

# ASPECTOS MOTIVACIONAIS À PRÁTICA E A NÃO PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Valdir de Aquino Lemos<sup>1</sup>; Marcos Congílio Júnior<sup>2</sup>; Francys de Thommazo<sup>3</sup>;  
Carolina de Castro Gonçalves<sup>3</sup>

## RESUMO

A motivação para a prática regular de atividade física (AF) pode ser compreendida como a interação entre fatores pessoais (personalidade, necessidades, interesses, motivos, metas e expectativas) e fatores situacionais (estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios e influências sociais). Este estudo investigou quais os aspectos motivacionais que podem influenciar os estudantes do ensino médio, de acordo com o gênero, a praticarem ou não praticarem AF regular. Foi extraída uma amostra intencional composta por 270 voluntários N=138 de gênero masculino e N=132 de gênero feminino com a faixa etária entre 17 a 21 anos de idade, que foram submetidos a dois instrumentos: um questionário sócio-demográfico de identificação e um outro questionário com questões semi-abertas e fechadas, que abordou aspectos sobre a prática regular de AF e aspectos motivacionais, elaborado pelos próprios pesquisadores. Os dados foram coletados em duas semanas consecutivas em escolas públicas do ensino médio localizadas na região da Baixada Santista. Os resultados demonstraram existir diferença estatisticamente maior e significativa no número de voluntários de gênero masculino quando comparado ao número de voluntários de gênero feminino, ao afirmarem praticar AF regular por *prazer* ( $\chi^2= 9.389$ ; gl= 1; p= 0,002) e por *lazer* ( $\chi^2= 6.760$ ; gl= 1; 0,009). Já em relação aos aspectos que não influenciam na prática de AF regular, observou-se uma diferença estatisticamente maior e significativa no número de voluntários de gênero masculino quando comparado ao número de voluntários de gênero feminino, no aspecto *falta de tempo* ( $\chi^2= 11.879$ ; gl= 1; p=0 ,001) e por *não gostar* ( $\chi^2= 6.533$ ; gl= 1; p= 0,001). Desta forma, pode-se observar que, os homens em relação às mulheres são mais motivados pelo prazer e pelo lazer proporcionado pela prática de AF regular. Por outro lado, os homens afirmaram não ter tempo e também não gostar da prática de AF regular tanto quanto as mulheres.

**Palavras-chave:** aspectos motivacionais, atividade física, saúde

## ABSTRACT

The motivation for the regular practice of physical activity (PA) can be understood as a interaction among personal factors (personality, needs, interests, reasons, goals and expectative) and circumstantial factors (leadership style, facilities, attractive tasks, challenges and social influence). This study investigated which motivational aspects may influence the high school students, according to gender, to practice or not regular PA. Samples were intentional extracted from 270 volunteers N=138 masculine gender and N=132 feminine gender in the age group of 17 to 21 years, that were submitted to two instruments: a identification socio-demographic questionnaire and another questionnaire with half-opened and closed issues, approaching aspects about the regular practice of PA and motivational aspects, developed by the researchers by themselves. The data were collected in two consecutive weeks in public high schools located around Santos (Brazil) city area. The results demonstrated larger and significant difference in the statistic numbers for masculine gender volunteers upon feminine gender volunteers when they affirm practicing regular PA for *pleasure* ( $\chi^2= 9.389$ ; gl= 1; p= 0,002) and for *leisure* ( $\chi^2= 6.760$ ; gl= 1; 0,009). Now, in relation to aspects that don't influence the practice of regular PA a larger and significant statistic difference was observed in the number of masculine gender volunteers when compared to the number of feminine gender volunteers in the *lack of time* aspect ( $\chi^2= 11.879$ ; gl= 1; p=0 ,001) and for *not liking* ( $\chi^2= 6.533$ ; gl= 1; p= 0,001). This way, we can observe that, men are more motivated by pleasure and leisure to practice regular PA in relation to women. On the other hand, men affirmed they don't have time neither like to practice regular PA as much as the women do.

**Key-words:** Motivational aspects, physical activity, health.

## INTRODUÇÃO

A motivação pode ser compreendida como um conjunto de fatores comportamentais nos quais os indivíduos objetivam suas metas de acordo com suas características pessoais e aspectos ambientais. Desse modo Samulski (1995) relata que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido

a uma meta, a qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) e possui uma determinante energética (nível de ativação) e uma de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Segundo Casado (2002) a motivação pode ser definida como um impulso para a ação e também traduzido como necessidade ou tendência e, por se tratar de impulso ou necessidade, fica evidente que a sua originalidade se inicia basicamente de acordo com a individualidade de cada pessoa. Por esse ponto de vista, a motivação pode ser entendida como algo interno que se exterioriza a partir de um impulso ou necessidade do indivíduo.

Para Chiavenato (2000), a motivação refere-se ao comportamento causado por necessidades que provém de dentro do indivíduo, e que é focalizada em direção aos objetivos que possam satisfazer tais necessidades como, por exemplo, fisiológicas (alimentação, sono, atividades físicas, satisfação sexual dentre outras); psicológicas (segurança, participação, autoconfiança, afeição, auto-realização impulsos para realizar o próprio potencial e estar em contínuo autodesenvolvimento).

Weinberg e Gould (1999) propuseram um modelo da motivação para a prática regular de atividade física, modelo esse que depende da interação entre os fatores pessoais (personalidade, necessidades, interesses, motivos, metas e expectativas) e os fatores situacionais (estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios e influências sociais). Desse modo, pode-se entender que a motivação para a prática de determinada AF regular não só depende dos aspectos e das características intrínsecas do próprio indivíduo (fatores psicológicos), mas também pelas situações que provém do meio externo que podem apresentar relações com o comportamento humano.

Qualquer comportamento humano pode ser controlado pela sua conseqüência. A conseqüência ou estímulo que se segue a um comportamento faz com que este aumente a sua probabilidade de emissão comportamental, logo, podemos dizer que um indivíduo que se apresenta motivado em praticar AF regular está sendo reforçado positivamente em relação a outro indivíduo não praticante de AF regular. Desta forma se dá a importância de alterar a efetividade da conseqüência (reforço) para fazer com que aumente a probabilidade da emissão comportamental da classe "AF regular" nos indivíduos não praticantes de AF (SKINNER, 2003).

Catania (1999) exemplifica que a água pode ser um reforço positivo se alguém estiver privado por bastante tempo, mas terá menor probabilidade de funcionar como reforçador se uma grande quantidade de água tiver sido consumida. Assim, percebe-se a equivalência em relação à prática de AF regular e a necessidade da identificação de quais são as condições orgânicas e as circunstâncias ambientais que podem motivar os indivíduos com objetivo de ser um reforçador positivo à prática de AF regular.

A massificação da prática de AF regular está a tornar-se um dos grandes progressos em ditos de Saúde Pública como benefício para o equilíbrio emocional e físico. Além disso, ressalta-se que determinada AF não só é importante para manter um corpo saudável, mas, entretanto como terapia aos que carecem de saúde de modo geral (COOPER, 1982).

A prática regular de AF promove benefícios biológicos, psicológicos e sociais, tais como a redução na gordura corporal, resgate do autoconceito positivo, melhor relação social, combate ao estresse, ansiedade, depressão, entre outros (FUKUOKA e LEMOS, 2006).

Assim, o objetivo deste estudo foi o de verificar quais os aspectos motivacionais que podem influenciar os estudantes do ensino médio, de acordo com o gênero, a praticarem ou não praticarem AF regular.

## **MÉTODO**

### **Voluntários**

Participaram deste estudo 270 voluntários N=138 de gênero masculino e N=132 de gênero feminino com a faixa etária entre 17 a 21 anos de idade. Este estudo foi composto por duas amostras intencionais coletadas juntas e posteriormente divididas em dois grupos: A primeira amostra foi composta por N=154 jovens que praticam AF regular e a segunda foi composta por N=120 jovens que não praticam AF regular.

### **Instrumentos**

Foram utilizados os seguintes instrumentos para a coleta de dados: um questionário contendo dados sócio-demográficos e um questionário com questões semi-abertas e fechadas que abordou aspectos para a prática de AF regular e motivacionais, elaborado pelos próprios pesquisadores.

## Procedimentos

Para a coleta de dados os pesquisadores selecionaram intencionalmente quatro escolas Públicas situadas na região da Baixada Santista. Inicialmente, foi entregue a cada instituição de ensino, uma carta solicitando a autorização para a coleta de dados e, para os pais e/ ou responsáveis dos jovens menores de idade, foi entregue uma outra carta solicitando o consentindo ou não da participação do menor na pesquisa. Assim que as instituições e os pais ou responsáveis pelos menores de idade consentiram com a coleta de dados, foi aplicado um questionário com questões sócio-demográficas e um outro questionário que abordou os aspectos relacionados à prática de AF regular e motivacionais, elaborado pelos próprios pesquisadores. Esses instrumentos foram respondidos juntos e a aplicação foi coletiva em sala de aula, com um tempo médio de 20 minutos corridos sem interferências. A coleta de dados foi feita em duas semanas consecutivas. Foi estabelecido o critério para diferenciar as amostras que foram coletadas juntas e posteriormente divididas em dois grupos: jovens praticantes de AF regular e não praticantes de AF regular.

## Plano de análise dos dados

Os dados foram tratados estatisticamente com testes não-paramétricos e foi utilizado o teste do Qui-quadrado. Além disso, os dados também foram tratados com frequência absoluta e porcentagem. Em todos os casos foram considerados significantes resultados com  $p \leq 0,05$ . Foi usado um programa estatístico, SPSS versão 11.0, para a tabulação dos dados e para o resumo dos mesmos.

## Ética

Por uma formalidade ética atendendo as exigências da resolução 196/96, foi utilizado uma autorização à coleta à instituição, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, por último, uma carta de autorização para os pais ou responsáveis pelos jovens menores de idade, consentindo ou não a participarem deste estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme pode ser visto na tabela 1, os aspectos ligados à motivação para a prática regular de AF foi ( $n= 47$ ; 30%) para se *manter em forma*; ( $n= 72$ ; 47%) afirmaram praticar regularmente AF para *sentir prazer* e, somente ( $n= 25$ ;16%) por *lazer*, sendo que ( $n= 6$ ; 3.0%) para *manter uma boa aparência*; por *indicação médica* ( $n= 03$ ; 2.0%) e, para se obter *contato com outras pessoas* ( $n= 01$ ; 2.0%). Baseado nos resultados do presente estudo, observou-se que, a AF quando praticada regularmente, entre os jovens estudantes, foi para se manter em forma, além de ser um modo descontraído de adquirir prazer. Corroborando tais resultados, uma pesquisa realizada entre praticantes de musculação e ginástica aeróbica, revelou que à motivação para a prática destas atividades, apresentam relações com auto-imagem corporal, manter o corpo em forma, incentivo por parte dos amigos, indicação médica, boa qualidade de vida e prazer (FUKUOKA E LEMOS, 2006).

O prazer gerado pela AF quando praticada regularmente pode ser explicada por um estudo desenvolvido por Chouloff (1996) no qual relata que os efeitos da AF em sistemas centrais serotoninérgicos de ratos que foram submetidos a exercícios físicos numa esteira, mostrou que, durante a fase de teste, a síntese da serotonina (5-HT) aumentava, o que pode levar a pessoa a uma sensação de bem estar e prazer, além de diminuir a carga de estresse e ansiedade. Além da 5-HT durante a realização de exercício físico, também ocorre à liberação da endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranqüilizante de prazer e analgésico no praticante de AF regular, que freqüentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo (GALLO et al., 1995); (CAMACHO, 1991).

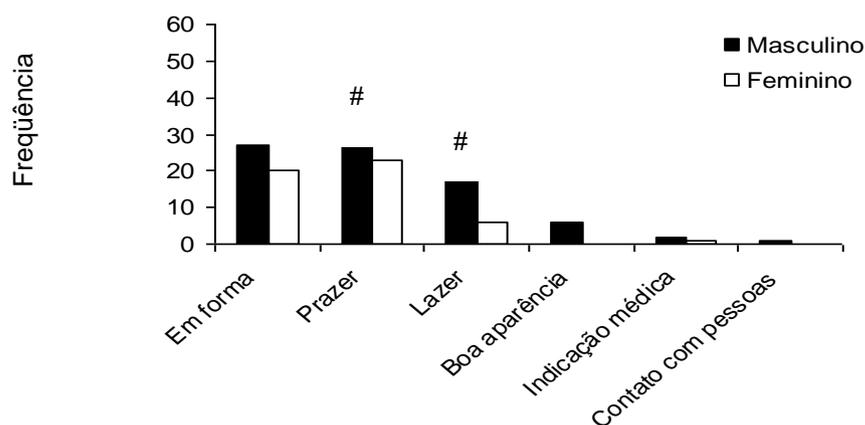
**Tabela 1 -** Aspectos motivacionais entre os jovens de ambos os gêneros que afirmaram praticar algum tipo de AF regular.

Variáveis	N	%
Sentir prazer	72	47
Manter em forma	47	30
Lazer	25	16
Manter uma boa aparência	06	3.0
Por indicação médica	03	2.0
Contato com outras pessoas	01	2.0

Pode-se observar na figura 1 que o número de voluntários de gênero masculino que afirmaram praticar AF regular para se manter em forma, foi maior quando comparado ao número de voluntários de gênero feminino, porém os resultados não foram estatisticamente significativos ( $\chi^2= 83.506$ ; gl= 1; p= 0,307). Já em relação às afirmações sobre a realização da prática de AF regular por prazer o número de voluntários de gênero masculino foi estatisticamente maior e significativo quando comparado ao número de voluntários de gênero feminino ( $\chi^2= 9.389$ ; gl= 1; p= 0,002). Os voluntários de gênero masculino em relação ao número de voluntários de gênero feminino também apresentaram diferenças estatisticamente maiores e significativas no aspecto prática de AF regular por lazer ( $\chi^2= 6.760$ ; gl= 1; 0,009). Já no aspecto indicação médica não houve diferença estatisticamente significativa entre os gêneros ( $\chi^2= 0,333$ ; gl= 1; p= 0,564). Entre os aspectos para manter uma boa aparência e contato com outras pessoas também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros. Chagas e Samulski (1992), realizaram um estudo em academias de ginástica com homens e mulheres e destacaram alguns aspectos motivadores que levam à prática regular de AF, tais como se manter em boa forma; melhorar o condicionamento físico; aumentar o bem-estar corporal e psicológico; melhorar o estado de saúde e prazer na realização regular de AF.

### Aspectos motivacionais entre os jovens que afirmaram praticar algum tipo de AF regular de acordo com o gênero.

**Figura 1 -** Mostra a freqüência absoluta dos aspectos motivacionais que podem influenciar os jovens estudantes do ensino médio a praticar AF regular. (Qui-quadrado #  $p < 0.05$ )



Na tabela 2 pode-se observar que (n=66; 68%) dos voluntários que afirmaram não praticar regularmente algum tipo de AF foi devido à *falta de tempo*; (n= 01; 1.0%) foi por *problemas de saúde* e, (n= 30; 30%) dos voluntários afirmaram *não gostar* de praticar regularmente AF. Com base nestes resultados, pode-se inferir que a grande maioria dos jovens deste estudo, afirmaram não praticar nenhum tipo de AF regular devido à falta de tempo, fato que pode ocorrer devido ao excesso de estresse do dia-a-dia e da carga horária de trabalho que muitas vezes está em excesso, mesmo entre os jovens. De acordo com Lemos e Moraes (2006) o ser humano nos dias de hoje, mostra-se cada vez mais tenso e, às vezes, por falta de tempo, acaba deixando de lado algumas atividades prazerosas e saudáveis como relaxar com a família, desenvolver atividades de entretenimento, tais como ir ao cinema, teatro e praticar AF de forma regular.

**Tabela 2 -** Aspectos pelos quais os jovens de ambos os gêneros não praticam nenhum tipo de AF regular

Variáveis	N	%
Falta de tempo	66	68
Problemas de saúde	01	1.0
Não gosta	30	30

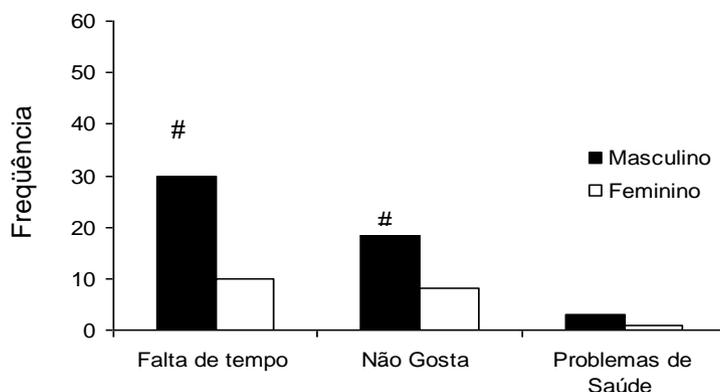
A figura 2 – mostra que o número de voluntários de gênero masculino é estatisticamente maior e significativo quando comparado ao número de voluntários de gênero feminino, em relação à *falta de tempo*

para praticar algum tipo de AF regular ( $\chi^2 = 11.879$ ; gl= 1; p=0,001). Já em relação ao não gostar de praticar AF regular, o número de voluntários de gênero masculino foi maior e estatisticamente significativo quando comparados ao número de voluntários de gênero feminino ( $\chi^2 = 6.533$ ; gl= 1; p= 0,001). Os resultados do presente estudo, em parte, vai de encontro com o estudo transversal realizado por Russel et al. (1995), no Canadá, sobre o perfil de AF regular relacionado com as diversas características sócio-demográficas, nas quais os homens aderem mais à prática de AF do que as mulheres. No entanto, a falta de tempo para a prática de AF regular talvez seja a dificuldade mais citada, no Brasil e em outros países da Europa e América do Norte, por homens e mulheres (CHOR, 1997); (POLS, 1997); (EYLER, 1998). A falta de tempo para a prática de AF regular entre os jovens pode ser compensada por outro tipo de atividade diária, conforme Priore (1996) explica, em seu estudo realizado no Brasil com adolescentes de gênero masculino, residentes em São Paulo, onde os mesmos passam a maior parte do tempo de lazer assistindo televisão ao invés de realizarem AF regular. Tal fenômeno pode futuramente tornar estes jovens em adultos potencialmente sedentários (ANDRADE, 1998).

Portanto, deve-se ressaltar que, diversos estudos epidemiológicos e experimentais evidenciam a correlação positiva entre a prática regular de AF e a diminuição da mortalidade, sugerindo que um efeito positivo nos riscos de enfermidades cardiovasculares, no perfil dos lipídeos plasmáticos, na manutenção da integridade óssea, melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias, diabetes, menor prevalência de câncer, além dos benefícios psicológicos como melhora na função cognitiva, e no humor (diminuição da ansiedade e depressão) (McARDLE et al., 1998); (MAZZEO et al., 1998); (NIEMAN, 1999); (POWERS e HOWLEY, 2000); (WILMORE e COSTIL, 2001).

### Aspectos pelos quais os jovens não praticam AF regular de acordo com o gênero

**Figura 2** - Mostra a freqüência absoluta das afirmações sobre os motivos que possivelmente não influenciam os jovens estudantes do ensino médio à prática de AF regular. (Qui-quadrado #  $p < 0.02$ ).



### CONCLUSÕES

Com base nos resultados do presente estudo, pode-se observar que, os jovens estudantes de escolas públicas do ensino médio, de gênero masculino, são mais motivados pelo prazer e pelo lazer que a prática de AF regular proporciona, em relação às mulheres.

Entre os jovens estudantes que afirmaram não praticar AF regular, destacam-se os homens no aspecto falta de tempo e por não gostarem tanto da prática de AF quanto às mulheres.

### REFERÊNCIAS

ANDRADE, D.R.; MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R.; FIGUEIRA, J. A.; ARAÚJO, T.L.; ANDRADE, E.L.; OLIVEIRA, L.C. Barriers to exercise adherence among active young adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Supplement. **Official Journal of the American College of Sports Medicine**, vol. 30 n.5, p. 182-184, 1998.

CATANIA, C.A. *Aprendizagem: Comportamento, Linguagem e Cognição*. Porto Alegre: Artmed Editora S.A, 1999.

- CAMACHO, T. C.; ROBERTS, R. E.; LAZARUS, N. B. Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. **American Journal of Epidemiology**, n.134, p. 220-231, 1991.
- CHOULOFF, F. Effects of acute physical exercise on central serotonergic systems. **Medicine and Science in sports and exercise**. Hagerstown. v.28, n.6, p. 1996.
- COOPER, K. H. O programa aeróbico para o bem estar total: exercícios, dietas e equilíbrio emocional. Rio de Janeiro: Editorial Nórdica Ltda, 1982.
- CHIAVENATO, I. Introdução à teoria geral da administração. São Paulo: Campus, 2000.
- CHOR, D. Perfil de Risco Cardiovascular de Funcionários de Banco Estatal. São Paulo USP (Doutorado), 1997.
- CASADO T. A motivação e o trabalho. In: França L.C.A. **As pessoas na organização**. São Paulo: Editora Gente, 2002. p. 34-42.
- CHAGAS, M.; SAMULSKI, D. **Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo horizonte**. Belo Horizonte UFMG (Projeto premiado de Iniciação Científica), 1992.
- EYLER, A.A.; BACKER, E.; CROMER, L.; KING, A.C.; BROWNSON, R.C.; DONATELLE, R.J. Physical Activity and Minority Women: A Qualitative Study. **Health Education & Behavior**, 25 n.5, p. 640-652, 1998.
- FUKUOKA, N.E.P; LEMOS, A. V. Motivos à prática de atividades físicas regulares e sentimentos após a prática. 10º Congresso Paulista de Educação Física. In: **Anais...**, Jundiaí, p.46, 2006.
- GALLO JR, L.; MARIN-NETO, J. A.; MACIEL, B. C.; GOLFETTI, R. MARTINS, L.E.B.; CATAI, A.M.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T.; FORTI, V.A.M. Atividade Física: "remédio" cientificamente comprovado? **A Terceira Idade**, vol. 6 n.10, p.34-43, 1995.
- LEMOS, A.V.; MORAIS, P.R. Relações entre estresse e a pratica regular de atividades físicas em adolescentes. In: Fontoura, P. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. Jundiaí: Editora Fontoura, 2006. p. 246-250.1995.
- McARDLE, W.D KATCH, F. I., KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício. Energia, Nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.
- MAZZEO, R.S.; CAVANAGH, P.; EVANS, W.J; FIATARONE, M.; HAGBERG, J.; MCAULEY, E.; STARTZELL. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, vol. 29 n. 6, p. 992-1008, 1998.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.
- POLS, M.A.; PEETERS, P.H.M.; TWISK, J.W.R.; KEMPER, C.G.; GROBBEE, D.E. Physical Activity and Cardiovascular disease risk prolife in women. **American Journal of Epidemiology**, vol. 4 n. 146, p. 322-323, 1997.
- POWERS, S. E HOWLEY, E. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. São Paulo: Manole, 2000.
- PRIORI, S.E. **Perfil Nutricional de adolescentes do sexo masculino residentes em favelas**. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo. Ed. UFSCar, 1996.
- RUSSEL, R.P.; PRATT, M.; BLAIR, S.N.; POLLOCK, M.L.; KRISKA, A.; LEON, A.S.; MORRIS, J.; PAFFENBARGER, R.S.; BOUCHARD, C.; BUCHNER, D.; KING, A.C.; SALLIS, J.; WILMORE, J.H. Physical activity and public health. **Jama**, vol. 5 n. 273, p. 402-407, 1995.
- SAMULSKI, D. Motivação. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte. Imprensa Universitária/ UFMG, 1995.
- SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercice psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. São Paulo: Manole, 2001.

<sup>1</sup> Faculdade Bertioga – SP/ (APAAG) Associação de Pais e Amigos dos Autistas do Guarujá

<sup>3</sup> (APAAG) Associação de Pais e Amigos dos Autistas do Guarujá