

Domínios motivacionais apresentados por mulheres com sobrepeso participantes de um projeto de exercícios físicos durante 45 dias

Motivational domains presented by overweight women participating in a physical exercise project during 45 days

Jalusa Andréia Storch¹, Karolline Vaz Ribeiro¹, Bruno Martins Borges, Lucas Martins Mesquita¹, Rosana Farias Lima Pires¹, Leandro Gomes Rodrigues¹, Thais de Sousa Santos, Gabriela Simone Harnisch², Douglas Roberto Borella², Leomar Cardoso Arruda¹

¹ Universidade Federal de Catalão (UFCAT), Catalão, Brasil

² Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste), Marechal Cândido Rondon, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 07 março 2020

Revisado: 08 julho 2021

Aprovado: 20 dezembro 2021

PALAVRAS-CHAVE:

Motivação; Mulheres; Sobrepeso.

KEYWORDS:

Motivation; Women; Overweight.

PUBLICADO:

31 janeiro 2022

RESUMO

OBJETIVO: Identificar os domínios motivacionais que exercem influência para prática de exercício físico em mulheres com sobrepeso participantes de um programa de exercícios físicos sistematizados durante 45 dias.

MÉTODO: Participaram 26 mulheres adultas com sobrepeso, com idade de 35±4,83 anos, residentes na cidade de Catalão - GO. Foram incluídas mulheres que apresentaram uma participação assídua no referido projeto, durante 45 dias, com a frequência de cinco vezes/semana, durante uma hora. Como instrumentos de coleta de dados utilizou-se um roteiro de anamnese e o Inventário IMPRAF-126. Os dados foram analisados quantitativamente, mediante demonstração de gráficos, frequência relativa e absoluta.

RESULTADOS: Os domínios "Saúde", "Estética" e "Prazer" motivaram "muitíssimo" as participantes a envolverem-se assiduamente no Programa de Exercícios Físicos. O domínio "Controle do Estresse" apresentou divergência de opiniões, contudo aliviar a angústia e a ansiedade motivaram "muitíssimo" as participantes a permanecer no programa. De outra parte, os domínios "Competitividade" e "Sociabilidade" foram apontados como elementos que causaram "pouquíssima" motivação na busca pelo programa.

CONCLUSÃO: Os domínios Saúde, Estética e Prazer representaram os reais domínios de motivação apresentados pelas mulheres com sobrepeso participantes do estudo, indicando a consciência das participantes em relação à importância dessas atividades para a promoção da saúde, melhora estética e ainda, houve prazer em realizá-las.

ABSTRACT

OBJECTIVE: The aim was to identify the motivational domains that have an influence in the practice of physical exercises in overweight women, participants in a systematic physical exercise program during 45 days.

METHODS: The sample was composed by 26 overweight adult women, with a mean age of 35±4.83 years, living in the city of Catalão - GO. Were included in the program women with regular participation in the referred program during 45 days, with the frequency of five times/week, during one hour. The data collection instruments were an anamnesis script and the IMPRAF-126 Inventory. The data were analyzed quantitatively, through graphical demonstration, relative and absolute frequency.

RESULTS: The domains "Health", "Aesthetics" and "Pleasure" motivated the participants "greatly motivated" to get involved assiduously in the Physical Exercise Program. The domain "Stress Control" presented divergence of opinions, however relieving anguish and anxiety "very motivated" the participants to stay in the program. On the other hand, the domains "Competitiveness" and "Sociability" were identified as elements that cause "very little motivated" in the search for the program.

CONCLUSION: The Health, Aesthetics and Pleasure domains represented the real domains of motivation presented by overweight women participating in this study, indicating the awareness of the participants in relation to the importance of these physical exercises for health promotion, aesthetic improvement and yet, there was pleasure in carrying them out.

INTRODUÇÃO

O presente estudo suscita o tema relacionado aos processos motivacionais que levaram mulheres com sobrepeso a participar de um programa de exercícios físicos sistematizados durante 45 dias. A motivação associada à prática de exercício físico varia desde a busca pela saúde, estética, performance e/ou relações sociais, as quais tendem a ser distintas em função da população, condições sociodemográficas, cultura, acesso à educação e emprego (CAGAS; TORRE; MANALASTAS, 2010; WITHALL; JAGO; FOX, 2011; GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2011; BRASIL, 2013; PNUD, 2017). Diante destas diferenciações remetemo-nos a necessidade de investigações sobre este tema.

Conceitualmente, o sobrepeso refere-se ao acúmulo de gordura corporal resultante do desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e gastas ao longo do dia (WHO, 2020a). O Índice de Massa Corporal (IMC) é um indicador simples que identifica o sobrepeso entre adultos (IMC igual ou superior a 25 kg/m²), sendo válido no desenvolvimento de pesquisas científicas (WHO, 2020a).

Sabe-se que os fatores genéticos desempenham um papel importante na relação da massa magra e massa gorda (WHO, 2020a). Além deles, somam-se os fatores extrínsecos ligados ao estilo de vida (má alimentação, inatividade física, etilismo, alcoolismo e estresse) que podem favorecer o surgimento das doenças crônicas como as dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes mellitus e obesidade, provocando efeitos negativos sobre a saúde (PNUD, 2017; GUTHOLD et al., 2018; WHO, 2020b; WHO, 2020c; BULL et al., 2020).

Nesse cenário, construiu-se um paradigma epidemiológico centrado na necessidade de aumentar o gasto calórico da população por meio da atividade física/exercício físico (PNUD, 2017; GUTHOLD et al., 2018; WHO, 2020c). Tal paradigma encontra-se em fase de transição, rumo a um modelo multidimensional da atividade física (PNUD, 2017).

Com efeito, a prática regular de exercícios físicos sistematizados têm ocupado lugar na rotina da sociedade moderna, de modo que a motivação experimentada pelos praticantes são derivadas de atributos sociais, ambientais e culturais (CAGAS; TORRE; MANALASTAS, 2010; WITHALL; JAGO; FOX, 2011; BRASIL, 2013), além da especificidade populacional ligada ao sexo e idade (BRUNET; SABISTON, 2011; GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2011), os quais de modo conjunto favorecem o início, a manutenção, ou ainda, a desistência de um determinado comportamento fisicamente ativo (BALBINOTTI et al., 2011; BRASIL, 2013; CARDOSO; LEAL; CARDOSO JÚNIOR, 2016).

A palavra “motivação” tem sua etimologia oriunda do Latim *movere* (mover) e refere-se à condição do organismo que influencia a orientação para um objetivo do comportamento humano (BALBINOTTI et al., 2011). Em outras palavras, é o impulso interno que leva à determinada ação. Assim, no campo da Educação Física podemos levantar a seguinte questão: Por qual razão as pessoas se motivam a participar das práticas físicas?

Consequentemente, se faz necessário reconhecer os processos motivacionais que levam mulheres com sobrepeso a participar de um programa de exercícios físicos, pois na atualidade, elas dedicam muitas horas do dia para as tarefas laborais, afazeres domésticos e cuidados com

filhos, o que tende a reduzir o tempo dedicado a um estilo de vida ativo. A partir deste conhecimento, o profissional de Educação Física poderá criar estratégias que potencializem os domínios de motivação para a prática de exercícios físicos e possam inibir os aspectos amotivacionais que limitam a aquisição de um novo comportamento ou hábito ativo.

Confirmando isso, Ebben e Brudzynski (2008), Guedes, Legnani e Legnani (2011), Cardoso, Leal e Cardoso Júnior (2016) citam que identificar a motivação associada à prática de exercícios físicos permite que os profissionais da área da saúde possam gerir ações que façam o praticante alcançar maior plenitude nas metas e nos resultados propostos pelos programas, criando um ambiente favorável que aumenta as chances de aderência e reduz as possibilidades de abandono.

Partindo do exposto, o objetivo do estudo foi identificar os domínios motivacionais que exercem maior influência para prática de exercício físico em mulheres com sobrepeso participantes de um projeto de exercícios físicos sistematizados durante 45 dias.

MÉTODOS

O delineamento metodológico adotado foi o estudo de caso descritivo, pelo fato de realizar uma intervenção direta com pessoas em um projeto de exercícios físicos. Descritivo, pois descreve as características dos sujeitos e as relações do projeto sob a ótica motivacional das participantes (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

O estudo transcorreu em uma academia de musculação situada na cidade de Catalão (GO). A amostra foi composta por 26 mulheres com faixa etária entre 16 e 54 anos (36±4,83 anos) e com sobrepeso (IMC entre 25 e 29 kg/m²), as quais participaram do projeto de exercícios físicos com o propósito de melhorar a saúde, estética, emagrecimento e/ou performance. A amostra foi selecionada de forma não-probabilística, sendo incluídas mulheres com sobrepeso que participaram de forma assídua do projeto ao longo de 45 dias, e, que não realizavam outros treinamentos físicos regulares, tratamentos estéticos e de saúde, incluindo acompanhamento nutricional.

Foram utilizados os seguintes instrumentos:

a) **Roteiro de Anamnese:** aplicado na forma de questionário pré-intervenção, contendo dados de identificação (nome, idade e objetivos), histórico pessoal (doenças, cirurgias e uso regular de medicamento) e hábitos sociais (etilismo, tabagismo, além da prática de exercícios físicos, modalidade e frequência).

b) **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF - 126):** desenvolvido por Barbosa (2006), e, Balbinotti e Barbosa (2008). Foi aplicado na forma de autorrelato pós-intervenção e avaliou a motivação das participantes a partir de seis domínios relacionados à prática do exercício físico: I) Dimensão Saúde; II) Dimensão Competitividade; III) Dimensão Estética; IV) Dimensão Sociabilidade; V) Dimensão Controle de Estresse; VI) Dimensão Prazer. Os seis domínios do IMPRAF-126 foram subdivididos em 54 itens que receberam uma pontuação individualizada. As respostas foram dadas por uma escala do tipo Likert graduada em cinco pontos, variando de pouquíssimo (nota 1); pouco (nota 2); dúvida (nota 3); muito (nota 4); ou, muitíssimo (nota 5) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). A validade de construto do inventário foi testada e demonstrada por Balbinotti e Barbosa (2006).

Inicialmente foi apresentado um ofício para o proprietário da academia, solicitando a autorização para realização da pesquisa. Após isso, entrou-se em contato com as participantes inscritas no projeto sendo apresentado a elas o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O próximo passo foi a aplicação do roteiro de anamnese, realizado na própria academia, de modo individual, com agendamento de horário prévio ao início do projeto.

Em seguida, deu-se início ao projeto com o propósito de incentivar as participantes a realizar exercícios físicos regulares e sistematizados durante 45 dias. O plano de treinamento incluiu a realização de exercícios físicos na frequência de cinco vezes/semana, durante uma hora, abrangendo atividades de musculação, exercícios aeróbicos e aulas em grupo (ginástica localizada e circuito). Ao longo do programa, os pesquisadores ofertaram um suporte diário via redes sociais (*Facebook* e *Whatsapp*), com intuito de estimular a adesão das participantes no projeto e esclarecer dúvidas relacionadas ao processo saúde-doença e as modalidades de treinos, utilizando vídeos, imagens e depoimentos. Ao final dos 45 dias, foi aplicado o instrumento IMPRAF-126 e posteriormente realizada a análise de dados com uso da técnica quantitativa descritiva, por meio da apresentação de gráficos, além da frequência real e absoluta dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterizamos as participantes do estudo em relação aos atributos individuais, objetivos pretendidos, estilo de vida e histórico de participação em programas de exercícios físicos. Os históricos individuais apontaram para a presença de doenças crônicas como hipertensão arterial (n=2; 11%), diabetes mellitus (n=4; 16%) e disfunções da tireóide (n=2; 11%). Algumas participantes passaram por procedimentos cirúrgicos (cesáreas, retirada de nódulos, laqueadura e lipoaspiração) (n=15; 61%). Também fizeram ou faziam uso de medicamentos (n=9; 36%).

A respeito dos objetivos a serem atingidos com a participação no projeto, foi relatado o emagrecimento (n=15; 60%), ganho de massa muscular (n=4; 16%), estética (n=4; 16%) e saúde (8%). Em relação ao estilo de vida, algumas participantes faziam uso regular de bebidas alcoólicas (n=15; 61%) e fumavam pelo menos cinco cigarros/dia (n=4; 16%). Quando questionadas sobre a participação prévia em programas de exercícios físicos, as principais opções apontadas foram a musculação (n=20; 80%), treinamento funcional (n=11; 46%), ginástica localizada (n=7; 30%) e *spinning* (n=7; 30%), com frequência de duas vezes/semana e duração de 50 minutos. Vale ressaltar que durante o nosso projeto nenhuma participante realizou outras atividades físicas e esportivas regulares, fator este que poderia gerar um viés dos resultados.

Utilizamos o inventário IMPRAF-126 com resultados apresentados através de Figuras que pontuaram os escores obtidos sobre os domínios: Saúde, Competitividade, Estética, Sociabilidade, Controle do Estresse e Prazer. As autorrespostas seguiram uma escala do tipo Likert, variando de “pouquíssimo; pouco; dúvida; muito; muitíssimo”. A Figura 1 esboça os aspectos motivacionais relativos ao domínio Saúde, manifestado pelas participantes após a participação no projeto:

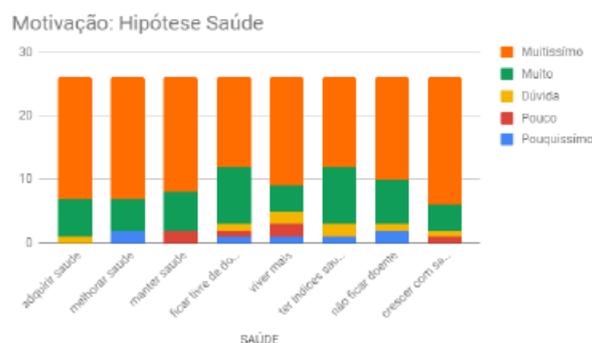


Figura 1. Aspectos motivacionais - Saúde.

Fonte: Dados dos pesquisadores (2019)

Verificamos que a maioria absoluta das participantes se sentiram “muitíssimo motivadas” a participar regularmente do projeto de exercícios físicos para melhorar a saúde. Os principais itens atribuídos pelas participantes neste domínio foram: crescer/desenvolver com saúde (n=21; 80%), adquirir saúde (n=19; 73%), melhorar a saúde (n=19; 73%) e manter a saúde (n=17; 65%). Os resultados demonstraram que o projeto propiciou a promoção da saúde, bem-estar e a prevenção de doenças.

Em seguida foi investigado os aspectos motivacionais das participantes em relação ao domínio Competitividade, expressos na Figura 2.

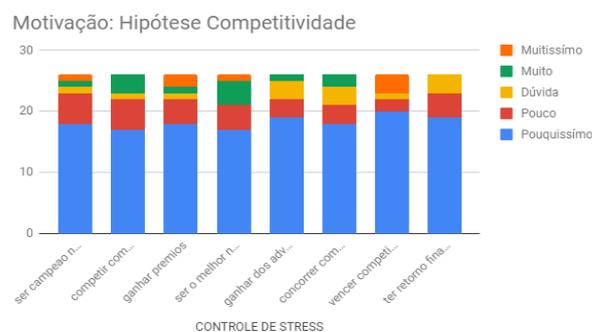


Figura 2. Aspectos Motivacionais - Competitividade.

Fonte: Dados dos pesquisadores (2019)

Ao contrário do domínio Saúde, as participantes demonstraram-se “pouquíssimo motivadas” a participar do projeto com fins competitivos. Os itens de pouquíssima motivação apontados pelas participantes foram vencer uma competição (n=20; 76%), ter retorno financeiro (n=19; 73%) e ganhar dos adversários (n=19; 73%).

Os resultados representaram que a participação no projeto esteve mais relacionada aos objetivos de manter e melhorar a saúde ao invés de gerar uma vantagem competitiva. Entendemos que o caráter de competição está mais atrelado as atividades de academia de alto rendimento, que visam o desenvolvimento máximo das habilidades físi-

co-motoras por meio de treinamentos especializados, com uma intensa rotina de exercícios físicos, gerando o compromisso com o treino praticado em relação ao ganhar e perder.

O domínio Estética foi altamente valorizado pelas participantes, sendo que os itens mais apontados foram manter o corpo em forma (n=17; 65%), sentir-me bonita (n=15; 57%), manter-me em forma (n=14; 53%) e ficar com o corpo definido (n=14; 53%). Os resultados provaram que assim como a Saúde, a Estética foi altamente apontada como um domínio relacionado a percepção e sensação de beleza vinculada ao corpo bonito, em forma e atrativo. Nesta lógica, cabe destacar a importância do profissional de Educação Física estudar estratégias direcionadas ao desenvolvimento da estética e da beleza atrelada à imagem corporal de mulheres com sobrepeso que frequentam academias, o que tende a aumentar a assiduidade e adesão nas atividades com essa natureza.

De outra parte, o quarto domínio investigado foram os aspectos motivacionais das participantes em relação à busca pela Sociabilidade no projeto (Figura 3).

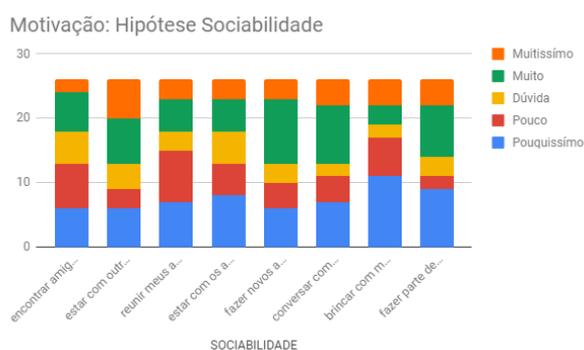


Figura 3. Aspectos Motivacionais - Sociabilidade.
Fonte: Dados dos pesquisadores (2019)

As opiniões relacionadas à socialização não apresentaram um padrão bem definido em relação aos domínios anteriores. Os itens mencionados como muitíssimo motivadores foram estar com outras pessoas (n=6; 23%), conversar com outras pessoas (n=4; 15%), brincar com meus amigos (n=4; 15%) e fazer parte de um grupo de amigos (n=4; 15%). Embora estar inserido em um grupo com objetivos afins seja um importante elemento motivador para a mudança do estilo de vida, percebemos que as participantes estiveram mais interessadas em desenvolver os domínios de Saúde e Estética, ao invés de sentirem-se pertencentes a um determinado grupo social e/ou estabelecer relações de competitividade.

O quinto domínio investigado foram os aspectos motivacionais das participantes em relação ao domínio Controle do Estresse (Figura 4). O Controle do Estresse configurou-se com desigualdade de opiniões entre as participantes, contudo visualizamos que os itens apontados como "muitíssimo motivadores" foram diminuir a ansiedade (n=14; 53%), tirar o Estresse mental (n=14; 53%) e diminuir a angústia pessoal (n=13; 50%). Verificamos que

metade da amostra se sentiu muitíssimo motivada a participar do programa com objetivo de controlar suas emoções como a ansiedade e angústia, uma vez que o impacto do estresse sobre o aspecto psicofisiológico do ser humano é de extrema importância para a saúde, bem-estar e da qualidade de vida.

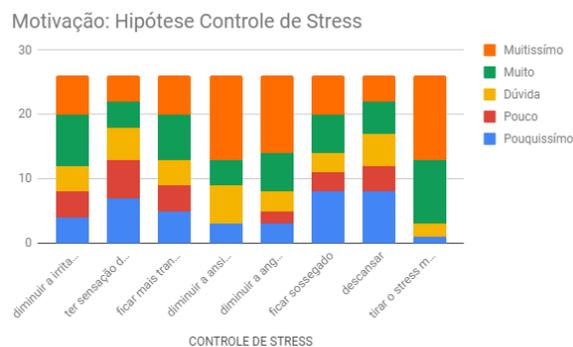


Figura 4. Aspectos Motivacionais - Controle de Estresse.
Fonte: Dados dos pesquisadores (2019)

Os aspectos motivacionais das participantes em relação ao domínio Prazer, são apresentados na Figura 5. O prazer é um domínio que despertou "muitíssima motivação" no envolvimento das participantes no projeto de exercícios físicos e os itens mais apontados para este domínio foram "alcançar meus objetivos" (n=16; 61%), "realizar-me" (n=16; 61%), "obter satisfação" (n=16; 61%) e "atingir meus objetivos" (n=16; 61%).

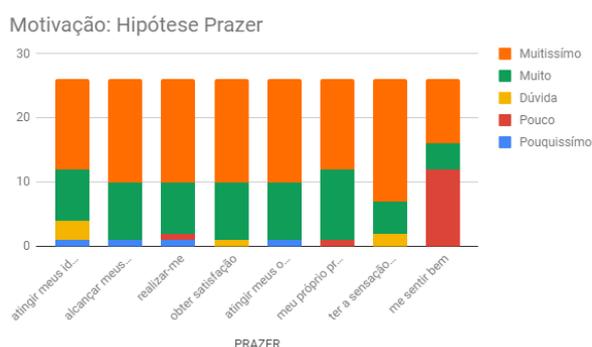


Figura 5. Aspectos Motivacionais - Prazer.
Fonte: Dados dos pesquisadores (2019)

Assim como os domínios de Saúde, Estética e Controle do Estresse, entendemos que sentimentos como o Prazer são motivadores e contribuem para o bem-estar das participantes no desenvolvimento dos exercícios físicos, especialmente pelo fato de conquistar os seus objetivos, sendo o mais citado o emagrecimento. Nesta perspectiva, ressaltamos a importância do profissional de Educação Física guiar as práticas de atividades em academia de modo a proporcionar a satisfação das participantes, tornando-as

agentes ativas de transformação nas tomadas de decisão e melhor controle da própria saúde.

O último aspecto evidenciado no estudo foi que as participantes receberam dos pesquisadores um estímulo motivacional por meio das redes sociais (*Whatsapp* e *Facebook*). Esta iniciativa teve o intuito de esclarecer dúvidas relacionadas ao processo de doença-saúde, treinamento e modalidades de exercícios físicos, através do envio diário de vídeos informativos e vídeos motivacionais. Essa interação foi relatada como 100% motivadora pelas participantes, pois disseram que a comunicação via redes sociais foi dinâmica, criando um espaço para o esclarecimento de dúvidas, exposição das angústias e frustrações relacionadas ao treino, como também veiculou o progresso e a evolução das participantes, aumentando a motivação e o fortalecimento das relações criadas no projeto.

Diante dos dados supramencionados, recorremos as bases da Organização Mundial da Saúde a qual revelou que a partir de 1975 os níveis de sobrepeso e obesidade quase triplicaram em todo o mundo (WHO, 2020a). Em 2016, mais de 1,9 bilhão de adultos com 18 anos ou mais apresentaram sobrepeso, devido ao incremento de alimentos calóricos, ultra processados, ricos em gordura, sódio e açúcar (WHO, 2020a). Atualmente, o sobrepeso e a obesidade são uma das principais causas de morte no mundo e são considerados fatores de risco evitáveis para as doenças crônicas (WHO, 2020a; WHO, 2020b). Também estão associados a distúrbios alimentares, depressão, baixa autoestima e motivação. As prevalências de ansiedade e depressão são três à quatro vezes mais altas entre indivíduos obesos, devido ao estigma e discriminação social (HHS, 2001).

Na ótica psicossocial, a motivação trata-se de um impulso intrínseco que leva à determinada ação, apresentando um caráter intimista, privado e particular (BALBINOTTI et al., 2011). Na prática de exercício físico, a motivação é influenciada por fatores intrínsecos como as preferências, desejos e temores, as quais estão associadas às experiências extrínsecas do meio como a aceitação social, amizade e competências (WEINBERG, GOULD, 2011).

Neste estudo utilizamos o inventário proposto por Barbosa (2006) e Balbinotti e Barbosa (2008) que avaliou a motivação de mulheres a partir de seis domínios relacionados à prática do exercício físico. Encontramos que a "Saúde", "Estética" e "Prazer" foram os principais domínios que motivaram "muitíssimo" as mulheres com sobrepeso a participar assiduamente do projeto de exercícios físicos sistematizados durante 45 dias em uma academia. O domínio "Controle do Estresse" apresentou divergência de opiniões, contudo aliviar a angústia e a ansiedade motivaram "muitíssimo" as participantes a permanecer no projeto. De outra parte, os domínios "Competitividade" e "Sociabilidade" foram apontados como elementos que causaram "pouquíssima" motivação na busca pelo projeto.

Nas mulheres investigadas, o domínio "Saúde" foi o que gerou "muitíssima motivação", todavia, vale ressaltar o viés nas respostas obtidas na fase pré-intervenção mediante a aplicação do roteiro de anamnese, o qual destacou que a busca pela saúde era um objetivo a ser alcançado somente por 8% da amostra. Já na fase pós-intervenção, as respostas obtidas pelo IMPRAF-126 revelaram que o projeto gerou consciência sobre a importância da saúde e do cui-

dado integral (100%).

A atual concepção da saúde ultrapassou a visão biologicista e hoje ocupa um patamar direcionado à promoção da saúde, prevenção e cuidado integral do ser humano, associado às mudanças do estilo de vida incluindo a redução da inatividade física (PNUD, 2017; WHO, 2020c; BULL et al., 2020). Dados do Diagnóstico Nacional do Esporte (2013) confirmaram que as principais motivações para a prática de atividade física citadas pelas mulheres brasileiras foram a busca pela qualidade de vida e bem-estar (44,6%), desempenho físico (34,1%), relaxar no tempo livre (6%) e harmonia de corpo/mente (3,9%) (BRASIL, 2013).

O Colégio Americano de Medicina Esportiva (*American College of Sports Medicine - ACSM*) citou que o exercício físico atua como fator de proteção de doenças e promoção da saúde (PATTE et al., 1995). Para o bom desenvolvimento da aptidão física, a ACSM e a OMS recomendam que adultos com idades entre 18 e 64 anos façam pelo menos 150 minutos/semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou pelo menos 75 minutos/semana de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa, ou ainda a combinação de ambos, em frações de 10 minutos distribuídos durante a semana (PATTE et al., 1995; WHO, 2020c). Indicam-se também as atividades de força muscular, de intensidade moderada ou vigorosa, duas ou mais vezes/semana para a promoção da saúde, prevenção de doenças metabólicas e hipocinéticas, além de contribuir com a redução no uso compulsivo de medicamentos, melhorando o estilo de vida (PATTE et al., 1995; WHO, 2020c).

Seguido da dimensão "Saúde", os domínios "Prazer" e "Estética" foram apontados como "muitíssimo motivadores" a engajar as participantes no projeto de exercícios físicos. Os resultados associaram-se à satisfação das necessidades psicológicas (61%), realização pessoal (61%), manter boa forma física e corpo definido (53%). Ressalta-se que as orientações concedidas pelos pesquisadores via redes sociais foram importantes para a adoção de mudanças comportamentais para um estilo de vida saudável e ativo. Dessa forma, a prática regular de exercício físico é tida como prazerosa por aliviar os agentes estressantes do cotidiano devido à liberação hormonal de endorfinas, serotonina e ocitocina, que além de produzir a sensação de bem-estar, geram o sentimento de pertencimento, companheirismo e amizade (BOMBAZAR; FIAMONCINI, 2002; BRASIL, 2013).

Sobre o domínio da "Estética", sabe-se que os exercícios aeróbicos de intensidade moderada à alta são eficientes na redução do peso e percentual de gordura (SANTOS, KNIJNIK, 2006; WHO, 2020c; BULL et al., 2020). Nestes exercícios utilizam-se predominantemente as fibras musculares de tipo I, de contração muscular lenta, responsáveis pelo aumento do número de enzimas oxidativas que têm facilidade de utilizar a gordura como fonte de energia. Já o treinamento de força ou resistido como a musculação recrutam principalmente fibras do tipo II, de contração muscular rápida, as quais utilizam a glicose e fosfocreatina como fonte de energia imediata, gerando maior explosão e força nos movimentos, contudo deixam o praticante mais propenso a fadiga muscular e cardíaca. Dessa forma, para o domínio "Estética" recomendamos a união dos treinamentos aeróbico e resistido, associado à alimentação equilibrada, controle do tabagismo, alcoolismo e estresse.

Balbinotti et al. (2011) realizaram um estudo aplican-

do o inventário IMPRAF-126 em alunos com sobrepeso de uma escola estadual de ensino médio. Encontraram que os jovens apontaram a “Saúde” como o principal domínio de motivação a prática de atividades físicas. Por fim, concluíram que a tríade “Saúde, Estética e Prazer” representaram os reais motivos à prática regular de atividades físicas de alunos jovens eutróficos com sobrepeso.

De outra parte, vimos que a dimensão “Sociabilidade” não apresentou um padrão de respostas bem definido, mas dentre os itens que despertam “muita” motivação pelas participantes está o fato de estar com outras pessoas (23%). O Diagnóstico Nacional do Esporte apontou que a socialização entre os pares permite o desenvolvimento de habilidades cognitivas, potencializa o sentimento de satisfação pela prática regular de atividades físicas e otimiza a percepção das competências pessoais (BRASIL, 2013).

De semelhante modo, o domínio “Controle do Estresse” apresentou um padrão desigual de respostas e dentre os itens que despertam “muitíssima” motivação apareceram a redução da ansiedade (53%), Estresse mental (53%) e angústia (50%). Para Chrousos (2009), o Estresse é apontado como a doença do século e classificado como a maior epidemia dos últimos cem anos. Cientificamente discutido e inquestionável, a prática regular e sistematizada de exercícios físicos tem se tornado aliada na saúde dos praticantes, sendo responsável pelo aumento da longevidade por gerar incrementos sobre variáveis fisiológicas (frequência cardíaca e pressão arterial), como também do ponto de vista psíquico, levando à diminuição dos sentimentos de ansiedade, depressão, raiva, confusão, fadiga e tensão (CHROUSOS, 2009; BULL et al., 2020).

Os itens vinculados ao domínio “Competitividade” posicionaram-se como atributos de menor grau de motivação pelas participantes, assim como também apontado em outros estudos (BRASIL, 2013). Uma das razões refere-se que as aulas aplicadas no projeto estiveram mais voltadas para as atividades cooperativas que individuais. As ações cooperativas atingem a formação dos alunos pois existe a troca de experiências entre os pares, o que favorece a aquisição da motivação que contribui para a maior adesão aos programas de exercícios físicos (ULLRICH-FRENCH; SMITH, 2006).

Semelhante aos achados desta pesquisa, Mortari et al., (2014) avaliou 25 mulheres com idade entre 40 e 65 anos, sedentárias e que possuíam no mínimo um fator de risco metabólico, as quais eram participantes de um projeto de extensão universitário de atividades físicas. Como instrumento, utilizaram o IMPRAF-126. Os resultados apontaram que os maiores domínios motivacionais foram a dimensão “Saúde” (42,44±8,86) e “Sociabilidade” (32,64±9,04), enquanto a dimensão “Competitividade” (14,16±7,3) foi a menos apontada.

Cardoso, Leal e Cardoso Júnior (2016) conduziram um estudo semelhante com 35 pessoas de ambos os sexos, divididos em dois grupos, utilizando o IMPRAF-126. Os resultados demonstraram que 3,3% dos participantes apresentaram-se “muito motivados” e 26,7% “pouco motivados” para a prática de atividades físicas. As dimensões de maior motivação foram a “Saúde” (100%), “Prazer” (93,3%) e “Controle de Estresse” (66,7%). Os autores concluíram que a delimitação do tempo de permanência do programa, as paralisações das atividades devido às férias e gre-

ves universitárias, bem como a falta de companhia foram os principais motivos de desistência dos participantes no programa.

Além das pesquisas supracitadas, os resultados revelados nesta pesquisa corroboram com achados apresentados por outros estudos envolvendo diferentes escalas de medidas relacionadas à motivação e sua relação com o exercício físico, cujos achados apontaram para os cuidados com a saúde, a necessidade de se manterem ativos fisicamente e preocupação com a aparência estética/física superiores a outras dimensões como competitividade, sociabilidade e Estresse (ANDRADE BASTOS et al., 2006; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; CAGAS; TORRE; MANALASTAS, 2010; BRASIL, 2013; BULL et al., 2020).

Ao relacionar os motivos para a prática de exercício físico com o sexo das participantes, Guedes, Legnani e Legnani (2011) citaram que no sexo feminino há maior importância para o controle de peso corporal e aparência física, enquanto o sexo masculino valoriza a condição física e à competição. Há confirmação de que o sexo feminino se identifica mais com a saúde e estética, ao contrário do sexo masculino que tende a valorizar atributos relacionados ao desafio e à competência pessoal nos programas de exercícios físicos (FERNANDES, 2003; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; CAGAS; TORRE; MANALASTAS, 2010; BRUNET; SABISTON, 2011; WITHALL; JAGO; FOX, 2011).

Em referência à idade, pesquisas apontaram que pessoas com idade ≥ 30 anos relataram ser significativamente mais motivadas que seus pares mais jovens a praticar exercícios físicos pelos atributos vinculados à prevenção de doenças e controle de peso corporal, sendo justificados em razão da preocupação com a saúde inerente ao avanço da idade (ANDRADE BASTOS et al., 2006; BRUNET; SABISTON, 2011; WITHALL; JAGO; FOX, 2011; GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012). Assim, compreendemos que a percepção sobre as agressões para a saúde induzidas pelo sedentarismo e a maior suscetibilidade às doenças crônicas foram percebidas como relevantes pelas participantes, as quais tendem a adotar concepções de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Foi possível inferir que a motivação intrínseca desenvolveu nas participantes a necessidade do cuidado com a saúde e corpo, a busca pela autonomia e autorrealização. De outra parte, quando extrinsecamente motivadas, as mesmas se envolveram com o exercício físico para satisfazer demandas externas como a competitividade, cujo domínio foi pouco evidenciado no estudo. Logo, sujeitos motivados intrinsecamente para o exercício físico terão maiores possibilidades de aderência que sujeitos motivados por dimensões externas (FERNANDES, 2003; GUEDES, LEGNANI, 2011; BRASIL, 2013).

Portanto, indicamos que o professor de Educação Física deve promover diferentes orientações motivacionais intrínsecas nos programas de exercícios físicos no contexto de academias, levando em consideração o sexo, a idade e os objetivos a serem alcançados pelos participantes. A partir destas informações, os professores podem utilizar diferentes estratégias de ensino para traçar objetivos que atendam claramente as demandas de saúde, emocionais, comportamentais e sociais dos participantes, e como prioridade, colaborar de modo eficaz na busca pelos resultados pretendidos.

CONCLUSÃO

Concluimos que a tríade “Saúde, Estética e Prazer”, assim como evidenciado em outros estudos, representaram os reais domínios de motivação apresentados por mulheres adultas com sobrepeso a participar regularmente de um projeto de exercícios físicos sistematizados durante 45 dias em uma academia. Houve a consciência das participantes em relação à importância dessas atividades para a promoção da saúde, estética e ainda, o prazer em realizá-las. Destacamos algumas implicações em razão da dimensão Saúde se apresentar como o principal motivo para a prática regular de exercícios físicos: 1) Após o projeto, as mulheres pareceram ter consciência da importância do exercício físico como elemento para combate do sedentarismo e promoção da saúde; 2) A participação regular permitiu melhorar a condição atual de saúde; 3) Foi despertada uma preocupação com o futuro e de que forma as participantes chegarão à velhice.

Os domínios do Controle de Estresse e Competitividade pareceram andar na contramão um do outro, pois a busca regular pelo exercício físico promoveu a melhora gradativa da ansiedade, distúrbios do sono e sintomas depressivos. Já nas participantes mais competitivas, a busca incansável de se tornarem melhores ou superarem seus limites culminaram com uma carga de Estresse maior. Mediante o contato com as participantes via rede sociais, identificamos que o sobrepeso esteve intimamente ligado a questões emocionais e isto nos faz inferir que as questões psicológicas também devem ser pensadas pelos professores de Educação Física durante o planejamento de um programa de exercícios físicos voltados para o sobrepeso.

As limitações do estudo referem-se ao baixo número da amostra e ao tempo de projeto limitado a 45 dias. A técnica de coleta de dados na forma de autorrelato pode não ser totalmente fidedigna, no entanto, é um procedimento corrente em estudos com essa natureza, sendo mais viável especialmente em estudos de larga escala. Como sugestões, recomenda-se que os professores de Educação Física que vislumbram o trabalho motivacional no contexto das academias utilizem instrumentos como o IMPRAFE-126, por oferecer subsídios no delineamento de programas. Para treinamentos sem fins competitivos, orientamos a diversificação das atividades nas academias. Ao final, entendemos que o professor de Educação Física deve ter sensibilidade para compreender a motivação dos alunos, e, a partir do conhecimento destes fatores, planejar suas aulas a fim de ir ao encontro com as reais expectativas a serem alcançadas pelos seus praticantes.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem as participantes envolvidas no estudo.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE BASTOS, A.; SALGUERO, A.; GONZALES-BOTO, R.; MARQUEZ, S. Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula, v. 102, n. 2, p. 358-67, 2006. DOI: <https://doi.org/10.2466/pms.102.2.358-367>.
- BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 384-94, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000300002>.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. *Psico-USF*, Campinas, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712008000100002>.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000100006>.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas* (IMPRAF - 126). Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). 2006. ??f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/inventario_de_motivacao_a_pratica_regular_de_atividade_fisica.pdf. Acessado em: 28 de janeiro de 2022
- BOMBASAR, L.; FIAMONCINI, R. E. O estresse. *Magazine Sprint*, Rio de Janeiro, n. 123, v. 20, n.p, 2002.
- BRASIL. Ministério dos Esportes. *Diagnóstico nacional dos esportes*. 2013. Disponível em <<http://www.diesporte.gov.br/>>. Acessado em 20 de junho de 2021.
- BRUNET, J.; SABISTON, C. N. Exploring motivations for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, Oxford, v.12, n. 2, p. 99-105, 2011. DOI: .
- BULL, F. C.; AL-ANSARI, S. S.; BIDDLE, S.; BORODULIN, K.; BUMAN, M. P.; CARDON, G.; ... ; WILLUMSEN, J. F. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *British Journal of Sports Medicine*, London, v. 54, p. 1451-62, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- CAGAS, J. Y.; TORRE, B.; MANALASTAS, E. J. Why do Filipinos exercise? Exploring motives from the perspective of Filipino youth. In: CHIA, M.; WANG, J.; BALASEKARAN, G.; CHATZISARANTIS, N. III International Conference of Physical Education and Sports Science. *Anais...* Singapore: National Institute of Education, p. 243-48, 2010. Disponível em: <https://pages.upd.edu.ph/sites/default/files/ejmanalastas/files/cagas_torre_manalastas_2010_youth_exercise_motives.pdf>. Acessado em 06 de maio de 2021.
- CARDOSO, B. L. C.; LEAL, A. B. M.; CARDOSO JÚNIOR, W. Determinantes da aderência e permanência de praticantes de exercício físico. *Praxis Educacional*, Vitória da Conquista, v. 12, n. 23, p. 107-32, 2016. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/908>. Acessado em: 28 de janeiro de 2022.
- CHROUSOS, G. P. Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, New York, v. 5, n. 7, p. 374-81, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>.
- HHS. Department of Health and Human Services. *The surgeon general's call to action to prevent and decrease overweight and obesity*. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, Washington, 2001. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44206/>>. Acessado em: 03 de maio de 2021.
- FERNANDES, H. M. *Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca*. Monografia (Graduação em Educação Física e Desporto) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2003. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341214479_Motivacao_no_contexto_da_educacao_fisica_Estudo_centrado_no_valor_preditivo_das_intencoes_de_pratica_desportiva_em_funcao_da_motivacao_intrinseca. Acessado em :28 de janeiro de 2022
- GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). *Motriz*, Rio Claro, v. 18, n. 4, p. 667-7, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000400005>.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, London, v. 6, n. 10, p. e1077-86, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).

MORTARI, J. A. Motivos de mulheres com síndrome metabólica para a prática regular de atividades físicas. In: 7º Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. *Anais...* Matinhos, PR, CBCE, 2014. Disponível em: <http://do-cplayer.com.br/82155980-Motivos-de-mulheres-com-sindrome-metabolica-para-a-pratica-regular-de-atividades-fisicas.html>. Acessado em 03 de maio de 2021.

PATTE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOU-CHARD, C. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, Chicago, v. 273, n. 5, p. 402-7, 1995. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.1995.03520290054029>.

PNUD. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas**. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano no Brasil, Brasília, 2017. 392p. Disponível em: <http://cevs.org.br/arquivo/biblioteca/4038048.pdf>. Acessado em: 06 de junho de 2021.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf. Acessado em: 28 de janeiro de 2022

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, J. **Métodos de pesquisa em atividades físicas**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, A. L. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, Bruxelas, v. 7, n. 2, p. 193-214, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.006>.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 5.ed. Champaign: Human Kinetics, 2011.

WITHALL, J.; JAGO, R.; FOX, K. R. Why some do but most don't. Barriers and enablers to engaging low-income groups in physical activity programs: a mixed methods study. *BMC Public Health*, London, v. 11, n. 507, p. 1-13, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-507>.

WHO. World Health Organization. **Obesity and overweight**. 2020a. Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Worldwide%20obesity%20has%20nearly%20tripled,%2C%20and%2013%25%20were%20obese>. Acessado em: 21 de maio de 2021.

WHO. World Health Organization. **Noncommunicable diseases progress monitor**. Geneva, 2020b. Disponível em <https://www.who.int/publications-detail-redirect/ncd-progress-monitor-2020>. Acessado em: 22 de junho de 2021.

WHO. World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva, 2020c. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acessado em: 22 de junho de 2021.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Jalusa Andréia Storch (Autor Correspondente)

 <https://orcid.org/0000-0001-8403-634X>

 jalusastorch@gmail.com

Karolline Vaz Ribeiro

 <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

 karibeiro@hotmail.com

Bruno Martins Borges

 <https://orcid.org/0000-0002-6641-1123>

 brunomartins80@gmail.com

Lucas Martins Mesquita

 <https://orcid.org/0000-0002-3149-9065>

 lucas_mesquita08@hotmail.com

Rosana Farias Lima Pires

 <http://orcid.org/0000-0003-1413-0335>

 rosanaflp27@gmail.com

Leandro Gomes Rodrigues

 <https://orcid.org/0000-0003-0744-0706>

 leandrog.rodrigues@hotmail.com

Thais de Sousa Santos

 <https://orcid.org/0000-0001-5148-6520>

 ssthais88@yahoo.com.br

Gabriela Simone Harnisch

 <https://orcid.org/0000-0002-2928-062X>

 agaby_@hotmail.com

Douglas Roberto Borella

 <https://orcid.org/0000-0002-2245-763X>

 douglasedufisica@yahoo.com.br

Leomar Cardoso Arruda

 <https://orcid.org/0000-0002-0156-4591>

 leocardoso_2005@hotmail.com