



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MATHEUS MÁCOLA MAC DOWELL DE OLIVEIRA

**Fatores Motivacionais Relacionados à Prática de Atividade Física de
Universitários Atletas Amadores**

BELÉM
2019

MATHEUS MÁCOLA MAC DOWELL DE OLIVEIRA

**Fatores Motivacionais Relacionados à Prática de Atividade Física de
Universitários Atletas Amadores**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como pré-requisito para obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física, Faculdade de
Educação Física, Instituto de Ciências da
Educação, Universidade Federal do Pará.

Orientador: Prof. Me. Márcio Basyches

BELÉM
2019

MATHEUS MÁCOLA MAC DOWELL DE OLIVEIRA

**Fatores Motivacionais Relacionados à Prática de Atividade Física de
Universitários Atletas Amadores**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como pré-requisito para obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física, Faculdade de
Educação Física, Instituto de Ciências da
Educação, Universidade Federal do Pará.

Data de Avaliação: ____/____/____

Conceito: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. MÁRCIO BASYCHES
Orientador

Prof. Me. GLÁUCIA LOBATO KANEKO
Membro - FEF/ICED/UFGA

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Denise e Wellington pelas oportunidades oferecidas a mim, além dos valores e morais ensinados durante toda minha vida. Agradeço, em conjunto a meus pais, às minhas irmãs Carol e Débora pela confiança dada ao meu progresso nesta instituição de ensino, e pelo apoio emocional em diversas etapas da minha vida. Agradeço a toda minha família, por suas contribuições emocionais ou materiais, sem dúvida importantes para fazer de mim quem sou hoje.

Aos meus amigos, sejam estes aqueles colegas que o convívio e cooperação nas diversas etapas do curso forjaram laços de amizade, como Caio, Gilberto, Jeferson, Leonardo, Marcos, Mariana, Nilo, Roberto, Samuel, entre tantos outros, ou aqueles provenientes de momentos anteriores da vida, como Gabriel, Carlos, Gabriela, Felipe, agradeço os momentos divertidos que vivenciamos, além do amadurecimento conquistado através das dificuldades que superamos juntos.

Aos professores do curso, responsáveis por ministrar uma única ou várias disciplinas, e em especial ao meu orientador Márcio Basyches, agradeço a disposição e dedicação dada ao apoio e desenvolvimento do meu aprendizado, assim como de meus colegas . Foi um privilégio desfrutar de suas experiências e sabedorias.

À minha parceira Bárbara, que acima de tudo é minha grande amiga, agradeço por estar sempre presente, afetando positivamente a minha vida, jamais me negado apoio, carinho e incentivo. Sem você por perto, os resultados de meus esforços não seriam os mesmos.

A qualquer pessoa aqui não citada, que tenha sido responsável de uma forma ou por outra por contribuir para que eu chegasse até aqui, agradeço e peço perdão pela minha ignorância de suas ações que aqui me trouxeram, estas sem dúvidas imprescindíveis para a realização deste fato. Vejo em vocês um exemplo ideal de como agir, buscando o bem de terceiros sem qualquer reconhecimento em troca.

Obrigado por tudo.

Matheus Mácola Mac Dowell de Oliveira

RESUMO

O presente estudo identificou fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física em atletas amadores universitários através da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), traduzida e adaptada para o português. Houve a participação de 19 indivíduos de ambos os sexos praticantes não-remunerados de atividade física, com idade média de $24 \pm 4,5$ anos, todos graduandos da Universidade Federal do Pará, campus Belém. As dimensões motivacionais Saúde, Diversão e Competência foram as que demonstraram maiores escores médios, independente do sexo, forma de atividade física realizada (individual ou coletiva) ou frequência semanal de realização desta por parte dos indivíduos. Em relação à dimensão Social, este estudo aponta possível correlação entre os escores médios e a forma de atividade física, sendo maior em atividades coletivas do que individuais. Conclui-se que ambas as motivações intrínsecas e extrínsecas possuem relação com as atividades físicas realizadas e, portanto, devem ser estimulados conjuntamente para melhor satisfazer as necessidades de curto e longo prazo dos praticantes.

Palavras-chave: Fatores motivacionais. Atividade física. Universitários. Teoria da Autodeterminação.

ABSTRACT

The present study identified motivational factors related to physical activity practice in graduate amateur athletes, through the Motives for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R), translated and adapted to portuguese. Participated in this study a total of 19 individuals of both genders, with average age of 24 ± 4.5 years, that practice unpaid physical activity, all graduates from the *Universidade Federal do Pará*, Belém campus. The motives Fitness, Enjoyment and Competence/Challenge showed the highest average scores, regardless of control by gender, form of physical activity performed (individual or collective) or weekly frequency of physical activity. Regarding the Social motive, this study indicates a possible correlation between the average scores and the form of physical activity, being higher in collective activities than individual ones. In conclusion, both intrinsic and extrinsic motivations are related to the physical activities performed and, therefore, should be stimulated together to better meet the short and long-term needs of practitioners.

Keywords: Motivational factors. Physical activity. Graduates. Self-Determination Theory.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 — O <i>continuum</i> de autodeterminação mostrando tipos de motivação com seus estilos reguladores, locais de causalidade, e processos correspondentes	17
Quadro 1 — Categoria das questões por dimensão motivacional.....	21
Quadro 2 — Cálculo do valor total por dimensão motivacional	22
Figura 2 — Fatores motivacionais de um participante por meio da MPAM-R	23
Figura 3 — Fatores motivacionais dos participantes por meio da MPAM-R	24
Figura 4 — Relação entre sexo e fatores motivacionais por meio da MPAM-R.....	25
Figura 5 — Relação entre forma de atividade física e fatores motivacionais por meio da MPAM-R	26
Figura 6 — Relação entre frequência semanal e fatores motivacionais por meio da MPAM-R	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CONFED	Conselho Federal de Educação Física
DP	Desvio Padrão
M	Média
MPAM-R	Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada
OMS	Organização Mundial da Saúde
UFPA	Universidade Federal do Pará

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
1.1. Contextualização do Tema	9
1.2. Justificativa	10
1.3. Questão Problema	11
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivos Gerais	11
1.4.2. Objetivos Específicos	11
2. REVISÃO DA LITERATURA	12
2.1. Atividade Física	12
2.2. Motivação	13
2.2.1. Desmotivação	14
2.2.2. Motivação Intrínseca	14
2.2.3. Motivação Extrínseca	15
2.2.4. <i>Continuum</i> Motivacional	16
2.3. Motivação à Prática de Atividade Física	18
3. METODOLOGIA	20
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5. CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICE A — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	33
APÊNDICE B — Questionário Aplicado	34
ANEXO A — MPAM-R	35

1. INTRODUÇÃO

1.1. Contextualização do Tema

A literatura acadêmica sugere que a atividade física constitui fator determinante para o estado de saúde dos indivíduos que fazem ou não sua prática, independente de fatores como gênero e idade. Neste particular, o exercício físico representa um componente específico da atividade física direcionado ao aprimoramento/manutenção e monitoração dos componentes equivalentes ao tipo, à frequência, à intensidade e à duração do esforço físico (CASPERSEN, POWELL e CHRISTENSON, 1985). O presente estudo irá investigar a motivação para praticar atividade física, considerando como “atividade física” a prática de algum tipo de exercício físico ou esporte.

Segundo a OMS (2006), a prática de atividade física é capaz de reduzir o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, e alguns tipos de câncer. Também é capaz de atuar na prevenção ou redução da hipertensão arterial, do sobrepeso (diminuindo o risco de obesidade) e da osteoporose, promovendo bem-estar e reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão.

Entretanto, apesar de ser considerável o número de estudos que apontam a importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde, na melhoria do bem-estar e da qualidade de vida em geral, tais razões não parecem ser suficientes para levar indivíduos sedentários a praticarem ou se manterem praticando atividade física (GONÇALVES e ALCHIERI, 2010).

De acordo com o CONFEF (2004), a evolução da indústria de bens de consumo tem deixado a vida cada vez mais confortável, de modo que o aparato tecnológico e informacional contribui para que, a cada dia, as pessoas façam menos movimento, consequentemente, aumentando o risco ao sedentarismo.

O sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividade física regular, atualmente é considerado tão prejudicial à saúde quanto outros tipos de doença, podendo causar um custo econômico a médio e longo prazo, para o indivíduo, à sua família e à sociedade (OMS, 2006). Esta menor participação das pessoas em programas de atividade física pode estar alicerçada no campo motivacional, considerando que, para assumir atitudes com essa característica do comportamento

humano por período suficiente longo, independente da finalidade a que se propõe, é crucial que haja envolvimento de atributos associados à motivação.

O conhecimento e a crença dos benefícios que a atividade física promove para a saúde podem motivar inicialmente o indivíduo à atividade física (SHARPE e CONNELL apud TRUCOLLO, MADURO e FEIJÓ, 2008). O fato do indivíduo ser confrontado diretamente com uma dificuldade física ou com um desafio psicológico e o conseguir ultrapassar com sucesso, provocará modificações na imagem corporal do praticante, bem como no seu sentido de realização (TRUCOLLO, MADURO e FEIJÓ, 2008).

Nesse sentido, pesquisas sobre motivação à prática de atividade física tornam-se relevantes, a fim de viabilizar futuros estudos que visam minimizar o sedentarismo entre a população, além de disseminar a importância do uso de instrumentos e análises a fim de melhor atender às necessidades motivacionais de praticantes de atividade física.

1.2. Justificativa

A temática motivacional encontra-se em foco na perspectiva dos profissionais relacionados à Educação Física. A aderência à uma rotina disciplinada de prática de atividades físicas voltada aos mais diversos fatores (como saúde, aparência e diversão) pode ser uma dificuldade para alguns indivíduos, tornando irregular o relacionamento deste com um estilo de vida mais saudável. Recentemente, como oportunidade de escolha temática para pesquisa a ser realizada como avaliação na disciplina Estágio Supervisionado III, a questão motivacional relacionada à prática de atividade física foi selecionada.

Ao revisar a literatura a respeito deste tema para a realização da pesquisa, foram reveladas diversas obras e publicações que trazem teorias e hipóteses que ajudam a explicar os fenômenos relacionados à aderência e afastamento das atividades físicas. Como exemplo de uma destas obras, relevantes aos interesses de graduandos universitários, os autores Sousa e Nahas (2011) apontam que a fase de transição desta parcela da população ao mercado de trabalho acaba por ocasionar menores níveis de prática de atividades físicas.

Outro motivo que torna o tema relevante é a sua presença em diversos debates que ocorreram durante o curso de Educação Física. Constantemente foi levantada a problemática da desistência de praticantes de atividade física, além de fatores que poderiam aumentar a adesão desse grupo às diversas modalidades esportivas, tornando-as mais atrativas. No mais, este estudo é uma oportunidade de contribuir à sociedade, buscando trazer aprofundamento acadêmico sobre o tema e enriquecendo a formação de professores de Educação Física.

1.3. Questão Problema

Ao considerar o aumento no número de casos de jovens sofrendo doenças relacionadas à inatividade física (MOREIRA, GOMES e SA, 2014), inclusive em estudantes universitários (SOUSA e NAHAS, 2011), entende-se como de grande importância descobrir quais são os fatores motivacionais relacionados à atividade física de atletas amadores universitários, para melhor entender o que motiva indivíduos deste grupo e, possivelmente, melhor estimular a adesão deles às suas atividades físicas.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo geral

- Identificar fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física de atletas amadores universitários a partir do instrumento MPAM-R.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar os fatores motivacionais dos indivíduos entrevistados;
- Estabelecer relações entre a frequência da atividade física realizada pelos participantes e os fatores motivacionais à realização desta;
- Estabelecer relações entre a forma da atividade física (coletiva ou individual) realizada pelos participantes e os fatores motivacionais à realização;
- Estabelecer relações entre o sexo dos participantes e os fatores motivacionais de sua prática de atividade física.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Atividade Física

De acordo com a OMS (2018), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exigem gasto de energia acima do nível de repouso. Algumas das formas mais comuns de atividade física são as caminhadas, ciclismo, esportes e recreações (por exemplo dança e yoga), que podem ser feitas em qualquer nível de habilidade e prazer.

Atividades físicas também podem ocorrer como parte do trabalho de um indivíduo (levantar e/ou carregar objetos, entre outras tarefas ativas) ou de tarefas domésticas (limpeza e manutenção do lar). Algumas atividades físicas podem ser categorizadas como exercícios físicos, definidos assim por se tratar de atividades planejadas, estruturadas e repetitivas, que vêm a resultar no aprimoramento de uma ou mais variáveis da aptidão física.

Aqueles que são fisicamente ativos podem também experimentar uma variedade de consequências psicológicas positivas (DESLANDES e SANTOS, 2017). A atividade física contribui para a redução do risco de desenvolvimento de doenças mentais e melhora da resposta clínica de pacientes com transtornos de humor e de ansiedade e doenças neurodegenerativas. A melhora da função cognitiva, em especial as funções executivas, é observada em diferentes faixas etárias. As respostas afetivas geradas durante o exercício são influenciadas por diversos fatores e podem contribuir para o desenvolvimento de novas estratégias de prescrição para a melhora da aderência ao exercício físico.

Segundo Warburton, Nicol e Bredin (2006), é aparente uma relação entre o volume de atividade física e o estado de saúde, de modo que as pessoas mais ativas fisicamente estão no menor risco. No entanto, as maiores melhorias no estado de saúde são observadas quando as pessoas mais sedentárias se tornam fisicamente ativas. De acordo com os autores, as pessoas que praticam exercícios em níveis acima dos recomendados no paradigma atual - este sendo 150 a 300 minutos por semana, dependendo de outros fatores como idade (OMS, 2006) - provavelmente terão benefícios de saúde adicionais, porém com retornos não tão grandes quando comparados ao do grupo anterior.

Se encontra bastante difundido na cultura contemporânea o conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde corporal e mental, aptidão física e outras qualidades, além dos impactos negativos que a inatividade física é capaz de trazer; no entanto, o sedentarismo continua sendo um perigoso fator para a sociedade. Em pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde através do programa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (BRASIL, 2017), foi apontado que apenas 37% dos brasileiros que residem em capitais praticam atividades físicas nos níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde.

A inatividade física (atividade física insuficiente) é um dos principais fatores de risco para doenças não-transmissíveis, aumentando de 20 a 30% o risco de morte quando comparados ao de uma pessoa fisicamente ativa (OMS, 2006). Segundo a Organização, a inatividade física sobrecarrega a sociedade através do gasto relativamente oculto e crescente dos cuidados médicos e da perda de produtividade.

Os benefícios trazidos através da prática regular de atividade física não são permanentes, e, portanto, os hábitos do indivíduo devem passar por um constante processo de manutenção a fim de se manter fisicamente ativo. Costa, Bottcher e Kokubun (2009) estimam que 50% dos indivíduos que iniciam um programa de exercício físico o interrompam ainda no primeiro semestre, apontando assim que apesar da conscientização acerca da atividade física resultar num aumento pela procura desta, não é o suficiente para garantir sua adesão continuada.

2.2. Motivação

A motivação em geral pode ser descrita como algo que indica como o comportamento se inicia, prossegue e é mantido. Deci e Ryan (1985), ao relacionar o homem como ser ativo, afirma que ele age sobre o ambiente para satisfazer a extensão ou amplitude de suas necessidades mentais e corporais. De acordo com estes autores, a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo proposto, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

A Teoria da Autodeterminação (DECI e RYAN, 1985; RYAN e DECI, 2000a) – amplamente aceita e utilizada em diversas áreas do conhecimento acadêmico como

educação, saúde, administração de empresas, ambientalismo, religião, política, e inclusive no esporte e atividade física (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008) – conceitua a autonomia de um indivíduo perante uma atividade ou comportamento como sua autodeterminação. Esta teoria preconiza que um sujeito pode ser desmotivado à realização de uma atividade, ou ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente).

2.2.1 Desmotivação

Segundo Balbinotti e Capozzoli (2008), esta construção motivacional pode ser percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade ou agir conforme algum comportamento.

Para Engelmann (2010), esse estado pode ser considerado como a ausência de motivação, no qual o indivíduo não tem intenção ou regulação para agir. Isso se justifica por duas razões: porque ele não pretende realizar uma atividade ou porque não vê razão ou valor em desenvolver essa atividade.

2.2.2 Motivação Intrínseca

O comportamento intrinsecamente motivado, realizado por indivíduos que têm interesse pela atividade em si, é caracteristicamente autônomo. O sujeito ingressa na atividade por vontade própria, tendo como objetivo o prazer e a satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. De acordo com os autores Ryan e Deci (2000), comportamentos intrinsecamente motivados costumam ser associados ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Este tipo de motivação é comumente subdividido em três subtipos (VALLERAND e RATELLE, 2002);

- a) *Motivação intrínseca para saber* – ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende, explora ou entende tal atividade;
- b) *Motivação intrínseca para realizar* – ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e se superar, criar algo ou alcançar um objetivo;

- c) *Motivação intrínseca para experiência* – ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para experienciar as sensações estimulantes inerentes à tarefa.

Como é possível observar, nestes três elementos da motivação intrínseca há um predomínio do envolvimento na atividade pelo prazer e satisfação inerentes à própria atividade (ENGELMANN, 2010). Em resumo, a motivação intrínseca refere-se à vontade natural do ser humano de buscar novidades e desafios, como a capacidade de aprender e explorar seus próprios gostos e reações a algo.

2.2.3 Motivação Extrínseca

Segundo Ryan e Deci (2000a), a motivação extrínseca se evidencia quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Esta categoria pode ser considerada como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou à atividade, para obter recompensas ou evitar situações e sentimentos desagradáveis, ou para demonstrar a outros determinadas competências e habilidades.

Ryan e Deci (2000a) enfatizam que a motivação extrínseca diz respeito à realização de uma atividade para atingir algo ou porque conduz a um resultado esperado. Comparada com a motivação intrínseca, esta tida como autônoma, a extrínseca se relaciona com o controle externo. Entretanto, estes motivos podem variar em relação ao seu grau de autonomia, com os autores categorizando-os em quatro grupos;

- a) *Motivação extrínseca de regulação externa* – é o estado mínimo de motivação extrínseca, quando o comportamento é regulado por premiações materiais (como exemplo, a obtenção de dinheiro) ou medo de consequências negativas, como críticas sociais (este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo ou militar quando um superior impõe penas aos subordinados quando estes não realizam tarefas propostas);
- b) *Motivação extrínseca de regulação interiorizada* – o indivíduo começa a interiorizar as razões de seus comportamentos, tendo, portanto, um caráter levemente autônomo. É quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada (como por

exemplo comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou a necessidade de ser aceito em determinado grupo social);

- c) *Motivação extrínseca de regulação identificada* – o nível de autonomia já é mais elevado, visto que o indivíduo realiza uma tarefa (ou comportamento) que é considerada como importante, mesmo que não lhe seja particularmente interessante, revelando assim um nível de escolha e consentimento pessoal. Balbinotti e Capozzoli (2008) exemplificam este tipo de motivação extrínseca no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e apesar de não gostar delas, ele as realiza;
- d) *Motivação extrínseca de regulação integrada* – neste nível, o indivíduo está muito próximo da motivação intrínseca, com um grau alto de desenvolvimento da autonomia. Os processos reguladores são completamente assimilados e integrados aos valores e necessidades da pessoa. Este último estilo regulador caracteriza uma ação que detêm qualidades muito próximas às manifestadas pela motivação intrínseca, embora ainda sejam consideradas motivadas extrinsecamente.

Engelmann (2010) aprofunda a definição desta última categoria, relatando que na regulação integrada, ainda é necessário um elemento externo que regula a atividade, mas o que os distingue parece ser o componente prazer, uma vez que, na regulação integrada a pessoa sabe da relevância da atividade, mas não sente prazer em desenvolvê-la.

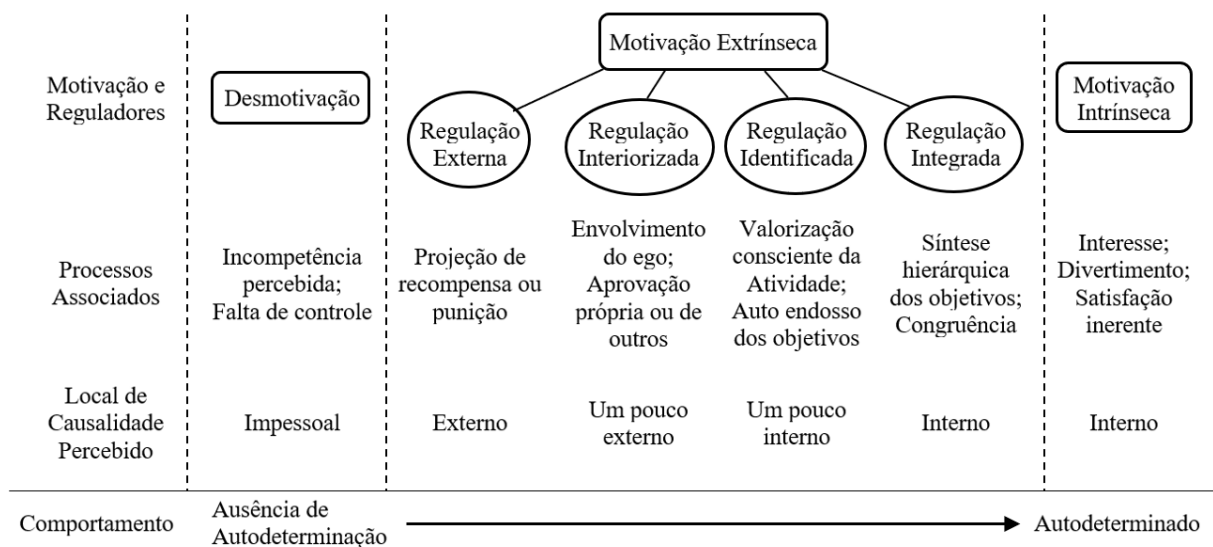
2.2.4 Continuum Motivacional

A existência de uma divisão entre os tipos de motivação intrínseca e extrínseca não deve ser vista como uma diferença simplista. Além do fator autodeterminação não ser exclusivo à um deles, grande parte das atividades (físicas ou não) que realizamos são reguladas por razões extrínsecas e, ainda assim, um envolvimento satisfatório pode ser obtido; sendo este semelhante ao obtido com atividades motivadas intrinsecamente (ENGELMANN, 2010).

Para a Teoria da Autodeterminação (DECI e RYAN 2000a; 2000b), a base para a satisfação e bem-estar psicológico é proveniente do grau de autonomia, ou

autodeterminação, por trás das escolhas ou comportamentos realizados por um indivíduo. De acordo com os autores, o grau de autonomia é proporcional à quanto estas atividades e comportamentos se apoiam (ou se integram) aos sistemas de valores intrínsecos do indivíduo. Objetivando relacionar os fatores vistos anteriormente, os autores propõem a organização da motivação humana como descrita na Figura 1.

Figura 1 — O *continuum* de autodeterminação mostrando tipos de motivação com seus estilos reguladores, locais de causalidade, e processos correspondentes.



Fonte: Adaptado de Ryan e Deci (2000a; 2000b)

Na Figura 1, se apresenta inicialmente à esquerda a desmotivação – o estado onde o indivíduo ou não age ou não tem nenhuma intenção de agir – representando o início do *continuum* de autodeterminação (no caso, a ausência desta). Em seguida, há cinco classificações de comportamento motivado, com o último à direita sendo a motivação intrínseca, este sendo então o ápice do comportamento autodeterminado.

Os locais de causalidade percebidos referem-se à percepção do indivíduo a respeito da origem de suas razões para participar de uma determinada atividade. Estes podem ser classificados como internos (quando a atividade é realizada por vontade própria e de livre-arbítrio) ou externos (quando a realização da atividade é compulsória, seja por pressão externa de outros ou própria do indivíduo).

A visualização da motivação extrínseca ao longo do *continuum* manifesta a possibilidade de um comportamento extrinsecamente motivado ou desmotivado

tornar-se cada vez mais autodeterminado. De acordo com Ryan e Deci (2000a), é possível ocorrer a internalização de comportamentos e atividades, visto que as regulações e os valores sociais estão em constante mudança na vida de um indivíduo.

Vale ressaltar, no entanto, que o *continuum* de autodeterminação não são etapas sucessivas de se adquirir um novo comportamento – um indivíduo pode adquirir novas regulações e motivações em qualquer ponto do *continuum*, assim como migrar de uma classificação para outra sem seguir uma determinada linearidade.

2.2. Motivação à Prática de Atividade Física

Faix e Silveira (2012) relatam os fatores motivacionais que influenciam na prática de atividade física de 52 atletas amadores de ambos os sexos, da cidade do Imbituva, Paraná, com idades entre 18 e 61 anos.

Os resultados apontaram que o principal motivo dos praticantes buscarem a atividade física foi o fator Saúde. Indivíduos que praticavam modalidades esportivas e a caminhada possuíam como segundo maior fator relevante a dimensão Competência, enquanto aqueles que realizavam a atividade Musculação tinham o fator Aparência como o segundo mais alto.

Os autores finalizam que ambas as motivações intrínsecas e extrínsecas exercem influência na prática de atividade física e portanto devem ser estimuladas em conjunto, para que a adesão destes atletas às suas atividades seja devidamente motivada.

Balbinotti e Capozzoli (2008) tentam confirmar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os fatores motivacionais de 300 atletas amadores, de ambos os sexos e com idades variando entre 18 e 65 anos, em academias de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

Os resultados indicam que a dimensão Saúde é a mais motivante aos praticantes. Quando a variável Grupo de Idade é controlada, os atletas amadores adolescentes se motivaram mais pelos fatores Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade e Prazer quando comparados às outras faixas etárias. Balbinotti e Capozzoli (2008) atribuem estes fatores motivacionais elevados nos adolescentes como decorrência da motivação intrínseca à qual são inerentes.

Os autores concluem que a busca de informação a respeito destes fatores motivacionais é importante para profissionais como psicólogos do esporte, *personal trainers* e outros agentes profissionais relacionados à atividade física.

Gonçalves e Alchieri (2010) relatam a motivação para praticar atividades físicas entre atletas amadores da cidade de Natal, Rio Grande do Norte. Houve a participação de 309 atletas amadores, entre 16 e 74 anos de idade, de ambos os sexos.

Os participantes do estudo demonstraram praticar atividade físicas principalmente por questões relacionadas à Saúde, com as participantes do sexo feminino apresentando resultados ainda maiores para esta dimensão do que participantes de sexo masculino. O estudo também encontrou maior média no fator Aparência para os atletas amadores de atividades individuais e uma maior média no fator Social entre os atletas amadores que praticavam atividades coletivas.

Lores et al. (2004) avaliaram a motivação à prática de atividade física de atletas amadores universitários das cidades espanholas Múrcia, Valência e Almeria. Com uma amostra de 801 alunos, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 45 anos, os resultados indicaram que os sujeitos do sexo masculino são significativamente mais motivados pela competitividade e a superação de limites do que as mulheres, que, por outro lado, são significativamente mais motivadas por aspectos relacionados à estética que os homens.

Quanto às comparações relacionadas à faixa etária, os autores relatam que a prática de atividade física relacionada à competitividade e superação de limites diminui significativamente quanto maior a idade, em contraposição à motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo que aumenta significativamente.

Legnani et al. (2011) buscaram identificar fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em 63 atletas amadores universitários de ambos os sexos, de 20 a 30 anos, da cidade de Londrina, Paraná. Os fatores motivacionais mais importantes foram aqueles ligados a Saúde, Diversão e Competência.

Apesar do estudo apresentar diferenças nos fatores motivacionais de acordo com o sexo dos participantes, com homens apresentando maior motivação por fatores relacionados a Competência (fatores intrínsecos) e mulheres a fatores como a

Aparência (fatores extrínsecos), os autores do estudo concluem que para o estímulo de atividades físicas à atletas universitários, recomenda-se tanto estímulo de aspectos ligados à motivação intrínseca e à motivação extrínseca, por terem ambos apresentado relevância alta aos interesses dos participantes.

3. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória com *survey*, uma vez que como meio de obtenção de dados e informações a respeito de determinada população-alvo, aplica-se diretamente a esta um questionário como instrumento de pesquisa (SILVEIRA e CÓRDOVA, 2009). Realizou-se a coleta de dados com indivíduos voluntários, sendo estes atletas amadores graduandos da UFPA, campus Belém, que realizam ou já tenham realizado atividades físicas frequentemente, há no máximo seis meses (período este escolhido a fim de evitar possível esquecimento das motivações por trás de atos passados).

Caracteriza-se atleta amador, neste estudo, como o indivíduo que pratica a sua atividade física de escolha sem receber qualquer tipo de remuneração, incentivo fiscal ou patrocínio. A exclusão de indivíduos pertencentes a esta categoria é devido à discrepância da realidade de indivíduos fisicamente inativos, visto que de um atleta profissional se espera grande carga de dedicação e tempo que provavelmente está fora de alcance do cidadão comum, visto a possibilidade deste encontrar-se ocupado com outras obrigações, como estudos ou trabalho.

A coleta de dados ocorreu durante o mês de novembro de 2019. O questionário foi divulgado através da plataforma de comunicação *WhatsApp*, em grupos de turmas de graduandos do curso de Licenciatura em Educação Física. Foi explicitada a exclusividade da população-alvo do estudo, seus objetivos e confidencialidade.

Houve a participação de 19 voluntários que corresponderam aos critérios de exclusão do estudo, sendo 11 indivíduos do sexo masculino e 8 do sexo feminino. A faixa etária média dos participantes foi de $24 \pm 4,5$ anos, valor aproximado à média de universitários brasileiros, de 24,4 anos (ANDIFES, 2019).

Após uma breve introdução do que se tratava a pesquisa e dadas as devidas garantias sobre o sigilo dos dados divulgados por parte dos voluntários, estes foram

convidados a assinarem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice A) para então preencherem o questionário disponível via Internet, na plataforma de questionários *Google Forms*. Somente os pesquisadores tiveram acesso às informações divulgadas.

Para a coleta de dados foi utilizada a escala validada por Albuquerque et al. (2017) “Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R)” (anexo A), em conjunto a questões de autoria própria (apêndice B).

A escala MPAM-R é organizada em uma série de afirmações iniciadas por “Pratico atividade física porque...” e então finalizadas com diversos motivos que completem a frase. No total, há 26 questões responsáveis por medir cinco dimensões motivacionais, sendo Diversão, Competência, Aparência, Saúde e Social. Cada questão é avaliada pelo participante em uma escala de 1 a 7, sendo:

- 1: Discordo totalmente;
- 2: Discordo em partes;
- 3: Discordo;
- 4: Nem discordo nem concordo;
- 5: Concordo;
- 6: Concordo em partes;
- 7: Concordo totalmente.

Das cinco dimensões do questionário, duas delas (Diversão e Competência) são orientadas para verificar a motivação intrínseca e as outras três (Aparência, Saúde e Social) refletem vários níveis de motivação extrínseca (GONÇALVES, 2008). As 26 questões se organizam nas dimensões de acordo com o Quadro 1.

Quadro 1 — Categoria das questões por dimensão motivacional.

Dimensões	Questões
Diversão	Q1; Q6; Q9; Q15; Q19; Q22; Q25.
Competência	Q2; Q3; Q7; Q11.
Aparência	Q4; Q8; Q14; Q17; Q21; Q23.
Saúde	Q10; Q13; Q16; Q20.
Social	Q5; Q12; Q18; Q24; Q26.

Fonte: Adaptado de Albuquerque (2017).

Devido à quantidade diferenciada de questões por dimensão, a resposta dada a cada questão é então multiplicada pelo seu respectivo peso e somada com outras de sua categoria. O cálculo para o valor total de cada dimensão se encontra no Quadro 2. Ao final de cada cálculo, é possível encontrar o valor correspondente a cada dimensão motivacional, de mínimo 1 e máximo 7, de cada indivíduo.

Quadro 2 — Cálculo do valor total por dimensão motivacional.

Dimensões	Cálculo dos valores totais
Diversão	$[(Q1*0,18) + (Q6*0,18) + (Q9*0,12) + (Q15*0,06) + (Q19*0,16) + (Q22*0,12) + (Q25*0,18)]$
Competência	$[(Q2*0,26) + (Q3*0,14) + (Q7*0,30) + (Q11*0,30)]$
Aparência	$[(Q4*0,13) + (Q8*0,19) + (Q14*0,21) + (Q17*0,19) + (Q21*0,13) + (Q23*0,15)]$
Saúde	$[(Q10*0,18) + (Q13*0,27) + (Q16*0,27) + (Q20*0,28)]$
Social	$[(Q5*0,19) + (Q12*0,20) + (Q18*0,22) + (Q24*0,16) + (Q26*0,23)]$

Fonte: Adaptado de Albuquerque (2017).

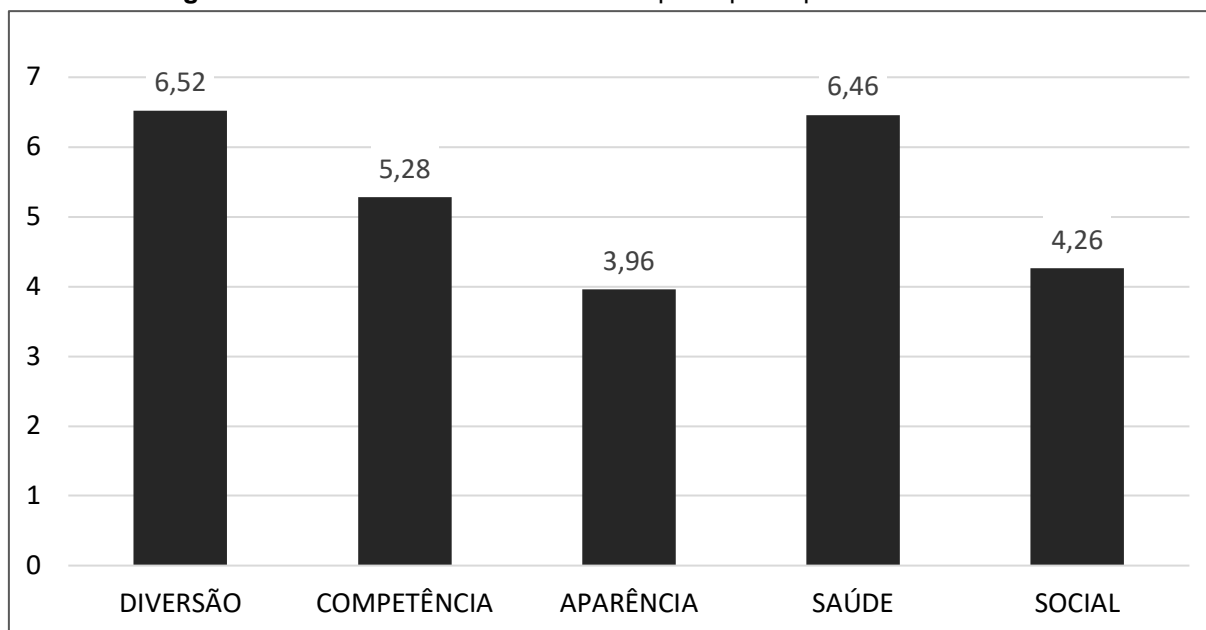
Além das perguntas inerentes ao questionário MPAM-R, também foram realizadas perguntas de cunho sociodemográfico (idade e sexo) e relativas à atividade física realizada (atividade praticada, frequência semanal, se ainda é realizada). A classificação das atividades físicas reportadas pelos participantes entre individual ou coletiva ocorreu sob o seguinte critério: Se a atividade necessita obrigatoriamente de outro indivíduo para sua realização, esta é classificada como coletiva (exemplos: judô, futebol). Caso contrário, esta é classificada como individual (exemplos: musculação, corrida).

Os dados obtidos através da realização do questionário foram organizados em planilhas e elaborados em gráficos através dos programas para computadores *Microsoft Excel* e *Microsoft Word*. Os procedimentos de análises dos dados foram feitos por meio de medidas de tendência central (média aritmética) e medidas de dispersão (desvio padrão).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para realizar os objetivos propostos, foi realizada a mensuração dos fatores motivacionais dos indivíduos realizando o cálculo descrito no Quadro 2. A Figura 2 demonstra os resultados de um participante aleatório.

Figura 2 — Fatores motivacionais de um participante por meio da MPAM-R.



Fonte: Elaborado pelo autor.

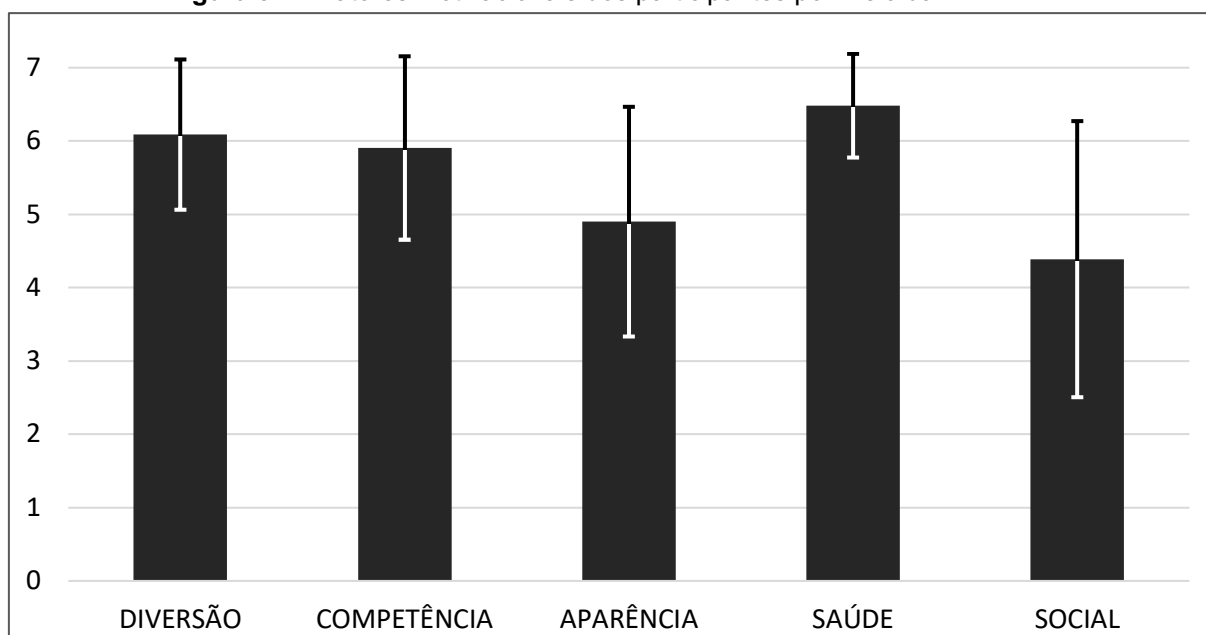
Observa-se que, com a realização do questionário, foi possível quantificar o nível de motivação do participante em cada dimensão verificada. Neste caso em particular, é perceptível a prioridade dada pelo indivíduo a algumas dimensões sobre outras, como por exemplo Diversão e Saúde.

A relação apresentada destas dimensões revela que, assim como preconizado pela Teoria da Autodeterminação (DECI e RYAN, 1985; RYAN e DECI, 2000a), uma atividade pode ser motivada de forma intrínseca (diversão inerente a atividade) e extrínseca (realização da atividade pelos benefícios e resultados trazidos por ela) simultaneamente.

Identificados os fatores que mais motivam um indivíduo, seria possível configurar suas atividades físicas de modo a estimular sua adesão e participação, ou a promoção de atividades específicas que melhor acomodariam as motivações de indivíduos que ainda não as praticam (LEGNANI et al., 2011).

Na Figura 3 são apresentados os escores médios e desvios-padrão dos fatores motivacionais associados à prática de atividade física de todos os participantes da pesquisa. Percebe-se de imediato que todos os fatores apresentam escores positivos (maior que 4, valor neutro da escala).

Figura 3 — Fatores motivacionais dos participantes por meio da MPAM-R.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Novamente surge a combinação da motivação intrínseca e extrínseca como norteadores dos indivíduos, com a mensuração dos fatores de todos os participantes revelando que as dimensões Saúde ($M=6,48$, $DP=0,71$), Diversão ($M=6,09$, $DP=1,02$) e Competência ($M=5,91$, $DP=1,25$) estão entre os principais motivadores à prática de atividade física destes atletas amadores universitários, seguidos pela dimensão Aparência ($M=4,90$, $DP=1,57$) e Social ($M=4,39$, $DP=1,88$).

A colocação da Saúde como dimensão mais relevante aos interesses dos participantes corrobora com achados de outros estudos, tanto com amostras similares, tanto com distintas (GONÇALVEZ e ALCHIERI, 2010; LEGNANI et al. 2011; FAIX e SILVEIRA, 2012).

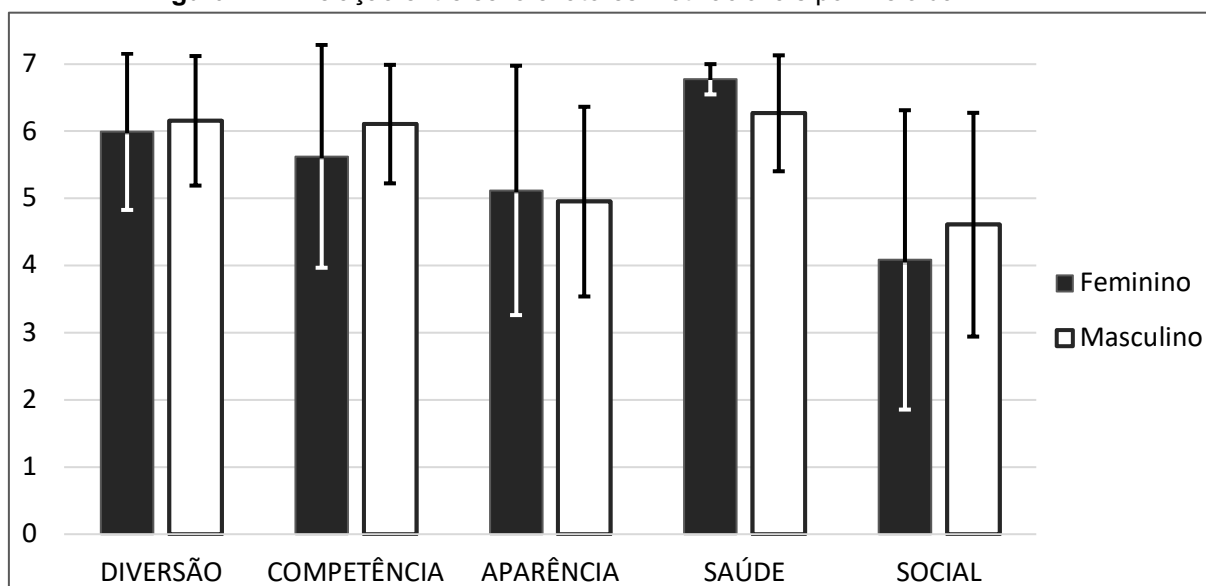
Legnani et al. (2011) sugerem que a importância dada à dimensão Saúde nesta faixa etária ocorre uma vez que alguns dos males trazidos pelo sedentarismo, como o surgimento e desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e osteomusculares, são comumente percebidos após o início da fase adulta,

contribuindo desta maneira para a modificação de atitudes pessoais perante a prática de atividade física.

Em seguida, com base nas informações arrecadadas dos participantes através do questionário, foi realizada a categorização dos participantes em grupos com o objetivo de encontrar diferenças e semelhanças em função do fator sexo, forma de atividade física (coletiva ou individual) e a frequência semanal da realização destas.

Ao controlar o sexo dos participantes, com resultados disponíveis na Figura 4, percebe-se a diferença na dimensão Saúde entre o grupo feminino ($M=6,78$, $DP=0,23$) e masculino ($M=6,27$, $DP=0,86$), revelando este fator como de alta relevância à este segundo grupo, algo já previamente apontado em outros estudos (GONÇALVES E ALCHIERI, 2010; TRUCOLLO, MADURO e FEIJÓ, 2008).

Figura 4 — Relação entre sexo e fatores motivacionais por meio da MPAM-R.



Fonte: Elaborado pelo autor

Gonçalves e Alchieri (2010) levantam a hipótese de que esta diferença se justifica devido a associação da prática de atividades físicas à manutenção da saúde e com os cuidados à imagem corporal. Isto, em conjunto com uma percepção mais sensível do próprio corpo por parte das mulheres, causaria o fator Saúde ser um motivador mais relevante a elas do que aos homens.

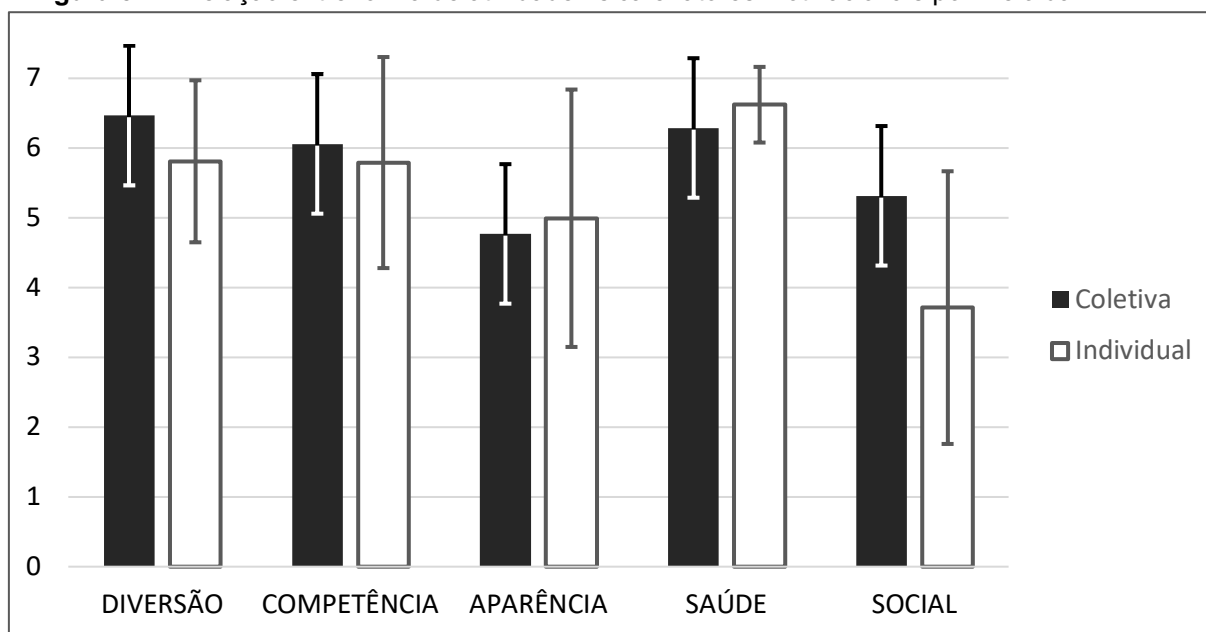
Ainda referentes às relações entre sexo e os fatores motivacionais, percebe-se maiores escores relacionados à fatores intrínsecos no grupo masculino (Diversão $M=6,19$, $DP=0,96$; Competência $M=6,11$, $DP=0,88$) do que no grupo feminino

(Diversão $M=5,99$, $DP=1,16$; Competência $M=5,63$, $DP=1,66$). Silva et al. (2012) sugerem que homens têm mais prazer ao praticar atividades físicas, enquanto as mulheres se pressionam internamente para realizá-las. Os autores concluem, então, que não é incomum indivíduos do sexo masculino apresentarem resultados superiores para as dimensões motivacionais intrínsecas.

Apesar da dimensão Aparência não apresentar grande diferença entre os participantes, Lores et al. (2004) relatam em seu estudo que há diferenças significativas entre universitários do sexo masculino e feminino praticantes de atividade física neste fator motivacional, com as mulheres sendo mais motivadas por este fator do que os homens. Ainda no mesmo estudo, foi demonstrado que os homens são significativamente mais motivados do que as mulheres quando a dimensão avaliada é a Competência, padrão refletido no presente estudo.

A categorização dos participantes entre aqueles que realizam atividade individuais (11 indivíduos) e os que realizam coletivamente (8 indivíduos), demonstrada na Figura 5, apontam semelhanças nos escores dos participantes às dimensões mensuradas, exceto referente à dimensão Social, com os escores do grupo que realiza atividade individual ($M=3,71$, $DP=1,95$) inferiores ao grupo que realiza atividade coletiva ($M=5,32$, $DP=1,40$).

Figura 5 — Relação entre forma de atividade física e fatores motivacionais por meio da MPAM-R.



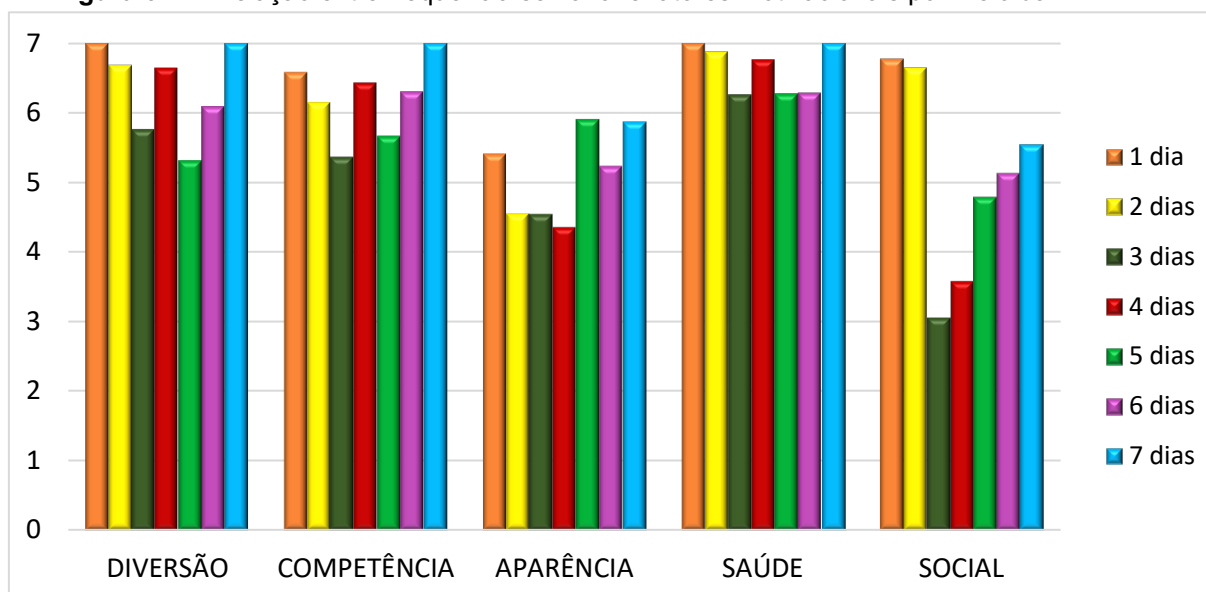
Fonte: Elaborado pelo autor

Esse resultado pode ser explicado uma vez que atividades coletivas como alguns esportes, lutas e danças que exigem a participação de múltiplos indivíduos e interação entre estes, atrairiam pessoas que valorizam a dimensão Social, além de serem capazes de desenvolver ainda mais esta dimensão com o surgimento e/ou fortalecimento de amizades com estes outros integrantes da atividade.

Já as atividades individuais, como a musculação, costumam ser focadas em resultados obtidos através de esforços pessoais não dependentes de terceiros, direcionando as motivações de tais atividades às outras dimensões (FAIX e SILVEIRA, 2012). Neste sentido, reconhecendo as similaridades dos escores das outras dimensões, os participantes que praticam atividade físicas de forma coletiva possuem essa motivação extrínseca como fator de maior relevância do que aqueles que praticam de forma individual.

A categorização dos participantes entre as diferentes frequências semanais de realização de atividade física (de 1 até 7 dias por semana), demonstrados na Figura 6, apontou semelhança dos escores médios na dimensão Saúde, Competência, Diversão e Aparência em todo o gradiente de frequência. Uma possível explicação desta semelhança é que estes fatores não são tão importantes no processo de decisão da frequência semanal de suas atividades físicas, mas sim que são dependentes de fatores externos tais como obrigações de estudo/trabalho ou despesas relacionadas à prática, variáveis a serem analisadas em outros estudos.

Figura 6. — Relação entre frequência semanal e fatores motivacionais por meio da MPAM-R.



Fonte: Elaborado pelo autor

Em relação à grande discrepância observada no fator Social, na qual é possível observar escores elevados pertencentes aos grupos de 1 dia ($M=6,78$) e 2 dias ($M=6,64$) de atividade física por semana, suspeita-se que isso se deve a eventos marcados entre vários praticantes de uma determinada atividade, como por exemplo partidas esportivas, capazes de ocorrer poucas vezes por semana uma vez que dependem da disponibilidade de número suficiente de participantes.

Apesar da obtenção dos escores médios por dimensão em relação à frequência semanal de atividade física dos participantes, não é possível afirmar se eles atendem às necessidades de atividade física apontada pela OMS, de 150 a 300 minutos por semana, visto que não foi mensurada a duração das atividades realizadas. Neste sentido, não foi possível estabelecer relações entre quantidade real de tempo de exercício físico semanal e as dimensões motivacionais, tópico a ser investigado em outros estudos.

Em relação à realização atual de atividades físicas, apenas dois indivíduos relatam a paralisação de suas práticas. Um indivíduo se recupera de uma cirurgia enquanto outro justifica a interrupção das atividades devido às obrigações de estudo e trabalho. Segundo Sousa e Nahas (2011), são situações similares a deste segundo participante que frequentemente causam o abandono da prática de atividade física em universitários, tornando-os vulneráveis aos comportamentos de risco à saúde, como o sedentarismo.

De acordo com a teoria do *continuum* de autodeterminação (RYAN e DECI, 2000a; 2000b), referente à capacidade de evolução das motivações de um indivíduo, a estimulação bem direcionada de um indivíduo é capaz de causar a internalização dos comportamentos praticados, levando a um aumento motivacional. Por este motivo, se torna clara a importância do estudo deste tópico aos profissionais relacionados à área da Educação Física a fim de melhor atenderem às necessidades de curto e longo prazo de seus alunos.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo conseguiu identificar, com uso da MPAM-R (ALBUQUERQUE, 2017), que os escores médios mais elevados entre os atletas amadores de ambos os sexos foram os referentes às dimensões Saúde, Diversão e Competência. Revela-se então que ambos os tipos de motivação, intrínsecos e extrínsecos, são relevantes às suas práticas físicas, corroborando achados na literatura, e portanto devem ser estimulados em conjunto para amparar a manutenção de um estilo de vida mais saudável.

A categorização destes indivíduos através das variáveis sexo, forma de atividade física realizada (individual ou coletiva) e frequência semanal da atividade também apontam essas dimensões como as de escores médios mais elevados em todos os grupos. Em relação à dimensão Social, sugere-se possível correlação desta com a forma da atividade física realizada, com escore médio menor para o grupo de atividades individuais e maior para o grupo de atividades coletivas.

Baseado no *feedback* de alguns dos integrantes da pesquisa, certas questões da MPAM-R possuem enunciados repetitivos, com poucas palavras as diferenciando (apesar de ainda medirem a mesma dimensão motivacional). Um exemplo disto se revela nas questões 06 “... gosto de praticar essa atividade” e 19 “... gosto dessa atividade”, ambas pertencentes à dimensão Diversão, como denotado no Quadro 1. Em razão disto, levanta-se a possibilidade de que modificações à MPAM-R podem facilitar o entendimento dos participantes, tornando a aplicação da escala mais simples.

Este estudo não é livre de limitações, como por exemplo seu pequeno tamanho amostral, que não é capaz de representar a grande diversidade de pensamentos, situações financeiras, objetivos e compromissos cotidianos da população universitária. Desta maneira, os resultados aqui obtidos devem ser interpretados com cautela para evitar generalização, considerando-os em conjunto aos de outros estudos da área.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. R. et al. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 261, 2017.
- ALMEIDA, M. C. R., et al. **Tabulação e análise dos dados**. Disponível em: <http://www2.anhembibrazil.com.br/html/ead01/metodologia-pesquisa-cientifica-sequencial/lu04/lo2/index.htm>. Acesso em 25 de maio de 2018.
- ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. Uberlândia, 2019. Disponível em: <http://www.comunica.ufu.br/noticia/2019/05/pesquisa-revela-perfil-do-estudanteuniversitario-brasileiro>. Acesso em 04 dez. 2019.
- 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 Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- BRASIL, Vigitel. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados brasileiros e no Distrito Federal em 2013. **Brasília: Ministério da Saúde**, v. 160, 2017.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Reports, 100(2), p. 172-179. 1985.
- CONFED. Atividade física: sinônimo de bem-estar. **Revista de Educação Física**, 14. 2004. Disponível em: http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2004/N14_DEZEMBRO/10_ATIVIDADE_FISICA_SINONIMO_DE_BEM_ESTAR.PDF. Acesso em 05 de julho de 2018.
- COSTA, B. V.; BOTTCHEER, L. B.; KOKUBUN, E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz: Revista de Educação Física**, p. 25-36, 2009.
- DESLANDES, A. C.; SANTOS, T. M. Physical exercise, cognitive performance, affective responses and mental health: challenges and perspectives. **Revista De Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 86, n. 2, jun. 2017.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- ENGELMANN, E. **A motivação de alunos dos cursos de artes de uma universidade pública do norte do Paraná**. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2010.

FAIX, M. R. N.; SILVEIRA, J. W. P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 17, Nº 171, agosto de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 22 de junho de 2018.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010a.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Adaptação e Validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R). **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 128-138, abr. 2010b.

LEGNANI, R.F. et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 761-772, jul./set. 2011.

LORES, A. P. et al. Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Apunts. Educación física y deportes**, v. 2, n. 76, p. 13-21, 2004.

MOREIRA, M. C. N.; GOMES, R.; SA, M. R. C. de. Doenças crônicas em crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro**, v. 19, n. 7, p. 2083-2094, jul. 2014

Organização Mundial de Saúde. **Physical activity**. OMS, 2006. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em 28 de junho de 2018.

Organização Mundial de Saúde et al. **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world**. OMS, 2018.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, Washington, v.55, n.1, p.68-78, 2000b.

SILVA, R. B. et al. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVEIRA, D. T.; CÓRDOVA, F. P. A pesquisa científica. In: GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 2009. SOUSA, T. F.; NAHAS, M. V. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 322-329, 2011.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. B. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz. Revista de Educação Física**. UNESP, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

VALLERAND, R. J.; RATELLE, C. F. Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. **Handbook of self-determination research**, v. 128, p. 37-63, 2002.

WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.

APÊNDICE A — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro estar sendo convidado como voluntário(a) a participar da pesquisa intitulada "Fatores Motivacionais relacionados à Prática de Atividade Física de Universitários Atletas Amadores", desenvolvida por Matheus Mácola Mac-Dowell de Oliveira e orientada pelo docente Ms. Márcio Basyches. Esta pesquisa faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará.

Se necessário, poderei contatar os pesquisadores através do e-mail mmacola1@hotmail.com ou telefone (91) 98159-5817 para acesso a informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo, sejam antes, durante ou após minha participação. Afirmando que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Sou livre para retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar apresentar qualquer justificativa, não sofrendo qualquer sanção ou constrangimento.

Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo e estou ciente que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos à ética e rigor acadêmico.

Nome:_____.

Assinatura do(a) participante.

APÊNDICE B — QUESTIONÁRIO APLICADO

Nome: _____ Sexo: _____ Idade: _____

Atividade Física realizada (No caso de múltiplas atividades, escolha a realizada mais frequentemente para a realização deste questionário): _____

Avalie cada afirmação em 1 a 7, sendo: 1: Discordo totalmente; 2: Discordo em partes; 3: Discordo; 4: Nem discordo nem concordo; 5: Concordo; 6: Concordo em partes; 7: Concordo totalmente.

Pratico atividade física porque...	(1 a 7)
01. ... é prazeroso	(____)
02. ... gosto de praticar atividade fisicamente desafiadoras	(____)
03. ... quero aprender novas habilidades	(____)
04. ... quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência	(____)
05. ... quero encontrar meus amigos	(____)
06. ... gosto de praticar essa atividade	(____)
07. ... gosto do desafio	(____)
08. ... quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência	(____)
09. ... fico feliz	(____)
10. ... quero ter mais energia	(____)
11. ... gosto de atividades fisicamente desafiadoras	(____)
12. ... gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade	(____)
13. ... quero melhorar minha condição cardiovascular	(____)
14. ... quero melhorar minha aparência	(____)
15. ... acho que é interessante	(____)
16. ... quero manter minha força física para levar uma vida saudável	(____)
17. ... quero que os outros me achem atraente	(____)
18. ... quero conhecer novas pessoas	(____)
19. ... gosto dessa atividade	(____)
20. ... quero manter minha saúde física e bem-estar	(____)
21. ... quero melhorar a forma do meu corpo	(____)
22. ... acho essa atividade estimulante	(____)
23. ... me acho fisicamente feio(a) se não o fizer	(____)
24. ... meus amigos querem que eu a pratique	(____)
25. ... gosto do prazer de participar	(____)
26. ... gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade	(____)

Fonte: Adaptado de Albuquerque (2017)

Frequência semanal: _____

Ainda exerce a atividade? Se não, por quê?

ANEXO A — MPAM-R

Esta é uma lista de motivos pelos quais VOCÊ pratica atividade física, esporte e exercício. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica sua atividade física, esporte e exercício. Para isso, responda cada questão (usando a escala dada), baseado no grau em que a resposta é verdadeira para você. No final, por favor, confirme se respondeu a todas as questões.

1 = Nada verdadeiro pra mim

7 = Muito verdadeiro pra mim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Marque com um "X" a alternativa correspondente

	1	2	3	4	5	6	7
01. Por que é prazeroso.							
02. Por que gosto de praticar atividades fisicamente desafiadoras							
03. Por que quero aprender novas habilidades							
04. Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência.							
05. Por que quero encontrar meus amigos.							
06. Por que gosto de praticar essa atividade.							
07. Por que gosto do desafio.							
08. Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.							
09. Por que fico feliz.							
10. Por que quero ter mais energia.							
11. Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras.							
12. Por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade.							
13. Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.							
14. Por que quero melhorar a minha aparência.							
15. Por que acho que é interessante.							
16. Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável.							
17. Por que quero que os outros me achem atraente.							
18. Por que quero conhecer novas pessoas.							
19. Por que gosto dessa atividade.							
20. Por que quero manter minha saúde física e bem-estar.							
21. Por que quero melhorar a forma de meu corpo.							
22. Por que acho essa atividade estimulante.							
23. Por que me acho fisicamente feio se não o fizer.							
24. Por que meus amigos querem que eu o pratique.							
25. Por que gosto do prazer de participar.							
26. Por que gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade.							