Prática Ant.	0,359	0,354	0,543	0,399	0,626
Tempo de Pr.	0,574	0,594	0,096	0,251	0,269
Freq. Sem.	0,094	0,941	0,681	0,126	0,454
Sessão	0,366	0,021*	0,233	0,919	0,049*

Prática Ant.= Prática Anterior; Tempo de Pr.=; Freq. Sem.= Frequência Semanal; Sessão=Duração da Sessão; FD= Fator Diversão; FAs = Fator Saúde; FAP= Fator Aparência; FC= Fator Competência; FS= Fator Social. *p<0,05.
Fonte: Dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

No presente estudo verificou-se que o Fator Social obteve correlação positiva moderada com o parâmetro idade. Mostra que, quanto maior a idade, maior a chance de o fator motivacional social ser um motivo de interesse para a prática de atividade física. Em um estudo também realizado apenas com mulheres encontrou-se que a prática de atividade física está associada também com uma melhor capacidade funcional, qualidade de vida e mobilidade durante o envelhecimento (LOPES *et al.*, 2014).

Os outros fatores não apresentaram, no presente estudo, nenhuma correlação de importância com os parâmetros pessoais e de prática de AF. Apesar de que dentro do contexto do envelhecimento, considerando a particulares de cada indivíduo, os mesmos podem ser influenciados por fatores genéticos, psicológicos, sociais, culturais, entre outros (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2009).

O Fator Social é composto por cinco questões, onde sugere a ideia de alguém que procura praticar AF para se relacionar com novas pessoas, manter o relacionamento com amigos, para estar com pessoas que também se interessam nessa atividade, por influência dos amigos que também praticam AF, e porque gostam do tempo que passam realizando AF com outras pessoas.

A compreensão sobre o que motiva as pessoas a praticar AF tem sido muito discutida entre os profissionais envolvidos com esta área (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010b). Murcia e Coll (2006) em seu trabalho mostra que mediante a relação social, além das necessidades psicológicas básicas e de autonomia, é possibilitado o maior desenvolvimento da motivação para prática de atividade física. Segundo

Loureiro (2007) os aspectos motivacionais mais relatados por idosos, além da saúde física e mental, é o fator de convivência com outras pessoas, onde estes em conjunto ajudam o idoso a alcançar uma boa qualidade de vida.

Moraes *et al.*, (2007) em seu trabalho verificou que, quanto maior a idade, maior os índices de depressão, isso ocorre devido à falta de socialização com outras pessoas, descaso familiar, entre outros motivos. Concluindo assim, tendo em vista os benefícios psicológicos e físicos provenientes da AF, que a prática de atividade física, por indivíduos idosos depressivos sem comorbidades, é capaz de promover a prevenção e a redução dos sintomas depressivos.

Além da redução de sintomas relacionados a patologias psicológicas, a prática de exercícios físicos também se associa a fatores atrelados a melhora da qualidade de vida, especialmente, pela a sua relevância para a manutenção da independência nas atividades diárias, atenuando a degeneração provocada pelo envelhecimento (CHIPPERFIELD *et al.*, 2008).

Já os estudos feitos por Dumith, Domingues e Gigante (2008), Cassou *et al.*, (2008) e Loureiro (2007) *apud* Cavalli *et al.*, (2014) procuraram identificar os principais agentes que dificultam a adesão de indivíduos a programas de atividade física orientada e encontraram tais fatores: falta de companhia, problemas de saúde, falta de tempo, problemas financeiros e falta de conhecimentos sobre os benefícios da prática de atividade física. Vale destacar que o trabalho mencionado anteriormente também foi realizado com participantes de programas universitários no Brasil e em Portugal, o qual trouxe resultados que além de corroborar com o presente estudo, o complementaram.

Rocha, Carneiro e Costa-Júnior (2011) ao estudarem um grupo de idosos que praticavam atividade física em uma unidade básica de saúde, encontraram que a principal motivação de adesão à prática foi a saúde, o que diverge dos resultados do presente estudo. Entretanto, o mesmo estudo ainda apontou outros aspectos citados com menor relevância que o motivo saúde, como: controle do peso, aptidão física, humor, atratividade, divertimento ou harmonia.

Domingues e Neri (2009) também obtiveram achados convergentes com estudo citado anteriormente uma vez que a AF é um recurso essencial para a saúde e das capacidades funcionais, além do tratamento primário ou secundário de alguns distúrbios em saúdes acometidos em idosos e prevenção de doenças crônicas. Benedetti (1999) complementou afirmando que a prática regular de exercícios físicos promove melhora nos aspectos psicossociais, como a melhora na autoestima, o que complementa os achados desse estudo. Ainda no mesmo contexto, Cheik *et al.*, (2003) traz a diminuição da depressão e da ansiedade como outros benefícios da prática.

CONCLUSÃO

Pode-se dizer que os resultados apresentados e discutidos anteriormente, sobre a correlação dos motivos para se praticar AF e algumas variáveis sociodemográficas e de prática de atividade física permitem afirmar que, a partir do grupo amostral selecionado existe uma correlação positiva e moderada entre o parâmetro pessoal - idade, obtido no questionário sócio demográfico e de prática de atividade física, com o Fator Social, obtido no questionário MPAM-R.

Considerando a significância da atividade física no fator social, vale destacar que a adoção de um estilo fisicamente ativo também poderá trazer benefícios psicológicos para os praticantes como foi apresentado não apenas nos achados dessa investigação, mas também em inúmeros outros estudos mencionados na discussão do presente estudo.

A socialização através da prática de atividades físicas coletivas promovidas à comunidade proporciona a construção de um vínculo entre os profissionais envolvidos na atividade e os alunos, assim como entre alunos, criando uma atmosfera propícia à partilha de momentos de aprendizado a todos os atores envolvidos.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercise and physical activity for older adults. **Medicine Science of Sports and Exercise**, Indianápolis, v.41, n.7, p.1510-1530, 2009.
- ALVES, U.S. Não sedentarismo, sim a saúde: contribuições da educação física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde (CUSC. Impresso)**, v.31, p.461/01-469, 2007.
- BENEDETTI, T.R.B. Resumo de dissertação: idosos asilados e a prática de atividade física. **Rev. Bras. De Cineantrop & Desemp Hum**, v.1, n.1, p.108, 1999.
- BZUNECK, J.A. **A motivação do aluno**: aspectos introdutórios. 3ed, Petrópolis: Vozes, p. 9-36, 2004.

- CALLEGARI-JACQUES, S.M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- CAVALLI, A.S. et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p.255-264, 2014.
- CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Rev. Bras. Cienc. Mov**, v.11, n.3, p.45-52, 2003.
- CHIPPERFIELD, J.G. et al. Differential determinants of men's and women's every day physical activity in later life. **Journal Gerontol B PsycholSciSocSci**, v.63, n.4, p.211-218, 2008.
- DAVIDOFF, L.L. **Introdução à psicologia**. 3.ed. São Paulo: Makron Books, 2001.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DOMINGUES, P.C.; NERI, A.L. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. **Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde**, v.14, n.3, p.164-173, 2009.
- DUARTE, C.P; SANTOS, C.L; GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v.23, n.3, p.35-48, 2002.
- DUMITH, S.C., DOMINGUES, M.R.; GIGANTE, D.P. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão literária. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.10, n.3, p.301-307, 2008.
- GONÇALVES, M.P. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008.
- GONÇALVES, M.P.; ALCHIERI, J.C. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). **Avaliação Psicológica**, v.9, n.1, p.129-138, 2010a.
- GONÇALVES, M.P; ALCHIERI, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v.15, n.1, p.125-134, 2010b.
- LIRA, S.A. **Análise de correlação: abordagem teórica e de construção dos coeficientes com aplicações**. 2008. 209 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Pós-Graduação em Métodos Numéricos em Engenharia dos Setores de Ciências Exatas e de Tecnologia da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004.
- LOPES, M.A. et al. Envelhecendo na percepção das pessoas longevas ativas e inativas fisicamente. **Estud. interdiscipl. envelhec.** Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 141-153, 2014.
- LOUREIRO, L.L. Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade. In: **Anais. X SEMINÁRIO INTERMUNICIPAL DE PESQUISA**, 2007, Guaíba. V MOSTRA DE ATIVIDADES EXTENSIONISTAS E PROJETOS SOCIAIS, VIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TRABALHOS ACADÊMICOS. Canoas. Editora da ULBRA, v.1, p.1-22, 2007.
- MONTEIRO, C.S. **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosos**, 2001. 80 f. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - Universidade Federal de Santa Catarina, p.24-58, 2001.
- MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista Psiquiátrica**, v.29, n.1, p.70-79, 2007.
- MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, v.5, n.1, p.5-10, 2006.

ROCHA, S.V.; CARNEIRO, L.R.V.; COSTA-JÚNIOR, L.O.S. Motivos para a prática de atividade física entre idosos no município de Itabuna/BA. **Rev APS**, v.14, n.3, p.276-282, 2011.

SALGADO, M.A. **O Idoso Brasileiro no próximo século**. São Paulo: Terceira Idade, 1999.

Rua Santa Luzia, 627 - apt 31
Parreão
Fortaleza/CE
60410-343