



Faculdade de Educação Física - FEF
Curso de Educação Física - Bacharelado
Trabalho de Conclusão de Curso

Igor Buglian van Munster
Matheus Coelho Albuquerque

Fatores motivacionais para a prática de exercício físico no Brasil

Brasília
2023

Igor van Munster
Matheus Coelho

Fatores motivacionais para a prática de exercício físico no Brasil

Trabalho de Conclusão do curso de graduação em Educação Física da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Luciana Hagström

Brasília
2023

Este trabalho é dedicado à nossa família e amigos, que estiveram ao nosso lado durante toda a caminhada.

AGRADECIMENTOS

À nossa família, que nos deu suporte emocional e amoroso durante toda a trajetória do curso e da produção deste projeto. Às nossas mães Audrey e Adalete, aos nossos pais Thomaz e Domingos, aos nossos irmãos Victoria e Athus, e às tias e aos avós que tornam tudo ainda melhor e mais leve. Obrigado por tudo!

À todos os nossos amigos que tornaram nossa trajetória mais leve e tranquila. Se estamos aqui, é graças ao apoio de vocês também.

Às nossas parceiras Lara e Lindsey, pelo amor, carinho e vibrações durante cada etapa da produção deste projeto.

À nossa orientadora, Luciana Hagström, pela ajuda em cada palavra deste projeto e pela confiança no nosso projeto criativo. Este trabalho é principalmente graças a você.

Por fim, a todos que de alguma forma tiveram relevância durante nossa graduação e todo processo acadêmico, que foi muitas vezes difícil, porém sempre um processo fundamental em nossas vidas.

RESUMO

A motivação depende de fatores intrínsecos (do próprio indivíduo) e extrínsecos (relacionados ao ambiente) que conduzem ou não a determinada ação, como por exemplo, a realização de exercícios físicos. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão de literatura para verificar os fatores motivacionais relacionados à prática de exercícios físicos e compreender o papel da motivação nessas práticas esportivas. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo, com abordagem qualitativa. Para a realização deste estudo, foram consultados artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses em português ou inglês, nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Para avaliar quais os fatores que mais impulsionam as pessoas à prática de exercícios físicos, foram identificados questionários validados como o IMPRAFE e o IMPD que são bastante utilizados no contexto brasileiro por serem de fácil aplicação. Através destes questionários foram identificados que os principais fatores motivacionais para prática de exercícios são a saúde, a competência esportiva e o prazer. A partir dessas informações, os profissionais da área de educação física e aqueles que atuam na área esportiva poderão pensar em ações para o desenvolvimento de uma motivação de longo prazo para que alunos e atletas se mantenham praticando exercícios físicos.

Palavras-chave: motivação, interesse, atividade física, revisão

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Continuum da autodeterminação destacando os tipos de motivação com seus estilos de regulação, locus de causalidade e processos correspondentes.

Fonte: Tabela de Ryan e Deci (2007), adaptada por Mota e Guedes (2016).

Figura 2. Imagem do questionário *Participation Motivation Inventory* (Gill *et al.*, 1983) traduzido e validado por Guedes & Neto (2013).

Figura 3. Domínios e motivos para a prática de exercício físico contemplados na versão original do Exercise Motivations Inventory (EMI-2) (Mota e Guedes, 2016).

Figura 4. Quadro do Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (IMPD) de Gaya & Cardoso (1998) retirado do artigo de Interdonato *et al.* (2008).

LISTA DE ABREVIATURAS

AF: Atividade Física

EF: Exercício Físico

EMI: *Exercise Motivation Inventory*

IMPD: Inventário de Motivação para a Prática Desportiva

IMPRAFE: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte

IMPRAF-54: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física

PMI-30: *Participation Motivation Inventory*

SDT: Teoria da Autodeterminação, do inglês *The self-determination theory*

SUMÁRIO

1. Introdução	9
2. Objetivos	11
2.1 Objetivo Geral	11
2.2 Objetivos Específicos	11
3. Metodologia	12
3.1 Resultados	12
4. Desenvolvimento	13
4.1 Conceito de Motivação	13
4.1.1 Motivos <i>versus</i> motivação	13
4.1.2 Teoria da Autodeterminação	14
4.2 A relação da motivação com a prática de esportes	17
4.3 Estimação da motivação: meios e resultados com eles obtidos	18
5. Fatores Motivacionais na Prática esportiva	23
6. Conclusão	26
7. Referências bibliográficas	28

1. Introdução

Segundo Rodrigues (2022), a indústria e o avanço da tecnologia tornam a vida cada vez mais confortável, contribuindo para os índices de sedentarismo da população mundial. O sedentarismo é caracterizado pela ausência de atividade física (AF) regular e pode ser considerado tão nocivo à saúde quanto certas doenças (Gonçalves e Alchieri, 2010). A prática de atividades físicas e exercícios físicos são importantes na manutenção de competências físicas e da saúde. As atividades físicas promovem o bem estar físico, mental e combatem os malefícios do sedentarismo, por isso são apontadas por especialistas como as ferramentas mais eficientes na promoção de saúde (Rodrigues, 2022).

A inatividade física está diretamente relacionada a fatores psicológicos, socioculturais e financeiros. Dentro dos fatores psicológicos destaca-se a motivação, que é fundamental para o controle dos níveis de interesse e realização com relação a prática de exercícios físicos (Bento *et al.* 2017). Apesar de os autores indicarem a relevância da prática de exercícios físicos, principalmente indicando seus benefícios na manutenção da saúde e bem-estar, as razões para motivar indivíduos sedentários à prática diária e constante de AF não são ressaltadas (Gonçalves e Alchieri, 2010). Por este motivo, a pesquisa procura as razões por trás desta contradição, para que então seja possível mudar comportamentos sedentários para estilos de vida mais ativos (Laureano, 2014).

Assim, a motivação é tratada a partir de alguns modelos teóricos que procuram explicar os princípios que podem guiar profissionais da área quanto ao entendimento e manutenção do interesse das pessoas, em relação à prática de AF (Mota e Guedes, 2016). Dentre elas, destaca-se a Teoria da Autodeterminação, muito utilizada por profissionais da área da saúde que buscam entender a adesão, a permanência e a desistência em práticas desportivas e exercício físico (Laureano, 2014).

Para compreendermos estas motivações, também são utilizados questionários e inventários que escalam e conseguem elencar os motivos mais determinantes para que o indivíduo pratique esportes, em diferentes dimensões. Além disso, entender estes motivos é fundamental para o bom planejamento da aula ou até mesmo para a periodização de treinos, para que os praticantes tenham uma

maior aderência e que as taxas de desistência sejam menores (Yamaji *et al.*, 2015). Assim, o objetivo deste estudo é verificar e entender os conceitos relevantes para o tema, bem como os fatores motivacionais relacionados à prática de exercício físico, e por fim, encontrar os questionários importantes e validados sobre o tema, que contribuem para a definição dos principais fatores.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

O objetivo deste estudo é realizar uma revisão de literatura para verificar os fatores motivacionais relacionados à prática de exercícios físicos no Brasil. Além de verificar e entender os conceitos relevantes para o tema.

2.2 Objetivos Específicos

- Compreender o papel da motivação na prática de atividades físicas e esportes.
- Identificar os questionários validados para pesquisas sobre o tema no Brasil.
- Elencar os principais fatores motivacionais para a prática de exercício físico.

3. Metodologia

Este estudo trata-se de uma pesquisa teórica e exploratória, através da revisão literária, a fim de sintetizar os principais motivos que levam à prática de exercício físico. A pesquisa foi realizada no 1º semestre de 2023 nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE). As palavras-chaves utilizadas foram: exercício físico, esportes, fatores motivacionais e motivação.

Os critérios de seleção foram: artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses em português portando sobre o tema e apenas estudos que retratam o cenário brasileiro. Os resumos selecionados foram lidos para determinar se entram ou não neste estudo. Os trabalhos selecionados foram em seguida lidos na íntegra para a escrita da revisão.

3.1 Resultados

Um desenho foi traçado analisando as referências obtidas através de alguns critérios de seleção para maior confiabilidade e compatibilidade com o tema. Assim, perguntas como "este artigo retrata fielmente sobre o tema?" ou "esta pesquisa se enquadra no cenário brasileiro?" foram feitas para elencar quais estudos seriam de fato utilizados na pesquisa.

Foram encontrados no total 198 estudos que apresentavam as palavras-chaves utilizadas para a pesquisa. Entretanto, após leitura dos resumos e introduções foram identificados valores e assuntos que eliminassem cerca de 73% das amostras coletadas, resultando em 35 estudos que foram utilizados para este artigo.

4. Desenvolvimento

4.1 Conceito de Motivação

4.1.1 Motivos *versus* Motivação

Muitas vezes os profissionais da educação física deparam-se com dilemas dentro de seus ambientes de trabalho, como: Por que alguns alunos possuem mais interesse e dedicação à prática de determinados esportes do que outros? Por que algumas pessoas praticam exercício físico rotineiramente de forma saudável, enquanto outros possuem comportamentos sedentários? Esses questionamentos possuem um amplo espectro de respostas que estão conectadas a fatores socioculturais e ambientais. Portanto, fatores de ordem psicológica relacionados aos motivos e à motivação devem ser analisados cautelosamente para que se entenda melhor essas questões (Mota e Guedes, 2016).

De acordo com Mota e Guedes (2016), a motivação é um termo investigado em diversas áreas do conhecimento, inclusive no âmbito da prática esportiva. Etimologicamente, a palavra motivar vem do latim *movere*, *motum*, e significa provocar movimentos. Desta forma, os motivos seriam os impulsos e razões que movem o sujeito a praticar alguma ação, ao passo que motivação refere-se aos sentimentos que possuem a necessidade de recorrer aos motivos selecionados (Vignadelli *et al.*, 2018).

É possível, então, diferenciar motivos de motivações. A motivação é o entendimento e a intervenção dos comportamentos de uma pessoa, direcionados pelos motivos. Sendo assim, os motivos são condicionantes do comportamento em questão, ou seja, um elemento necessário para a motivação, mas não a própria (Mota e Guedes, 2016).

Tendo em vista os benefícios consequentes da prática de atividades físicas na melhora da qualidade de vida de seus praticantes (Wankel, 1993), é importante reconhecermos as motivações que antecedem a realização de uma determinada atividade, tendo em vista os indivíduos por trás delas, buscando aumentar as possibilidades de ingresso e permanência na prática (Balbinotti e Barbosa, 2008).

4.1.2 Teoria da Autodeterminação

Em 1981, Richard Ryan e Edward Deci elaboraram a Teoria da Autodeterminação (SDT, do inglês *The self-determination theory*), que tem a finalidade de entender questões éticas e epistemológicas do paradigma eudaimônico. Este conceito refere-se à busca da felicidade e pondera os compromissos com os desafios e propósitos da vida, que resultam na saúde física e mental das pessoas (Appel-Silva *et al.*, 2010). A SDT conclui que todo indivíduo é auto-motivado, procura desafios e aprimoramento de capacidades, contribuindo para o desenvolvimento e o crescimento psicológico (Mota e Guedes, 2016).

De acordo com Vignadelli *et al.* (2018), o termo motivação é explicado através de inúmeros artigos e teorias, entretanto, a mais utilizada é a SDT que estabelece que indivíduos podem ser motivados de formas diferentes para a realização de atividades. Ela supõe que cada indivíduo é ativo e inclinado à evolução, chegando a compreender e dominar os desafios do ambiente inserido. Porém, essas tendências de desenvolvimento não são automáticas e carecem de uma direção. Sendo assim, existe uma relação dialética entre o organismo ativo e o contexto social (Barbosa *et al.*, 2019). Assim, segundo a SDT, a motivação é o ímpeto que mobiliza as pessoas a interagirem *no* ou *com* o meio que estão inseridas e são esses impulsos que direcionam as pessoas para a realização de diferentes tarefas (Ryan e Deci, 2000).

A autodeterminação é uma coleção de habilidades e comportamentos que influenciam no futuro de um indivíduo, a partir da capacidade deste ser um agente causal nas suas tomadas de decisões (Wehmeyer, 1992). De maneira geral, as grandes conquistas pessoais se pautam na procura de autonomia, competência e relações sociais (Sheldon *et al.*, 2004). Entretanto, para que se concretizem, uma ação deve ser realizada, esta que parte originariamente de uma motivação (Appel-Silva *et al.*, 2010).

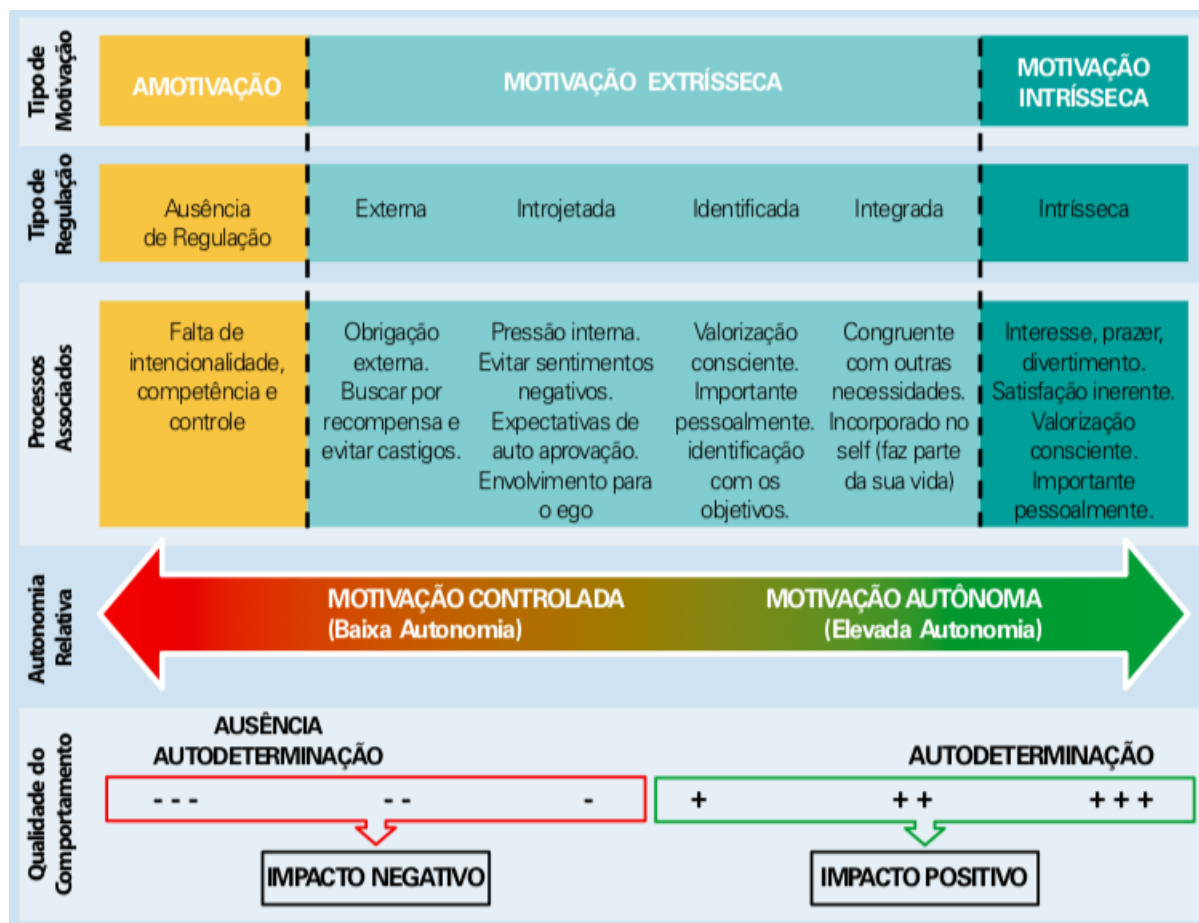
Dentro da SDT existem 6 "subteorias" que se articulam entre si, explicando o nível de autodeterminação de um indivíduo, são elas: Teoria da Avaliação Cognitiva, Teoria da Integração Orgânica, Teoria da Orientação Causal, Teoria das Necessidades Básicas, Teoria da Orientação de Metas e Teoria Motivacional dos Relacionamentos. Estes são os tópicos mais difundidos da teoria, que dão origem a

3 tipos de motivação (Barbosa *et al.*, 2019). Segundo Assor *et al.* (2009), uma pessoa pode ser motivada em 3 estágios distintos: extrínseco, intrínseco ou ele pode ser *amotivado*. Caracteriza-se como motivação extrínseca quando o sujeito é movido por uma situação externa a ele, ou seja, não imanente do seu próprio desejo. Já na motivação intrínseca, o que leva a pessoa a fazer uma determinada ação é um desejo interno e está relacionado ao seu prazer ou satisfação. Atividades relacionadas à motivação intrínseca geralmente se relacionam com o bem-estar psicológico e a alegria (Deci & Ryan, 2000). Quando falta intenção ou vontade para agir, classifica-se como *amotivação*, ou seja, quando há um estímulo externo e este não é internalizado pelo indivíduo (Deci & Ryan 2002).

Os 3 tipos de motivação se subdividem e dão origem a 6 estágios, que são conceituados do menos autônomo para o mais autônomo: desmotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e motivação intrínseca. Esses estágios da autodeterminação são organizados de forma que exista um *Continuum* motivacional (Figura 1) (Barbosa *et al.*, 2019).

Assim, a SDT foi criada para compreender os elementos da motivação intrínseca e extrínseca, e a maneira em que elas são promovidas. Dessa forma, é um estudo que aborda a personalidade e a motivação humana, focando nas tendências evolutivas, nas necessidades psicológicas inerentes dos indivíduos e nos contextos sociais, traçando um paralelo com seus benefícios de saúde e bem estar (Guimarães e Boruchovitch, 2004).

Figura 1. Continuum da autodeterminação destacando os tipos de motivação com seus estilos de regulação, locus de causalidade e processos correspondentes. Fonte: Tabela de Ryan e Deci (2007), adaptada por Mota e Guedes (2016).



Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004), Deci e Ryan, os autores da SDT, utilizaram metodologias experimentais como a manipulação direta de variáveis contextuais, seguidas de exames que analisaram os efeitos diretos causados nos comportamentos dos indivíduos participantes. Desta forma, foi possível analisar o grau em que as condutas humanas podem se tornar autodeterminadas ou condicionadas (Mota e Guedes, 2016).

Diante do exposto, vale ressaltar que o ser humano é dotado de motivação intrínseca, mas apesar disso, essa condição necessita de um suporte. Por isso, a SDT não investiga as causas da motivação intrínseca, mas os contextos e ambientes que podem facilitar ou prejudicar o processo natural de auto motivação (Mota e Guedes, 2016).

4.2 A relação da motivação com a prática de esportes

A AF e o Exercício físico são termos que apresentam conceitos diferentes, mas que podem convergir em algumas situações. Nos dois casos, por exemplo, há a utilização do sistema músculo esquelético para a prática de movimento, ocasionando gasto energético (Guedes *et al.*, 1995). A AF é definida como qualquer movimento corporal que resulta no consumo energético acima do nível de repouso do corpo humano (Caspersen *et al.* 1985). Este consumo pode ser proveniente de qualquer atividade do nosso cotidiano, como na realização de tarefas de higiene, no desempenho de alguma ocupação profissional, na realização de tarefas domésticas, em atividades de lazer e tempo livre, no envolvimento com atividades esportivas, entre outros. Assim, a AF é definida pela quantidade de energia requerida durante a realização de alguma tarefa ou movimento (Guedes *et al.*, 1995).

Já o exercício físico é definido como o sistema ordenado de práticas corporais, com certo nível de complexidade (Guedes *et al.*, 1995). Portanto, ele pode ser entendido como uma AF específica e sistematizada seguindo padrões e normas gerais (Hoffman & Harris, 2013). De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2020), o exercício físico é a AF planejada e estruturada com a finalidade de melhorar ou manter componentes físicos, por isso, todo exercício físico pode ser considerado uma AF, porém o contrário não é verdadeiro.

A motivação é um objeto de estudo dentro da psicologia esportiva, principalmente no esporte de alto rendimento (Vignadelli *et al.* 2018). Desta forma, especialistas se dedicam ao estudo e aplicação de técnicas que melhoram o condicionamento psicológico de atletas (Nascimento *et al.*, 2019).

Segundo Interdonato *et al.* (2008), os fatores motivacionais constituem uma das principais causas que levam o sujeito à prática esportiva, seja ela competitiva ou não. Assim, o conhecimento dos elementos motivadores irá auxiliar em planejamentos direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de sua permanência na prática do EF. Tais planejamentos devem acontecer em conjunto com professores/treinadores, psicólogos, parentes e até mesmo com os praticantes, demonstrando o importante papel das variáveis psicológicas na persistência e no desempenho esportivo (Nascimento *et al.*, 2019).

A necessidade de socialização e relacionamentos é citada por Nascimento e colaboradores (2019) como especialmente importante nos esportes coletivos, por

exemplo, devido às modalidades coletivas exigirem cooperação e interação entre os membros para o cumprimento dos objetivos. Por isso, frustrações nesse aspecto podem ser consideradas como uma das principais causas para o abandono da equipe. Interdonato e colaboradores (2008) ressaltam a importância de reconhecer os fatores motivacionais na elaboração de estratégias e mecanismos que podem contribuir significativamente na adesão das práticas esportivas.

4.3 Estimação da motivação: meios e resultados com eles obtidos

Dados e medidas são muito importantes no estudo da motivação. Para isso, existem diferentes instrumentos usados como avaliação deste construto. No âmbito internacional, foi desenvolvido por Gill *et al.* (1983) o questionário *Participation Motivation Inventory* (PMI-30). O PMI-30 é um instrumento composto por 30 itens que descrevem motivos para participar de um esporte, sendo avaliados por nível de intensidade. Este questionário utiliza 8 dimensões da motivação: auto-realização/status; prática em grupo; forma física; gasto de energia; questões sociais; desenvolvimento de habilidades; relações amistosas e busca de distração (Figura 2) (Balbinotti e Barbosa, 2008).

Figura 2. Questionário *Participation Motivation Inventory* (Gill *et al.*, 1983) traduzido e validado por Guedes & Neto (2013).

<u>Eu pratico esportes para:</u>		Nada importante			Muito Importante	
		↓				↓
1.	Melhorar as habilidades técnicas	1	2	3	4	5
2.	Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3.	Ganhar dos adversários	1	2	3	4	5
4.	Liberar energias	1	2	3	4	5
5.	Viajar	1	2	3	4	5
6.	Manter a forma física	1	2	3	4	5
7.	Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8.	Trabalhar em equipe	1	2	3	4	5
9.	Satisfazer a família ou os amigos	1	2	3	4	5
10.	Aprender novas habilidades	1	2	3	4	5
11.	Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12.	Fazer algo em que sou bom	1	2	3	4	5
13.	Liberar tensões	1	2	3	4	5
14.	Ganhar prêmios	1	2	3	4	5
15.	Fazer exercício físico	1	2	3	4	5
16.	Ter algo para fazer	1	2	3	4	5
17.	Ter ação	1	2	3	4	5
18.	Desenvolver espírito de equipe	1	2	3	4	5
19.	Sair de casa	1	2	3	4	5
20.	Competir	1	2	3	4	5
21.	Sentir importante	1	2	3	4	5
22.	Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23.	Superar limites	1	2	3	4	5
24.	Estar em boas condições físicas	1	2	3	4	5
25.	Ser conhecido	1	2	3	4	5
26.	Vencer desafios	1	2	3	4	5
27.	Satisfazer o professor/treinador	1	2	3	4	5
28.	Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29.	Divertir	1	2	3	4	5
30.	Utilizar instalações e equipamentos esportivos	1	2	3	4	5

O estudo de Salguero e colaboradores (2004) utilizou o PMI para analisar a relação entre as motivações de indivíduos praticantes da natação e suas capacidades físicas. Na pesquisa assumiu-se o PMI como principal ferramenta de pesquisa para validar a motivação dos participantes. Os autores concluíram que atletas com capacidades físicas melhores apresentam índices maiores quanto aos

níveis de motivação. Além disso, os achados indicam que mudanças nas atitudes motivadoras podem trazer resultados melhores para os objetivos dos praticantes.

Elaborado por Markland e Hardy (1993), outro importante questionário é o *Exercise Motivation Inventory* (EMI), que em sua primeira versão foi bastante criticado, resultando em uma segunda versão chamada de EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997). Ele foi validado por meio de 5 análises, confirmando os fatores utilizados. Cada uma delas verificou uma das 5 questões cobertas pelo teste: motivos psicológicos, motivos interpessoais, motivo de saúde, motivos relacionados ao corpo e motivo de forma física. Estas são subdivididas em 14 itens (afiliação, aparência física, desafio, competição, diversão durante a atividade, necessidades por saúde, prevenção de doenças, agilidade, promoção de bem-estar, revitalização, reconhecimento social, força e resistência, controle do estresse e controle do peso) (Figura 3) (Balbinotti e Barbosa, 2008).

O estudo de Guedes *et al.* (2012), que tinha como objetivo identificar motivos para prática de exercício físico em universitários, utilizou o EMI-2. A pesquisa aponta que há diferenças nos fatores motivacionais de acordo com sexo, idade e classe econômica familiar. E assim, foi constatado que as mulheres apontaram como maior grau de importância, o Controle de Peso Corporal e a Aparência Física; enquanto os homens valorizaram mais os motivos relacionados à Condição Física e à Competição.

Klain *et al.* (2015) validou o EMI-2 ao comparar os principais motivos para prática de exercício, levando em consideração os contextos de academia e *personal training*. O estudo encontrou que para a prática de exercício físico, os motivos mais importantes foram saúde e "revitalização". Tanto Guedes *et al.* (2012) quanto Klain *et al.* (2015) ressaltaram o interesse do questionário. Entretanto, o estudo de Klain *et al.* (2015) evidenciou a necessidade de aprimorar o modelo devido à problemática de algumas questões que utilizam de pesos fatoriais e, por isso, devem ser alvo de uma revisão semântica.

Figura 3. Domínios e motivos para a prática de exercício físico contemplados na versão original do *Exercise Motivations Inventory (EMI-2)* (Mota e Guedes, 2016).

Psychological Motives	Personally, I exercise (or might exercise) ...	Health Motives	
Stress Management	06 – To give me space to think 20 – Because it helps to reduce tension 34 – To help manage stress 46 – To release tension	Health Pressures	11 – Because my doctor advised me to exercise 25 – To help prevent an illness that runs in my family 39 – To help recover from an illness/injury
Revitalization	03 – Because it makes me feel good 17 – Because I find exercise invigorating 31 – To recharge my batteries	Ill-Health Avoidance	02 – To have a healthy body 16 – To prevent health problems 30 – To avoid heart disease
Enjoyment	09 – Because I enjoy the feeling of exerting myself 23 – Because I find exercising satisfying in and of itself 37 – For enjoyment of the experience of exercising 48 – Because I feel at my best when exercising	Positive Health	07 – To have a healthy body 21 – Because I want to maintain good health 35 – To feel more healthy
Challenge	14 – To give me goals to work towards 28 – To give me personal challenges to face 42 – To develop personal skills 51 – To measure myself against personal standards	Body Related Motives	
Interpersonal Motives		Weight Management	1 – To stay slim 15 – To lose weight 29 – To help control my weight 43 – Because exercise helps me to burn calories
Social Recognition	05 – To show my worth to others 19 – To compare my abilities with other peoples' 33 – To gain recognition for my accomplishments 45 – To accomplish things that others are incapable of	Appearance	04 – To help me look younger 18 – To have a good body 32 – To improve my appearance 44 – To look more attractive
Affiliation	10 – To spend time with friends 24 – To enjoy the social aspects of exercising 38 – To have fun being active with other people 49 – To make new friends	Fitness Motives	
Competition	12 – Because I like trying to win in physical activities 26 – Because I enjoy competing 40 – Because I enjoy physical competition 50 – Because I find physical activities fun, especially when competition is involved	Strength and Endurance	08 – To build up my strength 22 – To increase my endurance 36 – To get stronger 47 – To develop my muscles
		Nimbleness	13 – To stay/become more agile 27 – To maintain flexibility 41 – To stay/become flexible

No contexto nacional, os estudos procuram desenvolver escalas adaptadas à cultura local e que tenham propriedades métricas que recomendem sua utilização. Por isso, o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (IMPD) foi desenvolvido buscando evitar simples adaptações de escalas internacionais. O instrumento possui uma escala com 19 itens subdivididos em 3 dimensões: competência esportiva, amizade-lazer e saúde (Figura 4) (Gaya & Cardoso, 1998).

Figura 4. Quadro do Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (IMPD) de Gaya & Cardoso (1998) retirado do artigo de Interdonato *et al.* (2008).

01. Para vencer	1	2	3
02. Para exercitar-se	1	2	3
03. Para brincar	1	2	3
04. Para ser o(a) melhor no esporte	1	2	3
05. Para manter a saúde	1	2	3
06. Porque eu gosto	1	2	3
07. Para encontrar os amigos	1	2	3
08. Para competir	1	2	3
09. Para ser um atleta	1	2	3
10. Para desenvolver a musculatura	1	2	3
11. Para ter bom aspecto	1	2	3
12. Para me divertir	1	2	3
13. Para fazer novos amigos	1	2	3
14. Para manter o corpo em forma	1	2	3
15. Para desenvolver habilidades	1	2	3
16. Para aprender novos esportes	1	2	3
17. Para ser jogador quando crescer	1	2	3
18. Para emagrecer	1	2	3
19. Para não ficar em casa	1	2	3

Considerando: 1 - nada importante; 2 - pouco importante; 3 - muito importante

Interdonato e colaboradores (2008) identificaram o IMPD como um instrumento avaliativo prático, fácil de aplicar e reproduzível. Por isso, ele foi utilizado em uma pesquisa que visava identificar os motivos que levam as crianças e os adolescentes a praticar algum esporte. O estudo concluiu que os fatores relacionados à saúde foram os mais significativos. Este resultado pode ser explicado pelo conhecimento dos sujeitos sobre informações relacionadas à melhor qualidade de vida. Os fatores menos identificados foram os ligados à amizade e lazer. Há uma hipótese de que isso tenha ocorrido pelo público alvo ser jovens atletas que já disputavam campeonatos (Interdonato *et al.*, 2008).

Por fim, segundo Balbinotti e Barbosa (2008), um dos instrumentos mais utilizados para se avaliar estes dados no contexto brasileiro é o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte (IMPRAFE), que através de 120 perguntas classificadas em 6 categorias, avalia os fatores fundamentais na motivação de um indivíduo. As categorias são: controle do estresse, saúde, sociabilidade, estética, competitividade e prazer.

Balbinotti *et al.* (2011) utilizaram o IMPRAFE para definir os níveis de motivação em uma amostragem de 635 pessoas entre 18 e 55 anos, no qual os resultados evidenciaram que há diferença nos níveis de motivação dependendo da

idade. O IMPRAFE foi validado e é adequado para atividades multidisciplinares tanto na psicologia quanto na educação física.

5. Fatores motivacionais na prática esportiva

Balbinotti *et al.* (2011) realizaram um estudo a fim de apontar os fatores motivacionais na prática da AF e do esporte em indivíduos com diferentes níveis de composição corporal. Fizeram parte da pesquisa obesos, pessoas com sobrepeso e eutróficos. A avaliação foi feita usando o IMPRAFE (Balbinotti e Barbosa, 2006). O fator motivacional que mais se destacou em um contexto geral foi a estética. Entretanto, quando separados em função da composição corporal, foi observado que os obesos eram motivados pela busca da saúde, os com sobrepeso pela estética e os indivíduos eutróficos pelos dois fatores.

Mathias *et al.* (2019) também usaram o IMPRAFE para avaliar o perfil e os fatores motivacionais dos frequentadores do Aeroparque de Paranaguá-PR de diferentes idades. Eles evidenciaram que o prazer e a saúde foram os principais fatores determinantes na prática de AF e desportivas. Resultados similares ao estudo realizado na cidade de Florianópolis (Santos & Folle, 2012) que registrou que o maior fator motivacional para adolescentes entre 10 a 15 anos era a saúde.

Segundo Interdonato *et al.* (2008), para adolescentes com idade média de 12 anos, o fator motivacional utilizando o Inventário de Motivação para Prática Desportiva (Gaya e Cardoso, 1998) foi a saúde, diferentemente do estudo de Paim (2003) que concluiu que para adolescentes, o fator motivador crucial para a prática esportiva era a vontade de superar desafios, vencer e conquistar novas habilidades.

Hsu e Valentova (2020) concluíram que prazer/competências intrínsecas e questões sociais foram os fatores que mais influenciaram a prática de esportes em pessoas com idade média de 25 anos. Eles mostraram ainda que pode haver variabilidade entre os motivos dependendo do sexo, da idade e até do tipo de esporte (individual ou coletivo) praticado. Em esportes coletivos como vôlei e futebol, o principal motivo foi a melhora da técnica, segundo Vignadelli *et al.* (2018). Esses autores demonstraram que questões sociais e atividades em grupo também eram fatores motivacionais importantes para a prática da AF para sujeitos que

tinham condições financeiras menos favoráveis, pois fortalecem sentimentos de pertencimento.

Oliveira *et al.* (2018) utilizaram o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (Impraf-54) validado por Balbinotti & Barbosa (2008) e evidenciaram que os fatores que mais motivaram homens adultos a praticarem judô eram o prazer, a saúde e a sociabilidade. Ou seja, predominantemente motivações intrínsecas (fatores pessoais).

Wendt *et al.* (2021) mostraram resultados distintos na prática de esportes recreativos em um grupo de coleta mais amplo, no qual os principais motivos que influenciavam os homens era a diversão, enquanto para as mulheres era a qualidade de vida. Entretanto, quando a amostra foi separada por nível de escolaridade e idade, os resultados foram diferentes. Para os homens, quanto maior o nível de escolaridade e a idade, menor a participação em esportes por diversão. Entre as mulheres, quanto maior a idade e o nível de escolaridade, o fator motivacional mais relevante foi a qualidade de vida.

Hsu e Valentova (2020) concluíram em sua pesquisa que a saúde/fitness são os motivos que mais influenciam na prática de atividades físicas e isso tem uma correlação positiva com a idade. Isso também foi reforçado por Wendt *et al.* (2021) que evidenciaram que praticar um esporte por saúde e recomendação médica obteve uma prevalência 12x maior em mulheres acima de 60 anos quando comparados com adolescentes. Em outro estudo de Hsu e Valentova (2020), que avaliou alunos, professores e funcionários de uma universidade brasileira, foi concluído que a adesão no esporte acontecia por interesse/alegria, competência e socialização.

Goulart *et al.* (2022) utilizaram o IMPD de Gaya & Cardoso (1998) para avaliar o fator motivacional para a prática da ginástica artística durante a pandemia de COVID-19. A pesquisa mostrou que o fator mais influenciável na prática foi a busca da melhora da competência esportiva. Também foi mostrado que a saúde e a amizade eram importantes na motivação. Em outros levantamentos realizados, foi concluído que atletas jovens sentem-se motivados à prática do esporte principalmente por motivos relacionados à competência técnica e à aptidão física. Essas informações referentes aos motivos e ao perfil de atletas podem contribuir para intervenções capazes de gerar sentimentos socioafetivos nas rotinas de treino, contribuindo com uma maior adesão à prática do esporte (Mota & Guedes, 2016).

A Tabela 1 sintetiza os resultados dos principais estudos que entraram nesta revisão.

Tabela 1. Fatores motivacionais mais citados na presente revisão.

Fatores Motivacionais	Referências	Número de Aparições
Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Balbinotti <i>et al.</i> (2011) - Mathias <i>et al.</i> (2019) - Santos & Folle (2012) - Interdonato <i>et al.</i> (2008) - Oliveira <i>et al.</i> (2018) - Wendt <i>et al.</i> (2021) - Hsu & Valentova (2020) - Wendt <i>et al.</i> (2021) - Goulart <i>et al.</i> (2022) 	9
Competência Esportiva	<ul style="list-style-type: none"> - Paim (2003) - Hsu & Valentova (2020) - Hsu & Valentova (2020) - Goulart <i>et al.</i> (2022) - Mota & Guedes (2016) 	5
Prazer	<ul style="list-style-type: none"> - Mathias <i>et al.</i> (2019) - Hsu & Valentova (2020) - Oliveira <i>et al.</i> (2018) - Wendt <i>et al.</i> (2021) - Hsu & Valentova (2020) 	5
Sociabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Hsu & Valentova (2020) - Vignadelli <i>et al.</i> (2018) - Oliveira <i>et al.</i> (2018) - Hsu & Valentova (2020) - Goulart <i>et al.</i> (2022) 	5
Estética	<ul style="list-style-type: none"> - Balbinotti <i>et al.</i> (2011) 	1

6. Conclusão

Para os profissionais de Educação Física desenvolverem um planejamento esportivo de qualidade e efetivo, é necessário compreender o que vai mover as pessoas a realizarem determinada prática e também os fatores motivacionais que estão influenciando o sujeito. O objetivo é a aderência permanente ou de longo prazo à AF ou EF e que essas atividades sejam de fato prazerosas.

A SDT foi identificada como uma importante teoria para compreender e analisar a forma que cada indivíduo pode ser motivado ou influenciado pelo meio em que vive. Além disso, ela apresenta definições e subteorias fundamentais para a diferenciação dos termos motivação e motivo, que podem causar divergências durante a realização de pesquisas sobre o tema.

Os fatores motivacionais estabelecem os principais motivos para a prática de uma ação. Na realidade, são diversos os fatores que influenciam uma pessoa a praticar um esporte. Para mensurar os fatores motivacionais são utilizados inúmeros questionários.. No contexto brasileiro, o questionário mais utilizado é o IMPRAFE, por ele possuir melhor adaptação e aplicabilidade no contexto do país (Balbinotti & Barbosa, 2008). Além disso, o IMPD de Gaya & Cardoso (1998) é importante e bastante utilizado por ser um instrumento de fácil aplicação e também estar adaptado à cultura brasileira.

Assim, após leitura aprofundada das referências bibliográficas relevantes sobre o tema e uma análise dos dados coletados por diversos autores, podemos elencar 3 fatores motivacionais mais citados, que estão relacionados à prática de exercício físico. São eles:

1. Saúde: Refere-se ao bem estar físico e mental consequente da prática dos exercícios (Hsu e Valentova, 2020);
2. Competência esportiva: A competência esportiva refere-se à parte técnica do exercício, ao desenvolvimento de habilidades e aprendizados com fins de lazer ou competição (Interdonato *et al.* 2008) e
3. Lazer: Segundo Interdonato e colaboradores (2008) pode ser identificado como sendo a junção entre sociabilidade e prazer. Se refere então a parte social das atividades (fazer amizades e integrações), além do divertimento e do prazer pessoal (Interdonato *et al.* 2008).

Desta forma, é possível concluir que os profissionais de Educação Física podem contribuir para o engajamento dos alunos e para a promoção de uma vida saudável e ativa considerando as motivações individuais dos alunos e buscando estratégias adequadas para promover uma maior motivação intrínseca. As consequências poderão ser significativas para a saúde e bem-estar dos praticantes. Entretanto, a grande variedade de estudos não apresenta dados totalmente convergentes, possivelmente pelas diferenças apresentadas nas amostras, as quais variam bastante entre gênero, idade, condição financeira, escolaridade, esporte praticado e região. Diante deste cenário, novas pesquisas devem ser realizadas, buscando explorar as motivações com um grupo de controle maior e mais variado.

7. Referências bibliográficas

1. APPEL-SILVA, M., WELTER, G. W., ARGIMON, I. I. L. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010 .
2. BALBINOTTI *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, vol. 6(1), p. 99-106, jan./abr 2011.
3. BALBINOTTI *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz, Rio Claro**, v.17, n.3, p. 384-394, jul./set. 2011.
4. BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **PsicoUSF**, vol. 13, n. 1, p. 1-12, jun. 2008.
5. BARBOSA *et al.* Validade do Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca no Esporte Escolar. **Psico-USF**, Vol. 24, Nº 3, p. 529 - 540, Set. 2019.
6. BENTO *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, vol. 22, n. 1, p. 13-23, 2017.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?. **Gov.br**, 2020.
8. CASPERSEN, C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep**, vol. 100(2), p. 126-31, Mar.-Abr., 1985.
9. ERDOĞDU M., ŞIRIN E.F., İNCE A., ÖÇALAN M. A study into the sports participation motivation of the secondary school students in school teams in different types of sports. **J Phys Educ Sport Sci**, vol. 8, n. 1, p. 157-166, 2014.
10. GAYA, A., CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, vol 2(2), p. 40-51. 1998.
11. GONÇALVES, M. P., ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, vol. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010
12. GOULART *et al.* Fatores motivacionais dos alunos e avaliação da qualidade de aulas online de ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 44, 2022.
13. GUEDES D.P., MOTA J.S. Motivação: educação física, exercício físico e esporte. **Londrina, Paraná: Editora Unopar**, p. 261, 2016.
14. GUEDES *et al.* Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Vol. 26, n. 4, p. 679 - 689, dez. 2012.

15. GUEDES, D.P., GUEDES, J.E.R.P. Atividade Física, Aptidão Física E Saúde. **Revista Brasileira de Ativ. Fís. Saúde**, vol 1, p. 18-35, ago. 2012.
16. GUIMARÃES, S. E. R., BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 17, n. 2 p.143-150, 2004.
17. HOFFMAN, S. J., HARRIS, J. C. Introduction to Kinesiology. In S. J. Hoffman, Introduction to kinesiology: studying physical activity. **Champaign: Human Kinetics**, vol. 4, 2013.
18. HSU, R.M., VALENTOVA J.V. Motivation for different physical activities: a comparison among sports, exercises and body/movement practices. **Psicol. USP**, vol. 31, 2020.
19. INTERDONATO *et al.* Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP. Rio Claro**, vol. 14, n. 1, p. 63-66, jan./mar. 2008.
20. KLAIN *et al.* Evidências de validade da versão brasileira do Exercise Motivation Inventory-2 em contexto de academia e personal training. **Motricidade**, vol. 11, n. 2, p. 62-74, 2015.
21. LAUREANO, M. L. M. A teoria da autodeterminação em contextos de exercício e/ou atividade física. **EFDeportes.com, Revista Digital**, vol. 19, n. 191, abr. 2014.
22. MARKLAND, D., HARDY, L. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. **Personality and Individual Differences**, vol. 15, p. 289-296, 1993.
23. MARKLAND, D., INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, vol. 2, p. 361-376, 1997.
24. MATHIAS *et al.* Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** vol. 41 (2), Apr-Jun 2019
25. NASCIMENTO *et al.* Associação entre as necessidades psicológicas básicas de autodeterminação e a percepção de coesão de grupo em atletas de futsal de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, vol 21, 2019.
26. OLIVEIRA *et al.* Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** vol. 40, n. 2, Apr./Jun. 2018.
27. PAIM, M. C. C. Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática. **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires**, vol. 9, n. 61, jun. 2003.
28. RODRIGUES, G. O. Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. **Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação. Departamento de Educação Física, Unesp**, 2022.

29. RYAN, R. M. & DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, vol. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.
30. SALGUERO *et al.* Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. **J Sports Med Phys Fitness**, vol. 44, n. 3, p. 294-299, set. 2004.
31. SANTOS, A. M., FOLLE, A. Motivação para a prática desportiva no Programa Segundo Tempo na cidade de Florianópolis, SC. **EFDeportes.com, Revista Digital**, vol. 16, n. 164, 2012.
32. VIGNADELLI *et al.* Motives for sports practice in young soccer and volleyball athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, vol. 20, n. 6, p. 585 - 597, dez. 2018.
33. WANKEL, L. M. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, vol. 24, p. 151-169, 1993.
34. WENDT *et al.* Motivation for participation in sports among Brazilian adults: National Household Sample Survey - 2015. **Ciência & Saúde Coletiva**, Vol. 26, n. 2, p. 3535-3542, 2021.
35. YAMAJI, B., BERNARDES, A., GUEDES, D. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, v. 18, 2015.