

# MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO SOBRE A ESTÉTICA EM ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO

Ricardo Pedrozo Saldanha<sup>1</sup>; Luciano Juchem<sup>1</sup>; Carlos Adelar Abaide Balbinotti<sup>1</sup>;  
Marcos Alencar Abaide Balbinotti<sup>2</sup>; Marcus Levi Lopes Barbosa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ESEF/UFRGS; <sup>2</sup>Université de Sherbrooke - USherbrooke

## RESUMO

**Palavras chave:** Motivação, adolescentes do sexo feminino, prática regular de atividade física.

## INTRODUÇÃO

A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática regular de atividades físicas (ALLEN, 2003; ALDERMAN e WOOD, 1976; BIONDO e PIRRITANO, 1985; BRODKIN e WEISS, 1990; GILL, GROSS e HUDDLESTON, 1983; LÓPEZ e MÁRQUEZ, 2001; ROBERTS, KLEIBERT e DUDA, 1981; WANG; WIESE-BJORNSTAL, 1996). Segundo Zahariadis e Biddle (2000), os instrumentos que avaliam a motivação dos indivíduos para a prática desportiva através dos motivos que os levam a esta prática. Os motivos caracterizam-se como ponto de partida para que se entenda a motivação dos indivíduos à prática desportiva, entendida como fundamental na busca de objetivos para que as pessoas pratiquem diariamente sua atividade física, tornando-a motivo central no campo da psicologia (RYAN e DECI, 2000a). Por serem desenvolvidos em diferentes contextos e com diferentes objetivos, os instrumentos avaliam a motivação através de várias dimensões.

A estética, em especial a corporal, aparece como um valor de extrema importância em nossa sociedade (GARCIA e LEMOS, 2003). Os autores consideram o corpo humano uma construção cultural, comparando o mesmo com uma madeira que cada um esculpiu de acordo com a sua própria vontade, satisfazendo os mais variados projetos individuais. Damico e Meyer (2006) referem que nas sociedades ocidentais a estética feminina funciona como uma importante marca social na classificação e hierarquização dos estilos de vida, bem como de ascensão social e afetiva.

Na atualidade, mais importante do que as virtudes e defeitos da juventude são as impressões corporais transmitidas para o exterior, onde ser é nitidamente subjugado ao parecer (GARCIA e LEMOS, 2003). Os autores consideram que para que tal aconteça, é necessário que se construa uma imagem esteticamente agradável, desta forma o desporto e a atividade física assumem um importante papel na consecução deste processo de simulação.

Desta forma, considerando os pressupostos teóricos e empíricos citados pode se elaborar a seguinte questão que norteia este estudo: “existem diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) nos escores médios obtidos em níveis a motivação à prática regular de atividade física relacionada à Estética durante a adolescência de sujeitos do sexo feminino, segundo as faixas etárias em estudo?”. Os procedimentos éticos, metodológicos e estáticos a seguir têm o propósito de responder a esta questão. Sendo assim, temos por objetivo neste trabalho descrever e comparar os níveis médios da motivação à prática regular de atividade física relacionada a Estética em adolescentes do sexo feminino do Rio Grande do Sul.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### *Aplicação*

Inicialmente, contatamos os professores ou responsáveis pelas adolescentes. O objetivo desse(s) primeiro(s) encontro(s) foi à obtenção da permissão livre e esclarecida para a aplicação da “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a). Em um segundo momento, após a apresentação formal dos objetivos do estudo aos jovens, todos foram convidados a participar do estudo. Cabe ressaltar, ainda, que deixamos claro que a participação era livre, podendo a adolescente desistir da participação em qualquer momento, presente

ou futuro, se assim o desejassem. Para tanto, disponibilizamos um número de telefone, para que pudessem requerer que seus resultados fossem excluídos das análises.

Com a concordância verbal acordada, pedimos que o(a) professor(a) ou o(a) responsável assinasse o termo de consentimento informado (livre e esclarecido). Foi reforçado que, mesmo tendo assinado tal consentimento, o atleta poderia requerer em qualquer outro momento futuro, que seus dados fossem retirados das análises. Somente após estas importantes formalidades, foi iniciada a investigação.

### Amostra

Para esta pesquisa foi utilizada uma amostra de 366 adolescentes do sexo feminino, com idades entre 13 e 19 anos, agrupadas assim: 13 anos (n = 67; 18,3%); 14 e 15 anos (n = 121; 33,1%); 16 e 17 anos (n = 116; 31,7%) e, 18 e 19 anos (n = 62; 16,9%), todas praticantes de atividades físicas regulares.

### Instrumento

Foram utilizados dois instrumentos: um “Questionário Sócio-Demográfico Simples” (QSDS), apenas para controle da variável idade; e, a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a). Trata-se de uma escala com 8 itens, respondida através de uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). O tempo de aplicação é inferior a 5 minutos. As propriedades métricas da escala (validade e fidedignidade) foram avaliadas (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006b; BARBOSA, 2006) e consideradas satisfatórias ( $\alpha = 0,91$ ).

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pela “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a), segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN e CRAMER, 1999; PESTANA e GAGEIRO, 2003; REIS, 2001; SIRKIN, 1999 HILL e HILL, 2005).

### Estatísticas Descritivas Gerais

Como é possível perceber na Tabela 1, os índices obtidos nas médias da dimensão motivacional Estética das adolescentes variaram em valores nominais. A maior média da dimensão estética ocorreu entre as adolescentes entre 18-19 anos, seguidos pelas entre 16-17 anos, 14-15 anos e 13 anos.

**Tabela 1:** Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra

Dimensão	Categorias	Tendência Central e Não Central	Normalidade	Assimetria	Achatamento						
		$\chi$ (DP)	Mínimo/Máximo	$M_{ed}$	Trimed 5%	$M_{od}$	K-S	gl	Sig	Skewness/EP <sub>s</sub>	Kurtosis/EP <sub>k</sub>
Estética	13 anos	27,56 <sub>(8,78)</sub>	9 - 40	27,00	27,81	40,00	0,126	67	0,010	-0,75	-1,72
	14-15 anos	28,13 <sub>(7,92)</sub>	8 - 40	29,00	28,17	18,00 <sup>a</sup>	0,094	121	0,011	-0,90	-2,41
	16-17 anos	28,21 <sub>(8,79)</sub>	8 - 40	30,00	28,62	29,00	0,148	116	0,000	-2,76	-1,38
	18-19 anos	31,38 <sub>(7,28)</sub>	8 - 40	32,00	31,95	40,00	0,119	62	0,030	-2,92	1,23

<sup>a</sup> Múltiplas Modas (18 e 34).

Com relação às medianas, percebe-se uma variação nos valores nominais, com valores situados próximos às médias das dimensões, a média aparada a 5% de todas as faixas etárias esteve bem próxima à média aritmética. Percebe-se, desta forma, que os casos extremos das distribuições nas diferentes idades parecem não afetar de forma importante as médias.

Quanto à moda, apenas na faixa etária 14-15 anos a distribuição apresentou mais de uma moda. Sobre as estatísticas de dispersão das adolescentes, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão nas diferentes faixas etárias, em nenhuma faixa etária este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Foram testados os índices de normalidade da distribuição dos dados, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que a dimensão *Estética* apresentou distribuições que não aderiram à normalidade (HILL e HILL, 2005).

A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições indicam que a dimensão *Estética* apresentou distribuição assimétrica negativa, entre as idades de 16- 17 anos e 18-19 anos indicando uma distorção da curva em direção aos valores máximos. Ainda que não seja simétrica, a distribuição da dimensão *Estética* é mesocúrtica nestas idades. A distribuição na idade de 13 anos e entre 14-15 anos é simétrica e platicúrtica.

### Comparações das médias

Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação da média da dimensão *Estética*, primeiramente verificou-se que a homogeneidade das variâncias foi assumida ( $F_{(3, 362)} = 1,92$ ;  $p = 0,128$ ) através do “teste F” de Levene. Mesmo que distribuições da dimensão não tenham aderido à normalidade, o uso de testes paramétricos é adequado porque o “n” das amostras em questão é maior que 30 (PESTANA e GAGEIRO, 2003).

Com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais da dimensão *Estética* entre as idades estudadas conduziu-se um teste ANOVA One-way. Os resultados obtidos ( $F_{(3, 362)} = 2,907$ ;  $p = 0,035$ ) indicam haver ao menos uma diferença significativa entre as médias dos índices de motivação a prática regular de atividade física nos grupos de idade.

**Tabela 2:** Teste complementar Dunnett t para os grupos de idade.

(I)idade	(j) idade	Diferença (I – j)	Desvio Padrão	p
13 anos	18 e 19 anos	-3,81	1,45	0,024
14 e 15 anos	18 e 19 anos	-3,25	1,29	0,031
16 e 17 anos	18 e 19 anos	-3,17	1,30	0,039

O teste complementar Dunnett t permitiu localizar estas diferenças. Os resultados apresentados na Tabela 2 demonstram que a dimensão *Estética* motiva significativamente ( $p < 0,05$ ) mais à prática regular de atividades físicas as adolescentes no grupo de idade 18 e 19 anos, do que os adolescentes dos demais grupos de idade estudados (13 anos, 14-15 anos e 16-17 anos).

É interessante o fato da idade entre 18-19 anos ser a que mais é motivada pela dimensão *Estética* para a prática regular de atividade física. Damico e Meyer (2006) referem que estética feminina funciona como uma importante marca social na classificação e hierarquização dos estilos de vida, bem como de ascensão social e afetiva, desta forma a dimensão motivacional estética passa a ser significativamente importante para as adolescentes em vias de entrarem na idade adulta. A partir da Teoria da Autodeterminação (DECI e RYAN, 2000) a dimensão estética seria uma motivação Extrínseca do tipo Regulação Identificada, pela importância pessoal que um indivíduo atribui a um comportamento esperado por terceiros (RYAN e DECI, 2000b). Aparentemente, estes resultados estão indicando que é no final da adolescência (18-19 anos) que estas influências sociais estão agindo de forma mais efetivas sobre estas adolescentes.

A literatura (PEREIRA, 1996; BARBOSA; SILVA, 2001; DANTAS, 1998; FERNANDES, 2004; COHANE; POPE, 2001; CAPOZZOLI, 2006) aborda que, para as mulheres, o “valor” da estética seja mais importante do que para os homens. A imagem corporal imposta pela sociedade é aquela em que o

objetivo é manter-se jovem o maior tempo possível somente em relação ao aspecto exterior, onde o ser é subjugado pelo parecer (GARCIA e LEMOS, 2003), ou seja, o indivíduo vale pela forma corporal que apresenta. A mídia (televisão, revistas, etc.) tem forte influência na difusão deste padrão de imagem em que os jovens consomem estas informações na procura por exercícios em academias (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003; INGLEDEW e SULLIVAN, 2002). A busca pela construção da imagem corporal ideal, o desporto e a atividade física têm um papel importante neste processo, podendo garantir a inclusão do indivíduo nos padrões de estética exigidos por aquela sociedade ou aquele grupo de amigos. O corpo, portanto, é visto como algo que esculpimos (construção) de acordo com as exigências do grupamento social, ou cultural a que pertencemos (GARCIA e LEMOS, 2003; FRAGA, 2000; NORONHA, 2003).

Para Capozzoli (2006), a estética corporal é apresentada, nas mulheres, com níveis bem maiores de insatisfação do que nos homens, isto justificaria a redução do estresse psicológico provocado pelo bom resultado estético do exercício físico e sistemático, diminuindo, com isso, a ansiedade e melhorando a auto-imagem corporal das mesmas (CARVALHO, 1998; INGLEDEW e SULLIVAN, 2002). A educação física enquanto atividade curricular pressupõe uma perspectiva cultural, social, humana e política, na medida em que qualquer intervenção, seja ela psicológica, seja ela pedagógica, é contaminada por valores morais, éticos e estéticos que correspondem a determinadas percepções do mundo a sua volta (MORENO; POLATO e MACHADO, 2006).

Em estudo realizado por Tahara, Schwartz e Silva (2003) com pessoas matriculadas em academias (ambos os sexos), com idades variando até 24 anos, a questão estética foi apontada como o principal fator de aderência à prática de exercícios físicos. Jovens, particularmente as meninas, mesmo estando em formação, se desesperam por não conseguirem alcançar um padrão de beleza (auto-imagem), numa idade (fase) em que a dificuldade maior é descobrir a si mesmas, assim, a preocupação fica restringida a que corpo ter, como parecer (MALDONADO, 2006).

A auto-imagem é um fator determinante no modo de agir dos jovens, pois, somos seres dotados de valores. E, estes valores, podem se tornar um fator limitante para a participação de uma atividade física, como o sentimento de vergonha (MORENO; POLATO e MACHADO, 2006) pela simples exposição do corpo.

## CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo descrever e comparar os níveis médios da motivação à prática regular de atividade física relacionada a Estética em adolescentes do sexo feminino do Rio Grande do Sul, com uma amostra de 366 adolescentes da idade de 13 a 19 anos. Cuidados éticos, metodológicos e estatísticos foram tomados para responder a questão central do estudo: “existem diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) nos escores médios obtidos em níveis a motivação à prática regular de atividade física relacionada à Estética durante a adolescência de sujeitos do sexo feminino, segundo as faixas etárias em estudo?”.

Considerando os aspectos que permeiam os dados coletados deste estudo, a questão da estética é uma preocupação de grande parcela da população, conseqüentemente sendo um fator motivacional considerável para a prática regular de atividade física. A necessidade de pertencer a um grupo é muito forte na adolescência e o padrão estético exigido, muitas vezes, por grupamentos sociais pode ser um dos fatores primordiais para estes se envolverem em atividades físicas. Finalmente, percebe-se que a motivação para a atividade física relacionada à Estética permanece estável durante a maior parte da adolescência, se elevando significativamente no final dela ( $p \leq 0,039$ ). Recomendam-se novos estudos explorando outros aspectos da motivação.

## REFERÊNCIAS

ALLEN; Justine B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 25, p. 551-567, 2003.

ALDERMAN, R. B.; WOOD, N. L. An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, v.7 n.1 p.169-176, 1976.

- BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L. **Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética**. Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006a.
- BALBINOTTI, M, A. A., BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física**, manuscrito submetido, 2006b.
- BARBOSA, M. L. L. (2006). **Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Dissertação Inédita de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- BARBOSA, S. S. R.; SILVA, K. Hidroginástica: estética ou saúde? Discussões a respeito das concepções de corpo de seus praticantes. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12, Caxambu. Sociedade, ciência e ética: desafios para a educação física/Ciências do Esporte. **Anais...** Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.
- BIONDO, R.; PIRRITANO, M. The effects of sports practice upon the psycho-social integration in the team. **International Journal of Sport Psychology**, v.16 p.28-36, 1985.
- BISQUEIRA, R. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: um enfoque informático com los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.
- BRODKIN, P.; WEISS, M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 12, p. 248-263, 1990.
- BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.
- CAPOZZOLI, Carla j. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.
- COHANE, G. H.; POPE, H. G. Jr. Body image in boys : a review of the literature. **International Journal Eat Disord**, v. 29, n. 4, p. 373-379, 2001.
- DAMICO, J.G. S.; MEYER, D. E. O corpo como marcador social: saúde, beleza e valoração de cuidados corporais de jovens mulheres. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 27, n.3, p. 103-118, 2006.
- DANTAS, M. S. M. **Perfil social e motivações dos usuários de academias de ginástica da cidade de Maceió**. 1998. Dissertação (Mestrado em educação física). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1998.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, n.4, p. 227-268, 2000.
- FERNANDES, R. C. **Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia: corpo, saúde e envelhecimento**. 2004. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2004.
- GARCIA, Rui Proença; LEMOS, Kátia Moreira. A Estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 32-40, jan/junho de 2003.
- GILL, D.L.; GROSS, J.B.; HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. **International Journal of Sport Psychology**, n. 14, p. 1-14, 1983.
- HILL, M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. Lisboa: Edições Sílabo LDA, 2005.
- INGLEDEW D. K.; SULLIVAN G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. **Psychology of Sport and Exercise**, v.3 p.323-338, 2002.
- LÓPEZ, Cesáreo; MÁRQUEZ, Sara. Motivation en Jóvenes practicantes de Lucha Leonesa. **Revista de Psicología del Deporte**, vol. 10, n.1, p. 9-22. 2001.

MALDONADO, Gisela De Rosso. A Educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Vol. 5, n. 1, p.59-76, 2006.

MORENO, B.S.; POLATO, A.L.; MACHADO, A.A.. O aluno e seu corpo nas aulas de educação física: apontamentos para uma reflexão sobre a vergonha e a mídia. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, Vol.6, n.8, jan./jun. 2006 .

PEREIRA, G. B. P. Ginástica de academia, potência de ser e equilíbrio pessoal. DISSERTAÇÃO (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS** (3ª Ed.). Lisboa: Edições Silabo, 2003.

REIS, E. **Estatística multivariada aplicada**, 2ª Ed. Lisboa: Edições Silabo, 2001.

ROBERTS, G.; KLEIBER, D.; DUDA, J. An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. **Journal of Sport Psychology**, n. 3, p. 206-216, 1981.

RYAN, R.M.; DECI, E.L.. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, Vol. 11, n. 4, 319-338, 2000a.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. **American Psychologist**, Vol. 55, n. 1, p. 68-78, January 2000b.

SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences**. London: Sage Publications, 1999.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. vol. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

WANG, Jin; WIESE-BJORNSTAL, Diane M. The Relationship of School Type and Gender to Motives for Sport Participation among Youth in the People's Republic of China. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 13-24, 1996.

ZAHARIADIS; BIDDLE. **Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in english schoolchildren**. (2000) Disponível em: <<http://www.athleticinsight.com/Vol.2Iss1/EnglishChildren.htm>>. Acesso em: 12 dez. 2005.