

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

João Alfredo Secatto Filho

**(DES)MOTIVAÇÕES À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADULTOS EM
GOIÂNIA.**

Goiânia

2022



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): João Alfredo Secatto Filho

Título do trabalho: (Des)motivações à prática de atividade física de adultos em Goiânia

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;

- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Francisco Luiz De Marchi Neto, Coordenador**, em 27/04/2022, às 11:17, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **JOÃO ALFREDO SECATTO FILHO, Usuário Externo**, em 03/05/2022, às 14:38, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orga_o_acesso_externo=0, informando o código verificador **2838963** e o código CRC **296648B8**.

João Alfredo Secatto Filho

**(DES)MOTIVAÇÕES À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADULTOS EM
GOIÂNIA**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Francisco Luiz De Marchi Netto

**GOIÂNIA
2022**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Secatto Filho, João Alfredo
(DES) MOTIVAÇÕES À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADULTOS EM GOIÂNIA [manuscrito] / João Alfredo Secatto Filho. - 2022.

43 f.: il.

Orientador: Prof. Francisco Luiz De Marchi Netto.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Goiânia, 2022.

Bibliografia. Anexos.

Inclui gráfico, tabelas, algoritmos, lista de figuras, lista de tabelas.

1. Motivação. 2. Atividade Física. 3. Saúde. I. De Marchi Netto, Francisco Luiz, orient. II. Título.

CDU 796



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Na data de **19/04/2022**, às **19h30min**, de forma **virtual**, por meio de **videoconferência via Google Meet**, iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “**(Des)motivações à prática de atividade física de adultos em Goiânia**”, de autoria de **João Alfredo Secatto Filho**, do curso de **Educação Física - Licenciatura**, da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG. Os trabalhos foram instalados pelo **Prof. Ms. Francisco Luiz De Marchi Netto - orientador FEFD/UF** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Prof. Ms. Marcus Vinícius Coimbra dos Santos - Secretaria Estadual de Educação de Goiás** e **Prof. Dr. Sérgio de Almeida Moura - FEFD/UFG**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de **8,0 (oito)**, tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **MARCUS VINÍCIUS COIMBRA DOS SANTOS, Usuário Externo**, em 04/05/2022, às 12:31, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Francisco Luiz De Marchi Netto, Coordenador**, em 04/05/2022, às 15:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Sérgio De Almeida Moura, Professor do Magistério Superior**, em 06/05/2022, às 10:41, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2877278** e o código CRC **490F83EF**.

Referência: Processo nº 23070.060790/2021-97

SEI nº 2877278

AGRADECIMENTOS

Dedico esse trabalho primeiramente a meus pais que sempre me incentivaram e me deram força em minhas escolhas, aos amigos que fiz ao longo dessa trajetória e puderam agregar de certa forma neste trabalho e aos meus colegas de turma que me ajudaram ao longo da disciplina. Agradeço a Deus por essa oportunidade e, também, ao meu orientador que soube me ajudar na organização do trabalho, na reunião das ideias e na paciência em me auxiliar.

RESUMO

O presente trabalho visa identificar as (des)motivações em relação à prática de atividades físicas de adultos em Goiânia. Assertivamente com relação à temática, esta monografia conceitua os principais obstáculos enfrentados por essa população, além de analisar os efeitos desse tipo de engajamento na vida dos seres humanos de maneira geral, relacionados à saúde e à qualidade de vida. Este escrito também apresenta os motivos de desistência e abandono das práticas esportivas, mesmo que temporários, associados ao tipo de motivação que levou determinada pessoa a desenvolver exercícios físicos, por motivação intrínseca ou extrínseca. Os resultados deram-se através de pesquisa realizada remotamente e on-line, utilizando os serviços Google, a qual contou com 314 participantes totais. Com a consulta finalizada, uma análise foi feita a partir dos dados extraídos, dando-se ênfase nas respostas pessoais acerca dos motivos que incitaram os elementos do estudo a começar algum tipo de atividade física. Um dos pontos observados é: em Goiânia, existe uma baixa adesão dos indivíduos a esse tipo de prática por influência dos círculos sociais, visto que os participantes, minoritariamente, tiveram amigos ou familiares como espelho para tal. Ao mesmo tempo, foi possível notar que a busca pela saúde e por uma melhor aparência formam os principais objetivos das pessoas que escolhem se exercitar regularmente, seja em parques ou em academias.

Palavras – chave: Motivação; Atividade física; Saúde

ABSTRACT

This study aims to identify the (dis)motivations regarding the practice of physical activities of adults in Goiânia. Assertively, this monograph conceptualises the main obstacles faced by this population, in addition to analysing the effects of this type of engagement on the lives of human beings in general, related to health and quality of life. This writing also presents the reasons for giving up and abandoning sports practises, even if temporary, associated with the type of motivation that led a particular person to develop physical exercises, by intrinsic or extrinsic encouragements. The results were performed remotely and online, using Google services, which had 314 total participants. With the survey completed, an analysis was made from the extracted data, emphasising on personal answers about the reasons which incited the elements of the study to start some type of physical activity. One of the points observed is: in Goiânia, there is a low adherence of individuals to this type of practice due to the influence of social circles, since the participants, in a minority, had friends or family as a mirror for this. At the same time, it was possible to realise that the search for health and a better appearance form the main objectives of people who choose to exercise regularly, whether practising in parks or at gyms.

Key words: Motivation; Physical activities; Health

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. CAPÍTULO I – REVISÃO DE LITERATURA	11
1.1 Motivação	11
1.2 Motivação para a prática de atividades físicas	11
1.3 Motivos que levam as pessoas a começar a praticar atividades físicas	13
1.4 Motivos de desistência e dificuldades para a manutenção da prática	14
1.5 Sedentarismo.....	15
1.6 Risco Epidemiológico	15
1.7 O sedentarismo como risco epidemiológico	16
2.METODOLOGIA	19
Utilização do método Survey	19
Tipos de Survey	20
Instrumento de pesquisa	21
3.ANALISE E DISCUSSÃO DE DADOS	22
Gráfico 1 – Idade dos participantes	22
Gráfico 2 – Sexo dos participantes	23
Gráfico 3 – Escolaridade dos participantes	23
Gráfico 4 – Principais atividades escolhidas	24
Gráfico 5 – Frequência da prática de atividades físicas	24
Gráfico 6 – Tempo desde que começou a praticar atividades físicas	25
Gráfico 7 – Diversão	25
Gráfico 8 – Competência	28
Gráfico 9 – Aparência	29
Gráfico 10 – Saúde	30
Gráfico 11 – Social	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
BIBLIOGRAFIA	34
ANEXO I	37

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas pelos adultos é tema de pesquisas em função dos vários benefícios que o exercício físico pode levar para o ser humano como, por exemplo, evitar o surgimento ou agravamento de diversas doenças. Com o presente estudo, será apresentado conceitos relacionados à atividade física e saúde, conceitos relacionados à motivação e serão apresentados os motivos que levam as pessoas a começar a prática de atividades físicas, bem como serão analisados os motivos de desistência e as dificuldades para a continuidade dos exercícios.

Segundo Carvalho (1993), atividade física pode ser definida como a “execução de uma prática física através de alguma modalidade esportiva” (1993, p. 18). Além disso, Carvalho (1993), também afirma que a saúde é simplesmente a ausência de doença.

Ainda no âmbito da atividade física e saúde, Guedes *et al* (2006) destaca que a prática de atividades físicas encontra, em sua literatura, evidências de que em quantidade e intensidade adequada, pode reduzir o risco de doenças crônico-degenerativas, como cardiopatias, hipertensão, obesidade, diabetes e até alguns tipos de câncer.

Sobre este ponto, vale ressaltar que segundo pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 27% da população mundial não tem o hábito de praticar atividades físicas. No Brasil, a situação se agrava, pois segundo pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), conduzida pelo Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-Geral de Vigilância de Agravos e Doenças Não Transmissíveis (CGDANT), divulgada em abril de 2020, apenas quatro em cada 10 brasileiros praticam atividades físicas regularmente.

Este estudo vai discutir e tentar apontar quais são as (des)motivações à prática de atividade física de adultos, com foco em Goiânia, buscando identificar o porquê da inatividade física na capital do Estado de Goiás. A saber, o sedentarismo é hoje uma das maiores preocupações de profissionais de saúde no Brasil e no Mundo. Assim, é possível que a presente pesquisa possa impactar direta ou indiretamente na realidade desses números, já que, segundo o *The American College of Sports Medicine* (ACSM), para que uma pessoa seja intitulada sedentária, ela não deve realizar mais de 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada.

Para Marques (1999, apud ASSUMPÇÃO *et al*, 2002), após uma perspectiva mais *fitness*, nos anos 70 e 80, com foco no desenvolvimento cardiorrespiratório, um novo

entendimento contemporâneo buscou transformar a relação entre aptidão física e saúde, em algo mais multifacetado.

Com essa nova direção, entidades ligadas a Educação Física e às Ciências do Esporte adotaram a seguinte recomendação.

[...] que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (MATSUDO, 1999 apud ASSUMPÇÃO, MORAIS & FONTOURA, 2002, p. 3)

Além disso, dados do IBGE, da Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios, Práticas de Esporte e Atividade Física, de 2015, mostram que 123 milhões de pessoas não fazem nenhuma atividade física, com 91 milhões de pessoas que, enquanto adulto, nunca praticaram nenhum exercício.

Os números também são alarmantes no mundo, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 23% dos adultos não praticam o mínimo necessário de atividade física para que mantenham a saúde. A entidade aponta ainda que 81% dos adolescentes de 11 a 17 anos também não são ativos da maneira como a OMS recomenda.

Os números apontam para uma parcela considerável da população que pode desenvolver ou agravar alguma doença em função da falta de atividade física. Neste sentido, a pesquisa opta por analisar o risco epidemiológico que a inatividade física tem.

São todos estes pontos, de relevância para a sociedade e, também, para os estudos da Educação Física, que motivaram a escolha do tema. De maneira geral, os motivos para a prática de atividades físicas, com foco no combate ao sedentarismo e na busca de lazer e saúde, independentemente do espaço físico, seja para uma pessoa específica ou um grupo específico, através do presente estudo, serão levantados.

A escolha do tema se deu a partir da necessidade de entender o que leva os adultos goianos a praticarem atividades físicas, além de compreender o quanto benéfico podem ser os exercícios para a saúde. Estudos já mostram que indivíduos com vida fisicamente ativa tendem a ser mais saudáveis e até podem evitar o surgimento ou agravamento de inúmeras doenças, como as crônico-degenerativas, cardiopatias, hipertensão, obesidade, diabetes etc.

Por meio das análises dos resultados da presente pesquisa, também será possível compreender os motivos que levam à desistência da prática de exercícios físicos e, assim, estudar e aplicar possíveis projetos de incentivo à prática de atividades físicas. Dessa

forma, poderemos contribuir para uma sociedade com hábitos mais saudáveis, mesmo que seja de pequenos em pequenos grupos.

Considerando que o conceito de exercício físico é qualquer movimento, de intensidade moderada, feita de maneira voluntária e, geralmente, está associado a mais saúde, é possível ver em parques e nas academias espalhadas por Goiânia, várias pessoas, diariamente, buscando, pelo menos, se tornarem mais ativas. Por sua vez, a saúde é definida, simplesmente, como um estado de bem-estar físico e mental. Ou, também, segundo Carvalho (1993) como a ausência de doenças. A autora também define a prática de atividades físicas, apenas, como a “execução de uma prática física através de alguma modalidade esportiva” (1993, p. 06).

No Brasil, cerca de 47% da população não tem o costume de praticar exercícios físicos por 150 minutos durante uma semana, o que acaba por intitular essa parcela da população como sedentária. Como é sabido que o sedentarismo pode resultar em problemas de saúde, é possível afirmar que a atividade física é uma aliada na busca por uma vida mais saudável.

Isso porque, segundo Guedes *et al* (2006), a prática de atividades físicas encontra, em sua literatura, evidências de que em quantidade e intensidade adequada, pode reduzir o risco de doenças crônico-degenerativas, como cardiopatias, hipertensão, obesidade, diabetes e até alguns tipos de câncer. O autor afirma ainda que um estilo de vida mais ativo é capaz também de maximizar a autoestima, favorecendo a saúde psicoemocional, mediante controle de traços de ansiedade e depressão.

Agora, para Costa e Venâncio (2004), há de se ter cuidado com a imagem feita de que a saúde, está diretamente atrelada a visão de um corpo ‘sarado’, pois há novos meios para se atingir um corpo padrão, como lipoaspiração, dieta, implante de silicone etc.

Nesse sentido os autores destacam:

A saúde, revestida no discurso da beleza, ludibria as pessoas tornando-as compulsivas, muitas vezes. Elas “correm” para a atividade física, pois aí está a salvação, como foi no século XIX. O pior é que o efeito pode ser contrário! O encontro com profissionais de Educação Física costuma reforçar o mesmo discurso de controle do corpo na relação: atividade física e saúde/beleza. (COSTA E VENÂNCIO, 2004 p. 61)

Ou seja, a prática de exercícios, estudada há anos, com evidências de que tem potencial para levar benefícios à saúde das pessoas, não pode ser utilizada como método de desejo à perfeição, pois pode acabar causando compulsão e tendo resultados opostos a obtenção da saúde, com riscos maiores para a saúde mental. É neste ponto que se faz

necessário observar quais são as (des)motivações para que um adulto, em Goiânia, se interesse por atividades físicas.

CAPÍTULO 1

1.1 Motivação

Com origem em latim, através da palavra *movere*, que significa deslocar, fazer mudar de lugar, a palavra motivação é uma das mais usadas no cotidiano do brasileiro. Ela é a explicação, na maioria das vezes, de porque algo foi feito ou não e, também, é fonte de cobranças, às vezes própria, às vezes vinda de outras pessoas.

Conforme o Dicionário Online de Português, a motivação é definida como “ato ou efeito de motivar, de despertar o interesse por algo”. Já segundo a psicologia, a motivação tem diferentes significados e é utilizado em diferentes contextos (TODOROV E MOREIRA, 2005).

Um exemplo é que para Vernon (1973, apud TODOROV E MOREIRA, 2005), a motivação pode ser encarada com uma força interna, que emerge e sustenta as ações mais importantes, assim como também é uma experiência interna, que sentimos e não pode ser observada-estudada.

Diante da contradição exposta e de uma série de outras tentativas de definir motivação, Todorov e Moreira (2005) observam que a palavra, provavelmente, tem sido definida, na verdade, com o que parece ser o senso comum. Os autores vão além e, ao citar Lindgreen e Byrne (1982), que afirmam que a motivação permanece como um conceito indefinível, declaram que “se reformulassem a questão, talvez chegassem à conclusão de que a motivação, como tem sido definida, é um conceito inútil” (TODOROV E MOREIRA, 2005).

1.2 Motivação para a prática de atividades físicas

Mas, afinal, diante de variedades nas definições, como encontrar o real conceito de motivação para a prática de atividades físicas. Segundo a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a), uma pessoa tem diferentes níveis de motivação, além de ser motivado intrínseca ou extrinsecamente e até “amotivado”. A saber, o intrinsecamente motivado, é um sujeito que inicia em uma atividade física por vontade própria, enquanto o extrinsecamente motivado começa a prática de exercícios

físicos por outros objetivos, não diretamente ligados a própria atividade (RYAN E DECY, 2000a apud BALBINOTTI *et al*, 2011, p. 99 e 100).

Para esses autores, as motivações intrínsecas que levam uma pessoa a praticar atividades físicas, normalmente, tem associação com o bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência.

Autores têm subdividido a motivação intrínseca em 3 tipos: "para saber", "para realizar" e "para experiência". A motivação intrínseca "para saber" ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca "para realizar" ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca "para experiência" ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BRIÈRE, N. M., VALLERAND, R. J., BLAIS, M. R., & PELLETIER, L. G. 1995 apud BALBINOTTI *et al*, 2011, p. 99 e 100).

Ainda com Ryan e Deci (2000, apud BALBINOTTI *et al*, 2011), os motivos extrínsecos podem variar conforme o grau de autonomia e, assim como a motivação intrínseca, são divididos em três categorias: regulação externa, regulação interiorizada e regulação identificada.

Na regulação externa, a motivação extrínseca envolve premiações materiais e/ou medo de consequências negativas. Na regulação interiorizada, o comportamento é regulado por uma fonte, que tem início externamente, mas que é internalizada como um sentimento de culpa ou necessidade de ser aceito. Na regulação identificada, a atividade é feita pelo indivíduo, sem escolha e sem que lhe seja interessante, apenas por sua realização ser considerada importante (BALBINOTTI *et al*, 2011)

Ou seja, é possível afirmar que para a prática de atividades físicas, a motivação pode ter diferentes causadores. Além disso, há outros fatores que diferem a motivação de cada indivíduo, como idade e gênero, por exemplo.

1.3 Motivos que levam as pessoas a começar a praticar atividades físicas

Como citado acima, os motivos podem variar de diferentes maneiras, alguns internos, outros externos, além das diferentes motivações de acordo com a idade, gênero e grupo social. Mas é certo que é possível observar e listar os motivos mais comuns para a prática de atividades físicas.

Primeiro, pode-se citar a divulgação em massa de informações pelos principais meios de comunicação que colocam a prática de atividades físicas como um fator

determinante para o aumento na qualidade de vida individual. Ou seja, um dos motivos mais comuns, seria o ganho de saúde física e mental. Aliado a isso, uma luta contra o sobrepeso e obesidade, também pela saúde e, claro, para se encontrar numa forma padrão mais aceita pela sociedade quanto à imagem corporal.

Segundo Fermino, Pezzini e Reis (2010), os motivos mais citados em suas pesquisas foram questões estéticas, saúde e qualidade de vida. Apesar de parecerem conectadas, os autores afirmam que o padrão de beleza associado à magreza, mais valorizado na sociedade, desconsidera constituições físicas que estão presentes na população e até mesmo aspectos de saúde. Porém, Fermino, Pezzini e Reis (2010) procuram deixar claro que existem valores adequados para a saúde quanto ao índice de massa corporal (IMC) e o percentual de gordura (%G).

Já Santos e Knijnik (2006), identificaram que a ordem médica, a manutenção da saúde, juntamente com o prazer são os mais citados pelos entrevistados. Em seus estudos, os autores destacaram os seguintes resultados: “[...] os motivos iniciais de adesão são os mesmos, variando a ordem destes: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico). A maior parte dos indivíduos citou dois ou mais motivos” (SANTOS e KINIJNIK, 2006, p. 32).

1.4 Motivos de desistência e dificuldades para a manutenção da prática

A desistência, o abandono ou interrupções da prática de atividades físicas, mesmo que temporárias, podem ser notadas através da alta rotatividade nas academias, por exemplo. O número de novos frequentadores quase sempre se equivale com o número de pessoas que deixaram de comparecer ao local. Santos e Knijnik (2006) afirma que para o indivíduo permanecer praticando exercícios é necessário fazê-lo perceber quais são os principais benefícios, o que poderá motivá-lo. Isso porque, ao citar Weinberg e Gould (2001 apud SANTOS, 2006), que estudaram os motivos para a desistência, os autores encontraram as seguintes razões: Falta de tempo, de energia e de motivação.

Os autores ainda deixam claro que a continuidade de exercícios é muito importante, em todas as idades, mas principalmente na fase adulta intermediária, entre 40 e 60 anos, quando tem início alguns declínios fisiológicos.

1.5 Sedentarismo

Conforme o *The American College of Sports Medicine* (ACSM), o sedentário pode ser definido como “aquele que não anda nem faz exercício; inativo”. Ainda segundo o ACSM, para que uma pessoa não seja considerada sedentária, ela precisa fazer exercício regularmente, mantendo, por semana, mais de 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade mais intensa.

Para Marques (1999, apud ASSUMPÇÃO et al, 2002), após uma perspectiva mais *fitness*, nos anos 70 e 80, com foco no desenvolvimento cardiorrespiratório, um novo entendimento contemporâneo buscou transformar a relação entre aptidão física e saúde, em algo mais multifacetado.

Com essa nova direção, entidades ligadas à Educação Física e às Ciências do Esporte adotaram a seguinte recomendação.

[...] que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (MATSUDO, 1999, apud ASSUMPÇÃO, MORAIS & FONTOURA, 2002, p. 3).

Ainda segundo Assumpção, et al (2002), ainda mais recentemente, a relação entre atividade física e saúde começou a ganhar um novo fator, que seria a qualidade de vida. Assim, mais uma vez, entidades ligadas à Educação Física e às Ciências do Esporte se manifestaram, com o foco em estabelecer a prática de atividade física como prioridade para combater o sedentarismo, aumentar a qualidade de vida e evitar doenças que atingem mais pessoas sedentárias, a fim de fugir de um risco epidemiológico para o sedentarismo.

1.6 Risco epidemiológico

Para que se chegue ao conceito de risco epidemiológico, primeiro será preciso analisar separadamente o significado e histórico da palavra *risco*, além de *epidemiologia*.

A epidemiologia é, simplesmente, um ramo da medicina, responsável por estudar os fatores para a propagação de doenças, com o modo de distribuição, evolução e por encontrar maneiras de prevenir. Vale ressaltar que isso não vale apenas para doenças

transmissíveis. Doenças podem se tornar epidemiológicas em determinados lugares pelo estilo de vida, ou por condições sanitárias dos locais, por exemplo.

Já a palavra risco, segundo Luiz (2006) – autora que será bastante explorada neste capítulo – é moderna e com uso mais recente, com início da utilização provavelmente no século XIV. A autora prossegue e afirma que *risco* surge de um novo entendimento das pessoas em relação a eventos futuros, que dão novo significado a palavra *perigo*, que deixa de pressupor *fatalidade* e passa a ser compreendida como *controle possível*.

Ou seja, a partir disso, é possível entender que o ser humano passou a usar uma nova palavra para identificar eventuais problemas e se preparar da melhor maneira para evitar os danos causados por esse evento futuro. A saber, isso não se relaciona apenas com a saúde. É possível citar, por exemplo, que antes de abrir um negócio, o investidor estuda os riscos que podem levar ao fracasso do novo empreendimento.

Agora, no âmbito da saúde, o *risco epidemiológico*, pode ser definido, segundo Luiz (2006), como a probabilidade de um evento relacionado à saúde ocorrer, considerando algo que já tenha ocorrido em um passado recente.

Assim, calcula-se o risco quantificando o número de vezes que o evento ocorreu dividido pelo número potencial de eventos que poderiam ter acontecido. Desta forma, por exemplo, o risco de morte numa determinada população – ou grupo de pessoas – é o número de óbitos ocorridos no período anterior dividido pelo número de pessoas existentes nesta população naquele período, já que qualquer um ou todos poderiam potencialmente ter morrido. (LUIZ, 2006, p. 2342)

Trazendo para a Educação Física, relacionando as atividades físicas com saúde e qualidade de vida, é possível observar, por exemplo, um risco epidemiológico do desenvolvimento de doenças que atingem pessoas que praticam menos exercícios, como obesidade, por exemplo.

1.7 O sedentarismo como risco epidemiológico

Segundo a Pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) mais recente, conduzida pelo Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-Geral de Vigilância de Agravos e Doenças Não Transmissíveis (CGDANT), divulgada em abril de 2020, apenas quatro em cada 10 brasileiros praticam atividades físicas regularmente. Apesar de ainda parecer insuficiente,

o dado revela que o Brasil teve um crescimento no número de pessoas que praticam atividades físicas regulares de 29%.

Porém, ainda com 60% da população nacional no sedentarismo, ou seja, que não praticam, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada por semana, há um risco epidemiológico de doenças causadas e/ou agravadas pela falta de exercícios físicos, como a obesidade e a hipertensão.

A pesquisa mostra que 60% da população brasileira não pratica atividades físicas de maneira regular, podemos considerar que, talvez, mais da metade da população possa desenvolver ou agravar essas doenças. Dados do IBGE, da Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios, Práticas de Esporte e Atividade Física, de 2015, mostram que 123 milhões de pessoas não fazem nenhuma atividade física, com 91 milhões de pessoas que, enquanto adulto, nunca praticaram nenhum exercício.

Os números também são alarmantes no mundo, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 23% dos adultos não praticam o mínimo necessário de atividade física para que mantenham a saúde. A entidade aponta ainda que 81% dos adolescentes de 11 a 17 anos também não são ativos da maneira como a OMS recomenda.

Um outro ponto a ser abordado é que o vírus Sars-CoV-2, causador da Covid-19, doença pandêmica que matou mais de 600 mil brasileiros até o mês de outubro de 2021, tem grupos de risco definidos e é mais letal em pessoas que se encontram portadoras de algum tipo de comorbidades do tipo diabetes, doenças cardiovasculares, além de idosos e obesos. Ou seja, doenças que podem ser causadas/agravadas pela falta de atividade física.

É preciso ressaltar, porém, que segundo Araújo e Araújo (2000), a saúde não é caracterizada pela ausência de doenças no indivíduo, mas sim um estado geral de equilíbrio nos seguintes aspectos: biológico, social, emocional, mental e intelectual. A saber, este conceito de saúde é a definição pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os autores afirmam ainda que existem uma série de estudos que comprovam os benefícios da prática de atividade física para a saúde, o que, logicamente, apontam para o fato da inatividade física ser prejudicial à saúde. Destacam ainda o fato de existir uma menor mortalidade e melhor qualidade de vida em adultos com melhores níveis de aptidão física.

Não são poucos os trabalhos científicos que destacam o sedentarismo e o estresse como responsáveis por doenças hipocinéticas e reduções na qualidade de vida²¹. Existem cada vez mais dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionados com a prevenção, com a

reabilitação de doenças e com a qualidade de vida. (ARAÚJO, ARAÚJO E SOARES, 2000, p. 197)

Petrella e Wight (2000, apud ARAÚJO E ARAÚJO, 2000) explicam que mesmo com aconselhados por médicos e familiares, as pessoas continuam sem a prática de atividades físicas, sob o argumento de falta de tempo. Além disso, é possível afirmar que há uma falta de conhecimento específico, capaz de limitar a prática.

2. METODOLOGIA

Para identificar e analisar as (des)motivações à prática de atividade física de adultos em Goiânia, tema deste trabalho, será aplicado o método de pesquisa Survey.

Esse viés de pesquisa permite uma investigação quantitativa, por meio da coleta de dados específicos junto a determinado grupo. Os indivíduos respondem a um questionário estruturado, com perguntas relacionadas ao tema guia do estudo.

O método Survey pode ser facilmente identificado em pesquisas eleitorais, levantamentos midiáticos realizados pelo IBOPE (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística), censos, pesquisas de satisfação e outros.

Bryman (1989, p. 104), descreve que o método Survey:

[...] implica a coleção de dados (...) em um número de unidades e geralmente em uma única conjuntura de tempo, com uma visão para coletar sistematicamente um conjunto de dados quantificáveis no que diz respeito a um número de variáveis que são então examinadas para discernir padrões de associação.

Utilização do método Survey

A aplicação ou não deste método em um estudo deve ser guiada por questões básicas. Dias (2018) explica que "em geral, essas perguntas são: "o quê?", "como?" "por que" e "quanto?". A partir delas é possível estruturar um questionário, que será respondido por um grupo representativo de pessoas do universo da pesquisa."

São inúmeros os motivos de utilização do Survey, assim como suas inúmeras finalidades, buscadas sempre que o pesquisador precisar identificar opiniões, atitudes, valores etc. "Há, provavelmente, tantas razões diferentes para se fazer surveys quanto há surveys.", reforça Babbie (1999: 95).

O autor exemplifica ainda:

"Um político pode encomendar um visando a sua eleição. Uma empresa de marketing pode fazer um survey visando vender mais sabonetes de marca X. Um governo pode fazer um survey para projetar um sistema de trânsito de massa ou para modificar um programa de bem-estar social.

Pode-se concluir que a utilização dessa pesquisa é uma ferramenta de explicação, exploração ou confirmação dos questionamentos propostos pelo tema. E, para isso, é necessário o uso de uma linguagem clara, de fácil entendimento para os participantes.

"Em geral, você deve supor que os entrevistados irão ler os itens rapidamente e dar respostas rápidas, você deve fornecer itens claros e curtos que não serão mal interpretados sob tais condições" (Babbie, 1999: 193).

Tipos de Survey

A literatura separa o método survey em dois principais grupos de pesquisa, sendo eles os transversais e longitudinais.

O survey transversal trata-se de um método onde os dados são coletados em um único intervalo de tempo, "de uma amostra selecionada para descrever alguma população maior na mesma ocasião. Tal survey pode ser usado não só para descrever, mas também para determinar relações entre variáveis.", explica Babbie (1999: 101).

Já no método longitudinal, o pesquisador interessado faz a coleta dos tais dados em mais de um intervalo de tempo, ou seja, a pesquisa é realizada ao longo de um determinado período. Nesse modelo, que pode ser aplicado de três diferentes formas: estudos de tendência; estudos de corte; e estudos de painel, o pesquisador pode observar mudanças de descrições e explicações ao decorrer do tempo.

Na presente pesquisa, aplica-se o método transversal, com o objetivo de, por meio da coleta de dados em formulário estruturado, descrever quais são as (des)motivações à prática de atividade física de adultos em Goiânia. A divulgação do questionário se deu de forma online, os indivíduos responderam uma série de perguntas relacionadas ao tema guia do estudo, a divulgação foi feita pessoalmente, em academias e praças, via divulgação individual e em grupos de *whatsapp* e *instagram*. Para melhor análise dos dados, foi definido que os indivíduos que responderem o questionário deveriam obrigatoriamente morar em Goiânia, realizar algum tipo de prática de atividade física e ter atingido a idade maior ou igual a 18 anos, a pesquisa teve uma duração de 5 meses, como a pesquisa já contava com 314 respostas, utilizamos destas respostas para nortear o problema e análise do trabalho.

Instrumento de pesquisa

A versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física-Revisada (MPAM-R) proposta por Albuquerque et al. (2017). A escala consiste em uma tradução e adaptação transcultural para o português da escala original *Motives for Physical Activity Measure-Revised*, de Ryan et al.(1997). Nessa adaptação, os autores propuseram calcular a pontuação dos voluntários na escala através do método ponderado. Nele, considera-se um peso para cada item na pontuação final da dimensão/fator. Portanto, os itens com maiores cargas fatoriais têm maior peso na pontuação final da escala, enquanto os itens com menor carga fatorial têm menor peso na pontuação final da escala (abaixo os motivos e seus respectivos itens, além dos detalhes para o cálculo da pontuação).

A escala tem 26 itens que medem os motivos para a prática de atividade física a partir de cinco dimensões classificadas como: 1) Diversão: “Porque acho essa atividade estimulante”; “Porque essa atividade me faz feliz”; 2) Competência: “Porque gosto do desafio”; “Para adquirir novas habilidades físicas”; 3) Aparência: “Para definir meus músculos e ter uma boa aparência”; “Porque quero ser atraente para os outros”; 4) Saúde: “Porque quero ser fisicamente saudável”; “Para ter mais energia”; e 5) Social: “Para estar com meus amigos”; “Porque quero conhecer novas pessoas”. Os itens são respondidos em uma escala do tipo Likert (1932) de sete pontos, que variam de 1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A pesquisa foi conduzida através de um formulário no *Google*, para melhor análise dos dados, foi definido que os indivíduos que responderem o questionário deveriam obrigatoriamente morar em Goiânia, realizar algum tipo de pratica de atividade física e ter atingido a idade maior ou igual a 18 anos, a pesquisa teve uma duração de 5 meses, como a pesquisa já contava com 314 respostas, utilizamos destas respostas para nortear o problema e análise do trabalho, com a maioria (61,5%) dos entrevistados entre 25 e 39 anos. O segundo maior grupo foi o de 18 a 24 anos, com 32,8%, seguido da faixa etária de 40 a 59 anos, com 5,7%. Não houve participantes acima de 60 anos. O sexo masculino esteve mais presente na pesquisa, com 57,6%, enquanto as mulheres foram 42,4% das participantes. Em relação ao grau de instrução, 58,3% das respostas foram dadas por pessoas com, pelo menos, Ensino Médio, enquanto 36,9% foram de pessoas com Ensino Superior.

Gráfico 1 – Idade dos participantes

Idade
314 respostas

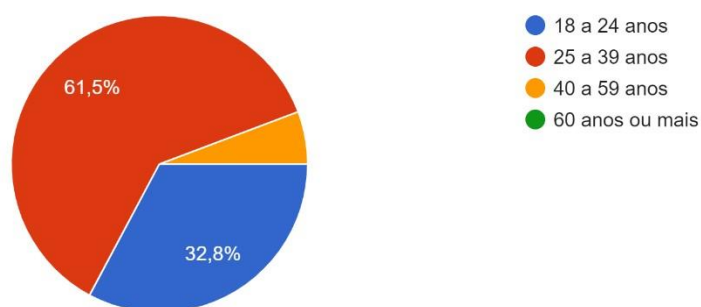


Gráfico 2 – Sexo dos participantes

Sexo
314 respostas

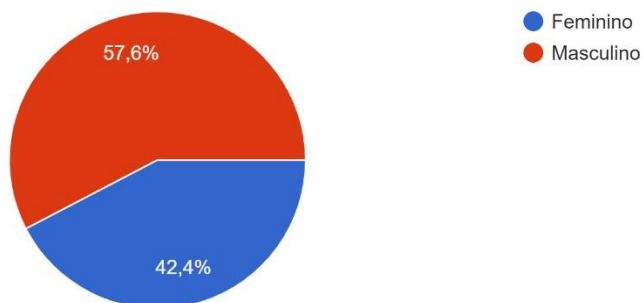
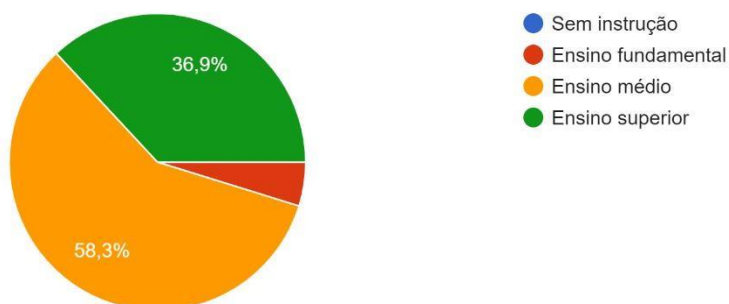


Gráfico 3 – Escolaridade dos participantes

Escolaridade
314 respostas

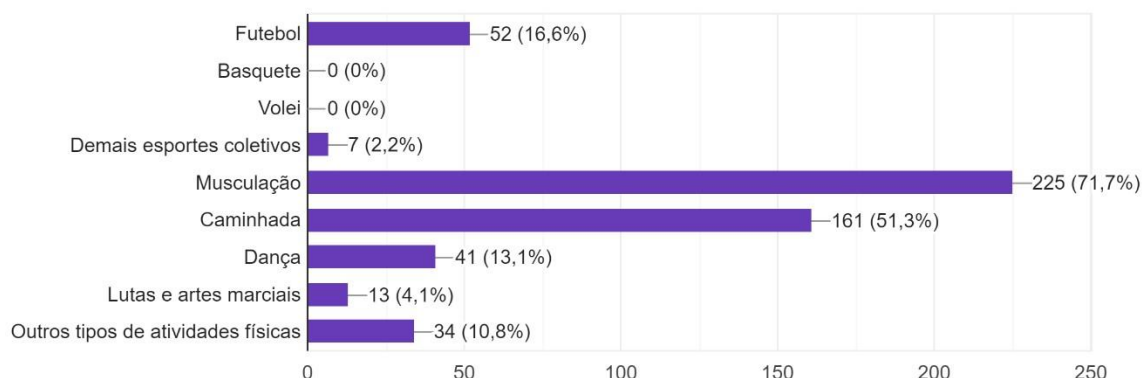


Pelos participantes da pesquisa é possível afirmar que o grupo mais ativo são de pessoas entre 25 e 39 anos, geralmente, do sexo masculino e, pelo menos, com Ensino Médio completo. Vale ressaltar que outros grupos também tiveram boa representação como jovens de 18 a 24 anos, do sexo feminino e pessoas com Ensino Superior.

Gráfico 4 – Principais atividades escolhidas

Qual dessas atividade física e/ou, esporte e/ou exercício você pratica?

314 respostas



Dentre as principais atividades escolhidas para a prática, destacam-se musculação (71,7%), caminhada (51,3%), futebol (16,6%), dança (13,1%) e lutas e artes marciais (4,1%). Outros 10,8% dos participantes responderam que praticam outro tipo de atividade física, sem especificar qual. É necessário, com estes dados, ressaltar que o grupo pesquisado mostra interesse, principalmente, por atividades oferecidas em academias, como musculação, dança, lutas e artes marciais.

Fermino, Pezzini e Reis (2010) já haviam citado sobre um padrão de beleza construído pela sociedade com associação à magreza capaz de desconsiderar as diferenças nos padrões únicos de cada indivíduo. Nesse ponto, os autores frisaram a falta de satisfação pessoal com o peso para a prática de atividade física e na consequente procura por academias.

Gráfico 5 – Frequência da prática de atividades físicas

Quantas vezes na semana você pratica?

314 respostas

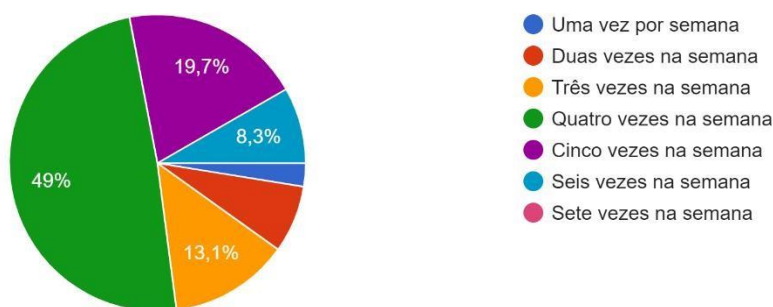
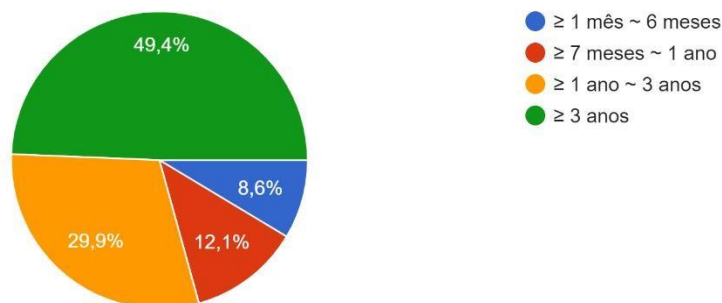


Gráfico 6 – Tempo desde que começou a praticar atividades físicas

A quanto tempo você tem o hábito de realizar tais praticas?

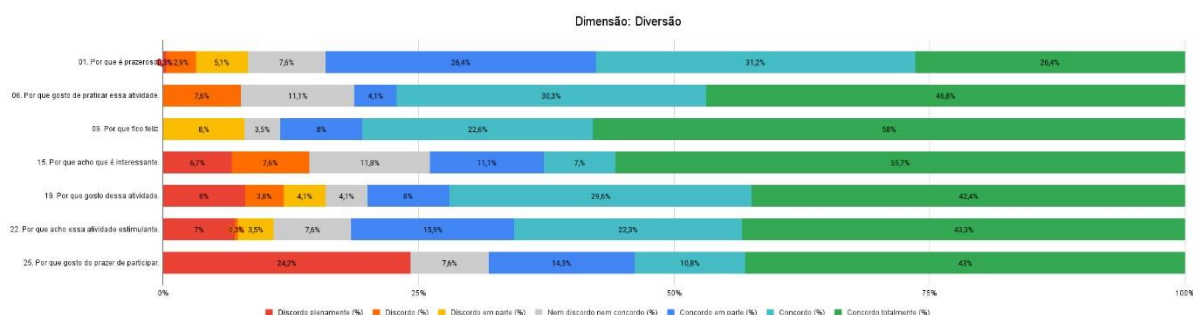
314 respostas



Seguindo com os dados obtidos através da pesquisa, 49% dos entrevistados praticam atividade física quatro vezes por semana, enquanto 19,7% se exercitam cinco vezes na semana e 13,1% três vezes. A saber, a pesquisa tem pessoas mais fiéis à prática de atividade física, com 49,4% dos participantes com este hábito há, no mínimo, três anos. Apenas 8,6% dos pesquisados disseram ter começado com a prática entre um e seis meses atrás. Não há, porém, como saber se houve desistência ou abandono temporário entre os entrevistados que afirmam praticar exercícios há três anos ou mais.

Em relação à motivação, os gráficos se apresentam com os principais fatores separados entre: Diversão, Competência, Aparência, Saúde e Social.

Gráfico 7 – Diversão



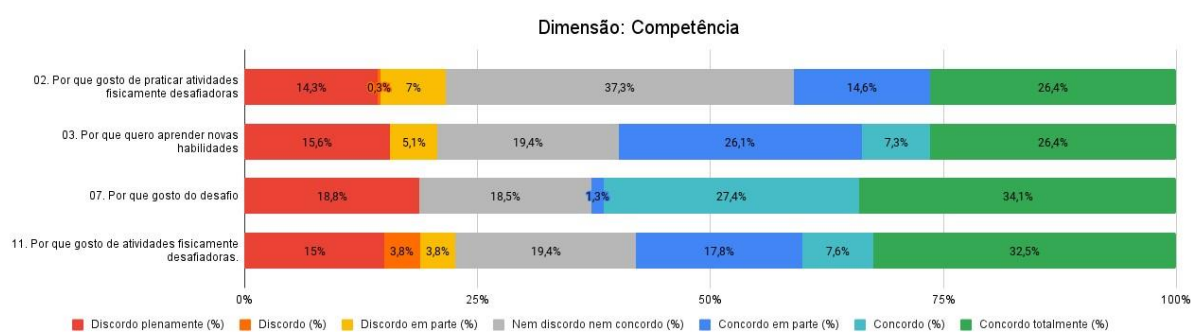
O fator **Diversão** foi composto por sete itens, com destaque para *Porque fico feliz*, com 58% das respostas apontando para “concordo totalmente” e para *Porque acho que é interessante*, com 55,7% de respostas no mais alto nível de concordância. A saber, em geral, este primeiro fator teve boa recepção e seis dos sete itens tiveram concordância máxima. A única exceção foi *Porque é prazeroso*, com a opção “concordo”, com 31,2%,

sendo o mais marcado. O item *Porque gosto do prazer de participar*, foi o que mais teve respostas com a marcação “discordo plenamente”.

Arsego (2012) estudou a dimensão de diversão e afirmou que a mesma está relacionada ao bem-estar e à satisfação, em que se torna uma motivação intrínseca, ou seja, leva a pessoa a agir por vontade própria e autodeterminação. Neste caso, a autora destaca que o hábito da prática de atividades físicas deve ser mantido enquanto houver prazer nas atividades.

Para Pereira (2015), a motivação intrínseca tem relação direta com o psicológico, o que causa sensações de alegria, interesse e favorece a permanência. É possível conferir no gráfico, que dentre os sete itens, a resposta “discordo plenamente” foi a menos recorrente entre os entrevistados, o que confirma essa ideia de enquanto houver prazer, haverá continuidade no exercício.

Gráfico 8 – Competência

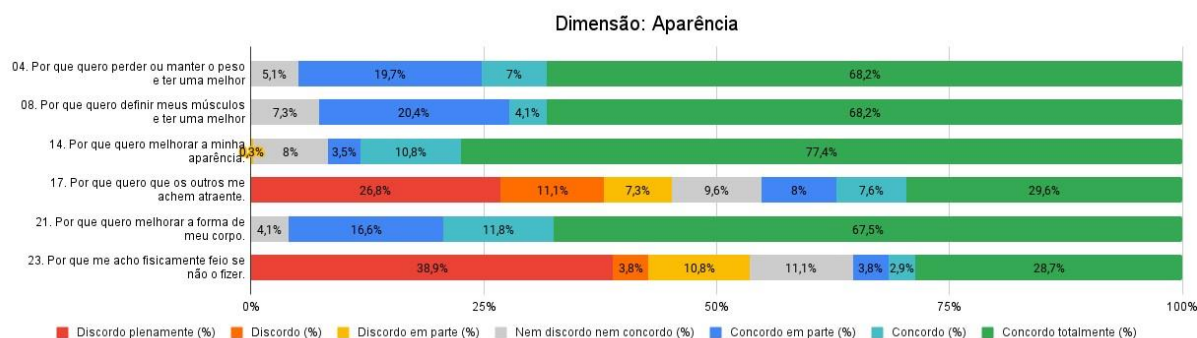


Com quatro itens, o fator **Competência** teve respostas mais neutras. É possível conferir como as respostas se dividiram entre os sete níveis de identificação, mas com uma concentração maior em “concordo totalmente”. O item *Porque gosto do desafio* teve 34,1% de “concordo totalmente” e foi o que mais teve este nível de identificação quanto à **Competência**.

Outro destaque é que apesar de haver essa identificação com o *Porque gosto de desafios*, 37,3% responderam com “nem discordo e nem concordo”, para a questão *Porque gosto de praticar atividades desafiadoras*. Isso aponta para o fato de as pessoas optarem por buscar mais desafios dentro de atividades que já estão acostumadas e recusar a prática de outras atividades que possam oferecer desafios diferentes.

Segundo Arsego (2012) desafio também é um motivo intrínseco, pois é pela autodeterminação que uma pessoa busca se superar para melhorar ou atingir marcas desejadas. Ou seja, cabe ao seu consciente, a intenção de correr atrás desses objetivos e, ao realizá-los, obtém satisfação e, também, prazer.

Gráfico 9 – Aparência



A **Aparência** foi outra dimensão utilizada para compreender as motivações para a prática de atividades físicas em Goiânia. Com seis itens, as taxas de concordância foram altas, com apenas dois itens com discordâncias mais fortes. A questão é que, nos com concordância, nenhum ficou com uma porcentagem abaixo de 67%.

O item *Porque quero melhorar minha aparência* teve 77,4% de pessoas concordando totalmente, enquanto apenas 0,3% discordaram, mas não houve nenhuma marcação no “discordo totalmente”. Juntando as três respostas referentes à concordância, o item teve uma aprovação de 91,7%.

Com 68,2% de “concordo totalmente”, aparecem *Porque quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência* e *Porque quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência*. Esses itens não tiveram nenhuma resposta de discordância e enquanto o primeiro item teve 94,9% de concordância, o segundo teve 92,7%. O outro item com aprovação alta foi *Porque quero melhorar a forma do meu corpo*, com 67,5% de marcações em “concordo totalmente” e 95,9% de aprovação. Este foi mais um item a não ter nenhuma marcação de discordância.

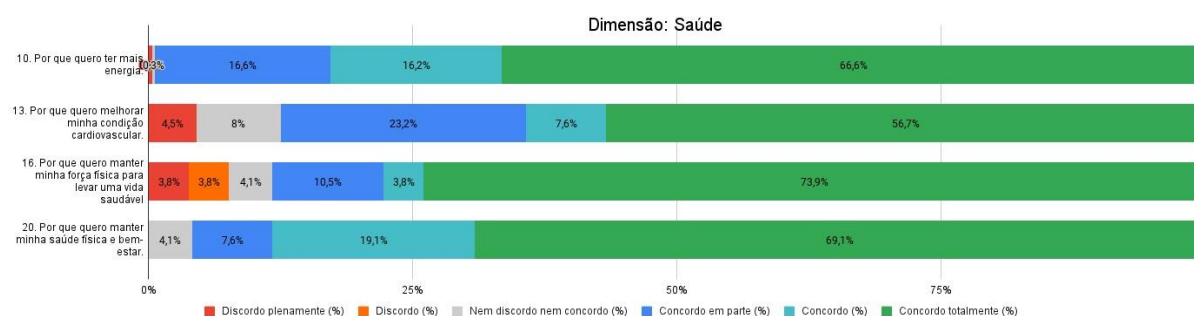
As únicas opções com a opção “discordo totalmente” marcada, foram *Porque quero que os outros me achem atraente* e *Porque me acho fisicamente feio se não o fizer*. As marcações tiveram 54,8% e 64,6% de marcações que não concordaram com o item, respectivamente.

Com tamanha aprovação, é fácil concluir que o fator **Aparência** é um dos maiores motivantes para o início da prática de atividades físicas. A questão que fica é o que a falta de atingir os resultados obtidos pode causar. Este, também, pode ser um dos motivos da desistência ou abandono dos exercícios.

Isso porque, o ganho e definição dos músculos e a perda ou a manutenção do peso não dependem somente dos exercícios físicos. É preciso, junto com todo o esforço físico, de uma alimentação balanceada, específica para cada pessoa, seja qual for o seu objetivo.

Conceição (2017) detalha que é possível compreender uma realidade nas academias de ginástica, onde as pessoas busquem mais melhorar a aparência do que a saúde. Guimarães e Boruchovitch (2004, apud Conceição, 2017) acreditam que a busca pela melhora na aparência é uma demanda externa e, por isso, as pessoas com essa motivação têm maior probabilidade de abandonar a prática de atividades físicas.

Gráfico 10 – Saúde



Outra dimensão pesquisada foi a **Saúde**, considerando o número de teóricos que a associam à prática de atividades físicas. Essa dimensão também tem grande aceitação, com todos os quatro itens com concordância quase que unânime.

O item *Porque quero manter minha força física para levar uma vida saudável* foi o com mais marcações em “concordo totalmente”, com 73,9%. Os itens *Porque quero ter mais energia* e *Porque quero manter minha saúde física e bem-estar* aparecem com 99,4% e 95,8% de aprovação, respectivamente. O item com maior discordância foi *Porque quero manter minha condição cardiovascular*, com 12,5% de pessoas que não marcaram nenhuma das três alternativas referentes à concordância.

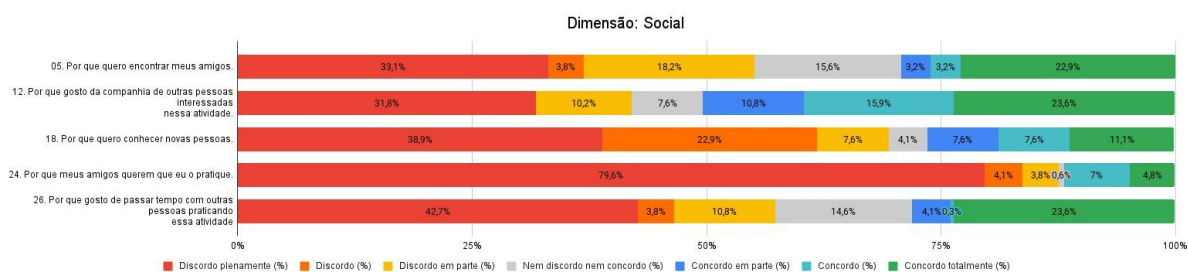
A saúde foi uma das questões mais abordadas no presente trabalho, isso porque, segundo Guedes *et al* (2006), a prática de atividades físicas encontra, em sua literatura,

evidências de que em quantidade e intensidade adequada, pode reduzir o risco de doenças crônico-degenerativas, como cardiopatias, hipertensão, obesidade, diabetes e até alguns tipos de câncer.

A prática de atividades físicas para obter mais saúde é também uma das motivações mais complexas considerando que, às vezes, a saúde está atrelada a um corpo magro e, além disso, outros problemas relacionados a ela podem aparecer sem que haja relação direta.

Outro ponto é que, recentemente, a palavra saúde tem sido substituída por qualidade de vida, pois segundo Assumpção *et al* (2002) essa é maior expressão da saúde. Porém, o autor ressalta a complexidade do tema, levando em consideração que o ser humano não deve ter apenas a dimensão biológica como modo de definição para si mesmo, já que também há um processo mais abrangente para sua formação. Por isso, Assumpção *et al* (2002) identifica a necessidade do estudo de outros fatores. Ou seja, sim, os exercícios físicos ajudam para a saúde e uma qualidade de vida maior, mas não sozinho e não de maneira geral, podendo haver casos, mesmo que em minoria de pessoas que não encontram os resultados esperados apenas na prática de atividades físicas.

Gráfico 11 – Social



O fator **Social** foi o com menor aceitação dentre os cinco fatores escolhidos. Dentre os cinco itens pesquisados, apenas um teve mais de 50% de marcações nos níveis “concordo em parte”, “concordo” e “concordo totalmente”. O item foi *Porque gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessas atividades*, que teve 50,3% de concordância, com 42% de discordâncias e 7,6% de pessoas neutras, que não concordaram nem discordaram da questão.

A alternativa com menos aceitação foi a *Porque meus amigos querem que eu o pratique*. 79,6% das marcações foram em “discordo totalmente”, enquanto apenas 11,8% assinalaram que concordavam com a questão. Ao todo, 62,26% dos pesquisados demonstraram não concordar com nenhum dos itens do fator social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados extraídos desta pesquisa é possível apontar as (des)motivações à prática de atividade física de adultos em Goiânia, justamente, o objetivo identificado para o início do presente trabalho. Ao utilizar como metodologia, o grau de concordância de cada cidadão a respeito de questões disponibilizadas em um formulário do Google, foi possível observar como a **Saúde** e a busca por uma **Aparência**¹ que satisfaça cada pessoa individualmente são as duas principais motivações para o início da prática de atividades físicas. Em relação à Aparência, é preciso ressaltar que os participantes buscavam uma boa forma corporal, para chegarem a uma estética mais aceita, por eles mesmo, ou padronizadas pela sociedade.

Nos gráficos disponibilizados acima, é possível notar que a aparência teve muitas marcações na opção mais alta de concordância – “concordo totalmente” – com as questões. Nenhum dos itens teve menos de 67% de concordância total conforme as respostas das pessoas que participaram da pesquisa. O ponto mais alto foi o item *Porque quero melhorar minha aparência* com 77,4% de “concordo totalmente”.

Vale ressaltar, também, que três dos cinco itens não tiveram, sequer, uma marcação de discordância e que a maioria dos itens disponibilizados teve porcentagens acima de 90% sobre questões relacionadas à **Aparência**.

A outra motivação com grande aceitação, a **Saúde**, teve, talvez, um cenário até mais unânime. Na média, as respostas entre “concordo em parte”, “concordo” e “concordo totalmente” representaram 92,72% das marcações. Ou seja, a cada 10 pessoas, cerca de nove iniciam e mantêm a prática de atividades físicas por motivos relacionadas à saúde.

A saber, nenhum dos itens teve menos de 50% de aprovação total, no caso, de pessoas que marcaram “concordo totalmente” na pesquisa.

Como foi mostrado dentro do trabalho, porém, estas são motivações extrínsecas, com fatores externos podendo afetar o resultado, dificultando que a pessoa atinja o objetivo exposto, perca motivação e, por fim, desista, mesmo que temporariamente da prática de exercícios físicos.

¹ Especificamente neste contexto, foi possível notar pelas respostas dos participantes, que o objetivo, muitas vezes era melhorar a forma corporal a fim de atingir uma estética, mais padronizada e aceita pela sociedade atualmente.

A **Saúde**, por exemplo, está ligada a fatores que não dependem exclusivamente da dedicação de uma pessoa na realização de exercícios físicos, como a genética, por exemplo. A aparência, para se atingir determinado objetivo, seja ele emagrecimento ou ganho e definição de músculos, precisa ser acompanhada por uma alimentação balanceada. Então a conclusão aponta para dois motivos principais, que, assim como levam mais pessoas à prática de atividades físicas, não se sustentam e podem, também, ser os responsáveis pelos constantes abandonos.

Ao assumir a importância de fatores externos nas motivações é possível identificar a complexidade de se chegar a uma unanimidade. Porém, fica claro pelas respostas, que as pessoas têm se motivado para a prática de exercícios físicos em Goiânia, na busca por mais **Saúde** e por uma **Aparência** que as agrada mais.

O grupo pesquisado também mostrou qual o perfil médio do praticante de atividades físicas na capital de Goiás: pessoas entre 25 e 39 anos, geralmente do sexo masculino e, pelo menos com ensino médio completo. É possível extrair também alguns outros grupos bem representados como jovens de 18 a 24 anos, mulheres e com Ensino Superior.

BIBLIOGRAFIA

ALVES DIAS, Matheus. **O que é uma Pesquisa Survey**. 23 mai. 2018. Disponível em: <https://www.opuspesquisa.com/blog/tecnicas/pesquisa-survey/>. Acesso em: 12 out. 2021.

ARAÚJO, Cláudio Gil Soares; ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares. Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, Vol. 6, Nº 5, p. (194 e 203), set/out, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/i/2000.v6n5/>. Acesso em: 22 set. 2021.

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas na Academia de Ginástica: Uma Revisão de Literatura**. Orientador: Carlos Adelar Abaide Balbinotti. 2012. 61f. Monografia (Graduação), Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2012.

ASSUMPCÃO, Luís Otávio Teles; FONTOURA, Humberto; MORAIS, Pedro Paulo. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, Año 8, Nº 52, set., 2002. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>. Acesso em: 28 set. 2021.

BABBIE, Earl. **Métodos de Pesquisas de Survey**. Tradução Guilherme Cezarino. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1999, 519 p.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, Campinas, Vol. 28, Nº 1, p. (99 e 106) jan-abr., 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/z7XcCn8jCrPfkJhhtP4SnLs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 jul. 2021.

BRYMAN, Alan. **Research Methods and Organization Studies**. Great Britain: Routledge, 1989, 283 p.

CARVALHO, Yara Maria. **O Mito da Atividade Física/Saúde**. Campinas, Universidade Estadual de Campinas, 1993, 156 p. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/274844/1/Carvalho_YaraMariade_M.pdf. Acesso em: 15 jun. 2021.

COHN, Amélia; LUIZ, Olinda do Carmo. Sociedade de risco e risco epidemiológico. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, Vol. 22, Nº 11, p. (2339 e 2348), nov., 2006. Disponível em: <https://scielosp.org/j/csp/i/2006.v22n11/>. Acesso em: 11 set. 2021.

CONCEIÇÃO, Juliana Stallbaum. **Motivação à Prática de Exercícios Físicos: Um Estudo com Praticantes de Treinamento Funcional**. Orientador: Leonardo de Lucca. 2017. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça. 2017.

COSTA, Elaine Melo Brito; VENÂNCIO, Silvana. Atividade Física e Saúde: Discursos que controlam o corpo. **Pensar a Prática**, Goiânia, Vol. 7, Nº 1, p. (59 e 74) 2004. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/66/65>. Acesso em: 16 jul. 2021.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/motivacao/>. Acesso em: 14 jul. 2021

FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, Vol. 16, Nº 1, p. (18 e 23), jan/fev., 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/mDmqbq3R4QXj7MRfhVBBCSj/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 jul. 2021.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Estágios da Mudança de Comportamento e Prática Habitual de Atividade Física em Universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Santa Catarina, Vol. 8, Nº 4, p. (5 e 15), 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa nacional de amostra por domicílios: Práticas de Esporte e Atividade Física**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

KNIJNIKX, Jorge Dorfman; SANTOS, Susan Cotrim. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, Ano 5, Nº 1, p. (23 e 34), 2006.

LINDGREEN, H. C. & BYRNE, D. (1982) **Psicologia: Processos Comportamentais**. Rio de Janeiro: LTC. (trabalho originalmente publicado em 1971).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Quatro em cada 10 brasileiros pratica atividades físicas regularmente.** 24 abr. 2020. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46787-quatro-em-cada-10brasileiros-pratica-atividades-fisicas-regularmente>. Acesso em: 26 set. 2021

MOREIRA, Márcio Borges; TODOROV, João Cláudio. O Conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, Vol. 7, N° 1, p. (119 e 132), 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v7n1/v7n1a12.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2021.

PEREIRA, Cleusa Isabel Severo. **Motivação à Prática de Atividades Físicas em Academias.** Orientadores: Miria Suzana Burgos e Gilmar Fernando Weis. 2015. 29f. Monografia (Graduação), Curso de Educação Física, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul. 2015.

RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.** *American Psychologist*, 55, 68–78.

VERNON, M. D. (1973). **Motivação humana.** Tradução de L. C. Lucchetti. Petrópolis: Vozes. (trabalho original publicado em 1969).

ANEXO I

Questionário sobre atividade física

Para iniciar o preenchimento deste instrumento, segue algumas orientações do questionário:

- Todas as questões visam apenas a coleta de informações.
- Não há respostas certas ou erradas.
- É de fundamental importância sua atenção a todas as questões.
- Todos os dados obtidos deste questionário serão confidenciais.

Desde já agradeço!

Como dinâmica para validação dos dados, solicito que leia, caso tenha interesse e aceite colaborar com este estudo, o qual objetiva: "Analisar as principais motivações à prática de atividade física de adultos em Goiânia". Estou ciente que serei sujeito deste estudo, devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador João Alfredo Secatto Filho. Esta pesquisa não gera nenhum risco aos participantes e todos os dados serão tratados com sigilo das informações. *

Sim

Não

Idade *

18 a 24 anos

25 a 39 anos

40 a 59 anos

60 anos ou mais

Sexo *

- Feminino
- Masculino

Escolaridade *

- Sem instrução
- Ensino fundamental
- Ensino médio
- Ensino superior

Você pratica atividade física e/ou, esporte e/ou exercício? *

- Sim
- Não

Qual dessas atividade física e/ou, esporte e/ou exercicio você pratica? *

- Futebol
- Basquete
- Volei
- Demais esportes coletivos
- Musculação
- Caminhada
- Dança
- Lutas e artes marciais
- Outros tipos de atividades físicas

Quantas vezes na semana você pratica? *

- Uma vez por semana
- Duas vezes na semana
- Três vezes na semana
- Quatro vezes na semana
- Cinco vezes na semana
- Seis vezes na semana
- Sete vezes na semana

