

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA
NÚCLEO DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO ACADÊMICO - MAPSI

FÁBIO JOSÉ DE QUEIROZ MACEDO

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO COM
AMOSTRA NA AMAZÔNIA BRASILEIRA

PORTO VELHO

2021

FÁBIO JOSÉ DE QUEIROZ MACEDO

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO COM
AMOSTRA NA AMAZÔNIA BRASILEIRA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia como exigência parcial para obtenção do título de mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR).

Linha de pesquisa: Saúde e processos psicossociais

Orientador: Dr. Ramón Núñez Cárdenas

PORTO VELHO

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Fundação Universidade Federal de Rondônia
Gerada automaticamente mediante informações fornecidas pelo(a) autor(a)

M141m Macedo, Fábio José de Queiroz.

Motivação para a prática de exercícios físicos: um estudo com amostra na Amazônia brasileira / Fábio José de Queiroz Macedo. -- Porto Velho, RO, 2021.

63 f. : il.

Orientador(a): Prof. Dr. Ramón Núñez Cárdenas

Dissertação (Mestrado Acadêmico em Psicologia) - Fundação Universidade Federal de Rondônia

1. Psicologia do esporte. 2. Motivação. 3. Teoria da Autodeterminação.
4. Physical Activity and Leisure Motivation Scale. I. Cárdenas, Ramón Núñez. II. Título.

CDU 159.9:796

Bibliotecário(a) Cristiane Marina Teixeira Girard

CRB 11/897



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FOLHA DE APROVAÇÃO

“MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO COM AMOSTRA NA AMAZÔNIA BRASILEIRA”

FÁBIO JOSÉ DE QUEIROZ MACEDO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPGPSI) como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia pela Fundação Universidade Federal de Rondônia.

Linha de Pesquisa: Saúde e Processos Psicossociais

Orientador: Prof. Dr. Ramón Núñez Cárdenas

Banca examinadora:

Prof. Dr. Ramón Núñez Cárdenas – Orientador/PPGPSI/UNIR/RO

Prof. Dr. André Pereira Triani – Avaliador externo/IFRR

Prof. Dr. Paulo Renato Vitória Calheiros - Avaliador interno/ PPGPSI/UNIR/RO

Dissertação aprovada em: 25 de novembro de 2021.



Documento assinado eletronicamente por **PAULO RENATO VITORIA CALHEIROS, Docente**, em 15/12/2021, às 00:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **RAMON NUNEZ CARDENAS, Docente**, em 15/12/2021, às 09:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **ANDRE PEREIRA TRIANI, Usuário Externo**, em 16/12/2021, às 08:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.unir.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0841343** e o código CRC **156999CA**.

*Dedico este trabalho de mestrado à pessoa que acreditou no meu potencial, fazendo-me crescer, despertou em mim a capacidade de enxergar o educador que sou hoje. Incentivando-me a ler, estudar, conduzindo-me pelos caminhos científicos e metodológicos da pós-graduação e da vida, minha **maravilha**, minha Marasella.*

Eu a amo!

AGRADECIMENTOS

A formação acadêmica é um caminho trilhado coletivamente em direção a avanços pessoais e científicos. Por isso, sou extremamente grato a um grupo especial de pessoas, profissionais, familiares, amigos e colegas que contribuíram para o cumprimento dessa trajetória que demarca um momento especial da minha vida.

À Izamar Queiroz, minha doce e **guerreira** mãe, e ao Natanael, meu “paidrasto”, pelo amor e carinho constantes e pelas imensas oportunidades geradas a mim e aos meus irmãos.

Ao Fabrício, Fabiane e Fabiano, meus queridos irmãos, que fizeram (e ainda fazem!) parte da minha criação, do meu amadurecimento. Juntos, nós vencemos períodos muito difíceis de nossas vidas!

Aos meus filhos postigos, Natalie, Onildo Júnior, Marcel e Marina, por assumirem um lugar muito especial e amoroso na minha existência.

Agradeço especialmente à Marina del Cármen, minha filha adotiva, por ter contribuído diretamente com esta dissertação, pela imensa colaboração fazendo as traduções dos resumos para a língua inglesa.

À Laura, Miguel e Eduarda, netinhos emprestados que enchem a minha vida de alegria.

Ao professor Edvaldo Botelho Araújo, amigo e parceiro de jornada educativa, pelas contribuições e confabulações geradoras de tantas outras partilhas.

Ao professor Francisco Tadeu Reis de Souza, por acreditar no meu trabalho e pelas ricas construções na vida pessoal e profissional.

Ao professor Daniel Menéndez Llerena, pela parceria incomensurável no processo de produção e análise dos dados estatísticos. Dessa parceria nasceu uma grande amizade.

Ao professor Ramón Núñez Cárdenas, orientador do estudo, pela confiança e parceria.

Aos professores André Pereira Triani e Paulo Renato Vitória Calheiros, pelas contribuições no exame de qualificação e pelo aceite para permanecerem contribuindo na defesa da dissertação.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPs) da Universidade Federal de Rondônia (UNIR) e seu colegiado, em especial à professora Ana Maria de Lima Souza (*in memoriam*), pelas mediações sempre respeitadas no meu processo formativo no curso de mestrado.

Aos queridos colegas da turma do mestrado de 2019, pela partilha sempre alegre e pela parceria constante.

Aos participantes da pesquisa, por aceitarem contribuir com a realização deste trabalho, e aos gestores e proprietários das academias de ginástica de Porto Velho-RO, por terem aberto

as portas para a produção científica na promoção da saúde e qualidade de vida.

Meu maior agradecimento e gratidão é para a Marasella del Cármen Macedo, minha esposa, amiga, amante e namorada. Uma mulher que não sei descrever com simples palavras, mas partes das letras de músicas falam um pouco dessa pessoa maravilhosa que há 16 anos apareceu em minha vida, permitindo que eu também entrasse na vida dela, e que vem me transformando na pessoa que sou.

Quando nos encontramos...

*Um anjo do céu
Que trouxe pra mim
É a mais bonita
A jóia perfeita
Que é pra eu cuidar
Que é pra eu amar
Gota cristalina
Tem toda inocência
(Maskavo)*

Quando da sua grandeza e beleza no amar...

*Quando Deus te desenhou
Ele 'tava namorando
Quando Deus te desenhou
Ele 'tava namorando
Na beira do mar
Na beira do mar, do amor
Na beira do mar
Na beira do mar, do amor
(Armandinho)*

Quando da mudança em minha vida...

*Apenas você tem o dom
De mudar meu destino,
É só me tocar com seus olhos
Pareço um menino
Deitado em seu colo
O mundo não me surpreende
Sou homem maduro
Mas na sua frente
Não sou mais que um menino
(Fábio Júnior)*

Quando de nossos momentos de felicidade e vitórias...

*Quero sua risada mais gostosa
Esse seu jeito de achar
Que a vida pode ser maravilhosa
Quero sua alegria escandalosa
(Ivan Lins)*

Quando é hora de me fazer repensar minhas atitudes...

Dona da minha cabeça, ela vem como um carnaval

*E toda paixão recomeça, ela é bonita, é demais
Não há um porto seguro, futuro também não há
Mas faz tanta diferença quando ela dança, dança
(Geraldo Azevedo)*

Quando de nossos desentendimentos...

*Anjo ou fera
Paz e guerra
Hoje já é primavera
Hora anjo, outras vezes fera
Prefere às flores amarelas e não gosta de televisão
Tenta esconder que tem ciúme
Chora quando assume que me ama e quer me ter nas mãos
(Victor & Leo)*

Quando de meus momentos de fraqueza espiritual...

*Não mexe comigo que eu não ando só
Eu não ando só, que eu não ando só
Eu tenho Zumbi, Besouro, o chefe dos tupis, sou tupinambá
Tenho os Erês, Caboclo Boiadeiro, mãos de cura
Morubixabas, cocares, arco-íris
Zarabatanas, curare, flechas e altares
A velocidade da luz no escuro da mata escura
O breu, o silêncio, a espera
Eu tenho Jesus, Maria e José
Todos os pajés em minha companhia
O menino Deus brinca e dorme nos meus sonhos
O poeta me contou
(Maria Bethânia)*

Quando de sua beleza interior e exterior

*Fonte de mel
Nos olhos de gueixa
Kabuki, máscara
Choque entre o azul
E o cacho de acácias
Luz das acácias
Você é mãe do sol
A sua coisa é toda tão certa
Beleza esperta
Você me deixa a rua deserta
Quando atravessa
E não olha pra trás
Linda
E sabe viver
Você me faz feliz
Esta canção é só pra dizer e diz
Você é linda
Mais que demais
Você é linda sim
Onda do mar, do amor
Que bateu em mim*

(Caetano Veloso)

Quando de minha paixão por ela...

*Amor da minha vida
Daqui até a eternidade
Nossos destinos foram traçados na maternidade
Paixão cruel, desenfreada
Te trago mil rosas roubadas
Pra desculpar minhas mentiras, minhas mancadas
Exagerado
Jogado aos teus pés, eu sou mesmo exagerado
Adoro um amor inventado*

(Cazuza)

Quando levanto todas as manhãs ao seu lado...

*Como um anjo
Você apareceu na minha vida
Uh, como um anjo
Repleto de ternura
De paixão
Como um anjo
Encanto, sedução
Doce aventura
Huum, que loucura
Você desabrochando
No meu coração*

(Zezé Di Camargo & Luciano)

Quando de meu olhar por ela...

*Caiu
Tropeçou
Levantou
Seguiu
Chorou mas ninguém nem viu
Nasceu para superar
Sem reclamar
Nada
Nesse mundo
A faz desistir
É sexy sem ser vulgar
Sabe onde quer chegar
Sabe se valorizar
Por quê é
Um mulherão...*

(Zezé)

Quando dos meus sonhos futuros ao seu lado, minha Marasella Macedo...

*Dona da voz que me conduz
Meu motivo pra sonhar
Éramos dois vivos em um
Pelo mesmo ar
Ser o seu dom em oração*

*O segredo no olhar
Por onde for tudo que sou
Já está marcado
(Banda Malta)*

Simplesmente, TE AMO !!!

RESISTÊNCIA

*o que me sustenta
sobre a carne e o osso
é não ter aprendido
a desistir*

*viver é voar
até sumir
(Lau Siqueira)*

RESUMO GERAL

MACEDO, Fábio José de. **Motivação para a prática de exercícios físicos**: um estudo com amostra na Amazônia brasileira. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2021.

Este trabalho visa comunicar os resultados de uma pesquisa cuja temática foi a motivação para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica. O principal objetivo foi qualificar os motivos intrínsecos e extrínsecos em relação aos aspectos sociodemográficos de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica de Porto Velho-RO, localizada na Amazônia brasileira, a partir da adaptação da *Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS), validada no Brasil por Frainer (2017). Adotou-se como fundamento a Teoria da Autodeterminação (TAD). Na primeira etapa do estudo, buscou-se analisar os motivos de adesão à prática de exercícios físicos em academias de ginástica, buscando-se evidências de validade da PALMS em contexto local, a partir da aplicação da escala e de um questionário sociodemográfico, que foram interpretados por meio da análise fatorial confirmatória, visando identificar quais itens das subescalas apresentariam correspondências em relação aos construtos. Os participantes foram 301 pessoas (156 mulheres e 145 homens) praticantes de exercícios em 15 academias de ginástica. A faixa etária variou entre 18 e 71 anos ($M=26,5$), com renda média salarial mensal de R\$1.250,00 e escolaridade variada, com maior representatividade dos graduados (46,5%) e a menor incidência de pessoas com curso superior incompleto (1,3%). O estudo comunicado no primeiro artigo teve como objetivo geral analisar os aspectos motivacionais característicos dos indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de ginástica, e específicos: analisar as características do perfil sociodemográfico dos indivíduos que realizam atividades físicas nas academias de ginástica; identificar os motivos de adesão à prática de atividades físicas por esses indivíduos, qualificando os motivos intrínsecos e extrínsecos. Conclui-se que os aspectos intervenientes motivacionais para a prática de exercícios físicos por usuários de academias de ginástica, no contexto pesquisado, partem predominantemente dos regulamentos sociais e recebem significados até a sua integração pelos indivíduos. Já o estudo comunicado no segundo artigo teve como objetivo avaliar a associação da imagem corporal com a motivação para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, em respostas comportamentais de praticantes. Conclui-se que a imagem corporal é um construto comportamental vinculado predominantemente à motivação extrínseca, sendo necessário a apropriação dos fundamentos da Psicologia por profissionais da área de Educação Física para a ampliação das intervenções que conduzam os praticantes de exercícios físicos à internalização de comportamentos autodeterminados de forma a influenciar positivamente na sua percepção em relação à sua imagem corporal. Uma limitação importante destes estudos aponta para a necessidade de replicação mais rigorosa em relação à teoria e à metodologia cumprida para a validação da PALM no Brasil, com vistas a possibilitar análises e intervenções qualitativas e com maior precisão, de modo a contribuir com a estruturação de políticas públicas e da adoção de hábitos mais saudáveis pela população em geral, com vistas à promoção da saúde.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; motivação; Teoria da Autodeterminação; Escala de Motivação para Atividade Física e Lazer (PALMS).

GENERAL ABSTRACT

MACEDO, Fábio José de. **Motivation for the practice of physical exercise: a study with sample in the Brazilian Amazon.** 2021. Dissertation (Masters in Psychology) — Postgraduate Program in Psychology, Federal University of Rondônia, Porto Velho, 2021.

This work aims to communicate the results of a research whose theme was the motivation for the practice of physical exercise in gyms. The main goal was to qualify the intrinsic and extrinsic reasons in relation to the sociodemographic aspects of physical exercise practitioners in gyms in Porto Velho-RO, located in the Brazilian Amazon, from the adaptation of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS), validated in Brazil by Frainer (2017). The Self-Determination Theory (SDT) was adopted as a foundation. In the first stage of the study, we sought to analyze the reasons for adherence to the practice of physical exercise in fitness centers, seeking evidence of validity of the PALMS in a local context, based on the application of the scale and a sociodemographic questionnaire, which were interpreted through confirmatory factor analysis, aiming to identify which subscale items would present correspondences in relation to the constructs. Participants were 301 people (156 women and 145 men) who exercised in 15 gyms. The age group ranged between 18 and 71 years ($M=26.5$), with an average monthly salary of R\$1,250.00 and varied education, with a greater representation of graduates (46.5%) and a lower incidence of people with an incomplete superior course (1.3%). The study aimed to analyze the motivational aspects characteristics of individuals who practice physical exercises in gyms, and specific: to analyze the characteristics of the sociodemographic profile of individuals who perform physical activities in gyms; identify the reasons for adherence to the practice of physical activities by these individuals, qualifying the intrinsic and extrinsic reasons. It is concluded that the intervening motivational aspects for the practice of physical exercises by users of gyms, in the researched context, predominantly depart from social regulations and receive meanings until their integration by individuals. Moreover, in the study carried out in the second article aimed to evaluate the association of body image with motivation to practice physical exercise in gyms, in behavioral responses of practitioners. It is concluded that body image is a behavioral construct predominantly linked to extrinsic motivation, requiring the appropriation of the foundations from Psychology by professionals in the field of Physical Education for the expansion of interventions that lead physical exercise practitioners to the internalization of self-determined behaviors in ways to positively influence their perception of their own body image. An important limitation of these studies points to the need for more rigorous replication in relation to the theory and methodology followed for the validation of PALM in Brazil, with a view to enabling qualitative and more accurate analyzes and interventions, in order to contribute to the structuring of public policies and the adoption of healthier habits by the population in general, with a view to promoting health.

Keywords: Sport psychology; motivation; Self-Determination Theory; Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS).

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Artigo 2

| | | |
|-----------|--------------------------------------|----|
| Gráfico 1 | Regiões de moradia | 47 |
| Gráfico 2 | Regiões de localização das academias | 48 |
| Esquema 1 | Campos da PALMS | 49 |

LISTA DE TABELAS

Introdução Geral

| | | |
|----------|-------------------------------|----|
| Tabela 1 | Matriz de componente rotativa | 19 |
|----------|-------------------------------|----|

Artigo 1

| | | |
|----------|---|----|
| Tabela 1 | Perfil sociodemográfico de praticantes de exercícios físicos nas academias de ginástica | 32 |
| Tabela 2 | Adesão/Rejeição dos construtos | 34 |
| Tabela 3 | Coefficiente de correlação entre as variáveis | 36 |

Artigo 2

| | | |
|----------|--|----|
| Tabela 1 | Frequência de prática de exercícios físicos em academia de ginástica | 46 |
| Tabela 2 | Tempo de prática de exercícios físicos em academia de ginástica | 46 |
| Tabela 3 | Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) | 47 |
| Tabela 4 | Índices de precisão geral da PALMS – α de Cronbach com a amostra pesquisada | 49 |
| Tabela 5 | Índices de correlações – imagem corporal | 50 |

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|-------|---|
| AF | Atividade Física |
| CEP | Comitê de Ética em Pesquisa |
| CONEP | Comissão Nacional de Ética em Pesquisa |
| Fr | Frequência |
| IMC | Índice de Massa Corporal |
| PALMS | <i>Physical Activity and Leisure Motivation Scale</i> |
| SDT | Self-determination theory |
| TCLE | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido |
| TAD | Teoria da Autodeterminação |

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO GERAL | 18 |
| 2 ARTIGO 1: MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA EM UMA CAPITAL AMAZÔNICA..... | 22 |
| 2.1 Introdução | 23 |
| 2.2 Metodologia..... | 28 |
| 2.3 Resultados | 31 |
| 2.4 Discussão | 36 |
| 2.5 Conclusão | 37 |
| Referências | 38 |
| 3 ARTIGO 2: IMAGEM CORPORAL E MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA | 41 |
| 3.1 Introdução | 42 |
| 3.2 Método | 44 |
| 3.3 Resultados | 45 |
| 3.4 Discussão | 50 |
| 3.5 Conclusão | 51 |
| Referências | 51 |
| 4 CONCLUSÃO GERAL | 54 |
| REFERÊNCIAS | 55 |
| APÊNDICES | 56 |

1 INTRODUÇÃO GERAL

Nesta dissertação são apresentados dois artigos resultantes da pesquisa desenvolvida no curso de mestrado, cuja principal temática geradora dos estudos foi a motivação para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

A globalização tem tornado nossas vidas mais cômodas, promovendo, desta forma, um estilo de vida agitado e, ao mesmo tempo, sedentário, tendo em vista que as novas tecnologias vêm facilitando cada vez mais a vida das pessoas. Apesar das mídias demonstrarem a importância da prática de exercícios físicos, ainda assim, os indivíduos continuam em estado letárgico, sem se preocuparem em se prevenir em relação à manutenção de sua saúde e qualidade de vida.

No entanto, nem sempre essa massificação de informações afeta positivamente a população para a adoção de atitudes saudáveis. Em documento recente, que reúne resultados de diversos estudos acerca dos perigos do sedentarismo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta para o fato de que: “Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa”. (WHO, 2020, p. 1).

Os motivos que conduzem os seres humanos a se envolverem positivamente com a prática de exercícios físicos podem ser interpretados por meio da Teoria da Autodeterminação (TAD) (Self-Determination Theory – SDT), fundada como uma teoria da Psicologia, com vistas a fornecer subsídios teóricos e metodológicos para a consolidação de políticas públicas voltadas à saúde psicológica das pessoas. (DECI; RYAN, 1985).

Os criadores dessa teoria consideram que os processos motivacionais se constituem a partir de um “[...] contínuum da forma menos autodeterminada, para a mais autodeterminada (comportamentos), em formas motivacionais, ou seja, amotivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca (FRAINER, 2017, p. 28).

A partir de levantamentos bibliográficos tendo como foco central a TAD, chegou-se à *Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS), elaborada por Morris e Rogers (2004 apud FRAINER, 2017), como uma escala de medida para identificar aspectos motivacionais nos indivíduos, no que se refere à prática de atividades/exercícios físicos.

Destarte, o principal objetivo foi qualificar os motivos intrínsecos e extrínsecos em relação aos aspectos sociodemográficos de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica de Porto Velho, a partir da adaptação da PALMS, para a sua validação no Brasil, realizada por Frainer (2017). A proposta do estudo foi realizar a análise fatorial confirmatória, visando identificar quais itens da Escala se confirmariam e quais os que não corresponderiam à proposta original.

Assim, este estudo foi fundamentado em Frainer (2017) que, após um longo processo de pesquisas e contando com a participação de 7 juízes especialistas em Psicologia do Esporte e do Exercício e com domínio da língua inglesa, idioma originário da referida escala, além de aplicar o instrumento e submetê-lo a métodos rigorosos de validação em diversos países dentre os quais se destacam a Austrália, Malásia, Portugal e Brasil, os resultados indicaram uma boa consistência interna da PALMS, utilizando-se o α de Cronbach no escore geral de 0,88 e λ_6 de Guttman de 0,86. (FRAINER, 2017).

A busca por evidências de validade da PALMS em Porto Velho-RO, com uma amostra de 301 praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica revelou, por meio da análise fatorial, que dos 40 itens da PALMS, 38 se confirmaram e apresentaram fortes correlações entre as subescalas (1. Domínio; 2. Diversão; 3. Condição física; 4. Condição psicológica; 5. Aparência; 6. Expectativa dos outros; Afiliação; 8. Competição/ego) e a amostra pesquisada, conforme demonstrado na Tabela 1.

TABELA 1 – MATRIZ DE COMPONENTE ROTATIVA

(continua)

| Itens das Subescalas da PALMS | Subescalas da PALMS (Correlações) | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5. Para melhorar em uma atividade que pratico (DOMÍNIO) | | | 0,406 | 0,497 | | | | |
| 16 Para aprimorar as minhas habilidades (DOMÍNIO) | | | | 0,670 | | | | |
| 19 Para fazer o meu melhor (DOMÍNIO) | 0,372 | | | 0,569 | | | | |
| 24 Para desenvolver novas habilidades (DOMÍNIO) | | | | 0,757 | | | | |
| 31 Para manter meu nível atual de habilidades (DOMÍNIO) | | | | 0,682 | | | | |
| 3 Porque é interessante (DIVERSÃO) | 0,497 | | | | | | 0,446 | |
| 13 Porque me faz feliz (DIVERSÃO) | 0,678 | | | | | | | |
| 25 Porque é divertido (DIVERSÃO) | 0,600 | | | 0,392 | | | | |
| 34 Porque gosto de fazer exercício (DIVERSÃO) | 0,458 | | | 0,408 | | | | |
| 37 Porque é um momento bom (DIVERSÃO) | 0,579 | | | 0,374 | 0,329 | | | |
| 10 Porque ajuda a manter o corpo saudável (CONDIÇÃO FÍSICA) | | | | | | 0,677 | | |
| 12 Para ficar em boa forma física (CONDIÇÃO FÍSICA) | | | | | 0,588 | 0,464 | | |
| 15 Para manter a saúde física (CONDIÇÃO FÍSICA) | | | | | | 0,805 | | |
| 28 Porque me mantém saudável (CONDIÇÃO FÍSICA) | | | | | | 0,703 | | |
| 33 Para melhorar o condicionamento cardiovascular (CONDIÇÃO FÍSICA) | | | | | | 0,385 | | 0,343 |
| 2 Porque me ajuda a relaxar (CONDIÇÃO PSICOLÓGICA) | 0,753 | | | | | | | |
| 9 Para lidar melhor com o estresse (CONDIÇÃO PSICOLÓGICA) | 0,783 | | | | | | | |
| 14 Para me afastar das pressões (CONDIÇÃO PSICOLÓGICA) | 0,690 | | | | | | | |

(conclusão)

| Itens das Subescalas da PALMS | Subescalas da PALMS (Correlações) | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 22 Porque alivia o estresse (CONDIÇÃO PSICOLÓGICA) | 0,868 | | | | | | | |
| 35 Para me distrair de outras coisas (CONDIÇÃO PSICOLÓGICA) | 0,556 | | | 0,360 | | | | |
| 11 Para definir músculo, melhorar a aparência (APARÊNCIA) | | | | | 0,832 | | | |
| 23 Para melhorar a forma física (APARÊNCIA) | | | | | 0,544 | 0,428 | | |
| 32 Para melhorar a aparência (APARÊNCIA) | | | | | 0,796 | | | |
| 36 Para perder peso, ter uma melhor aparência (APARÊNCIA) | | | | | 0,547 | | | |
| 40 Para manter o corpo em boa forma e tonificado (APARÊNCIA) | | | | | 0,747 | | | |
| 1 Como um meio de ganhar a vida (EXPECTATIVA DOS OUTROS) | | | | | | | 0,731 | |
| 7 Porque sou pago para fazer isso (EXPECTATIVA DOS OUTROS) | | 0,364 | | | | | 0,661 | |
| 18 Para controlar um estado clínico (EXPECTATIVA DOS OUTROS) | | | | | | | | 0,737 |
| 21 Porque as pessoas me dizem que preciso (EXPECTATIVA DOS OUTROS) | | 0,476 | 0,321 | | | | 0,354 | |
| 26 Porque foi prescrito por um médico, fisioterapeuta... (EXPECTATIVA DOS OUTROS) | | | | | | | | 0,758 |
| 4 Porque eu gosto de passar o tempo com outras pessoas (AFILIAÇÃO) | | | 0,816 | | | | | |
| 8 Para fazer uma atividade com outras pessoas (AFILIAÇÃO) | | | 0,799 | | | | | |
| 20 Para fazer algo em conjunto com os meus amigos (AFILIAÇÃO) | | | 0,776 | | | | | |
| 30 Para conversar com amigos enquanto faço exercício (AFILIAÇÃO) | | 0,496 | 0,615 | | | | | |
| 38 Para estar com os amigos (AFILIAÇÃO) | | 0,304 | 0,784 | | | | | |
| 6 Porque tenho melhor desempenho do que os outros (COMPETIÇÃO/EGO) | | 0,506 | | 0,346 | | | 0,407 | |
| 17 Para ser o melhor do grupo (COMPETIÇÃO/EGO) | | 0,748 | | | | | | |
| 27 Para trabalhar mais do que os outros (COMPETIÇÃO/EGO) | | 0,787 | | | | | | |
| 29 Para competir com os que estão a minha volta (COMPETIÇÃO/EGO) | | 0,828 | | | | | | |
| 39 Para estar em melhor forma do que outras pessoas (COMPETIÇÃO/EGO) | | 0,780 | | | | | | |

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

A avaliação da validade do modelo de mensuração e da análise de correlações demonstra que os itens da escala apresentam fortes correlações entre si e, conseqüentemente sustentam o modelo teórico eleito.

Após a análise do construto e a aplicação de testes de confiabilidade, o estudo em pauta revelou um Alfa de Cronbach geral com alto índice de confiabilidade ($\alpha=0,921$). Dessa forma, foi possível que se cumprissem as análises pretendidas para os demais estudos sobre motivação.

O objetivo do primeiro artigo foi analisar os aspectos motivacionais característicos dos indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de ginástica, adotando-se a Teoria da Autodeterminação (TAD) como aparato teórico-metodológico e aplicando, se a estatística inferencial para o tratamento dos dados.

O segundo artigo teve como objetivo avaliar a associação da imagem corporal com a motivação para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, em respostas comportamentais de praticantes. O instrumento de coleta de dados também foi a *Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS), por meio da qual foram identificados itens relacionados à imagem corporal.

Espera-se, com esta pesquisa, contribuir para fornecimento de informações que resultem em benefícios para a população do município de Porto Velho, de modo a elevar a compreensão acerca das ações necessárias a impulsionarem as pessoas a compreenderem os processos de internalização de comportamentos que as levem a praticarem exercícios físicos, impactando direta e positivamente na promoção da sua saúde e qualidade de vida.

2 ARTIGO 1: MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA EM UMA CAPITAL AMAZÔNICA

Fábio José de Queiroz Macedo¹

RESUMO

O estudo teve como objetivo geral analisar os aspectos motivacionais característicos dos indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de ginástica, e específicos: analisar as características do perfil sociodemográfico dos indivíduos que realizam atividades físicas nas academias de ginástica; identificar os motivos de adesão à prática de atividades físicas por esses indivíduos, qualificando os motivos intrínsecos e extrínsecos. Realizou-se uma pesquisa de métodos mistos, com o uso da Escala Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) e um questionário sociodemográfico aplicado a 301 participantes (156 mulheres e 145 homens) de Porto Velho/RO. Desenvolveu-se a análise por meio da estatística inferencial e Teoria da Autodeterminação (TAD). O perfil sociodemográfico apontou que a maioria dos praticantes têm idade entre 20 a 29 anos (39.9%), 44.5% são solteiros (44.5%); 46.5% são graduados e 44.5% recebem salários entre R\$1.101,00 a R\$3.500,00. O tempo de prática de exercícios físicos é superior a 5 anos (23.9%), com frequência de três vezes na semana (33.6%). Os locais de domicílio são as Regiões Sul (36.2%) e Leste (28.9%) e a prática de exercícios físicos ocorre nas Regiões Sul (31.9%) e Norte (26.6%). O coeficiente de correlação Rho de Spearman (ρ) apontou fortes correlações positivas entre os motivos sociais, na motivação extrínseca ($\rho = 0.897$), e o divertimento na motivação intrínseca ($\rho = 0.883$). Conclui-se que os aspectos intervenientes motivacionais para a prática de exercícios físicos por usuários de academias de ginástica, no contexto pesquisado, partem predominantemente dos regulamentos sociais e recebem significados até a sua integração pelos indivíduos.

Palavras-chave: motivação; teoria da autodeterminação; exercícios físicos; academia de ginástica.

ABSTRACT

Motivation for the Practice of Physical Exercises in Fitness Centers in an Amazonian capital

The study aimed to analyze the motivational aspects characteristics of individuals who practice physical exercises in gyms, and specific: to analyze the characteristics of the sociodemographic profile of individuals who perform physical activities in gyms; identify the reasons for adherence to the practice of physical activities by these individuals, qualifying the intrinsic and extrinsic reasons. A mixed methods survey was carried out, using the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) and a sociodemographic questionnaire applied to 301 participants (156 women and 145 men) from Porto Velho/RO. The analysis was developed through inferential statistics and Self-Determination Theory (SDT). The sociodemographic

¹ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSI), Linha 2: Saúde e Processos Psicossociais, da Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Integrante do Grupo de Pesquisa (CNPq) Psicologia do exercício físico e esporte na promoção da saúde. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4962002203142081>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2459-2181>. E-mail: fjqmacedo@gmail.com.

profile showed that most practitioners are aged between 20 and 29 years (39.9%), 44.5% are single (44.5%); 46.5% are graduates and 44.5% receive salaries ranging from R\$1,101.00 to R\$3,500.00. The time of physical exercise practice is over 5 years (23.9%), with a frequency of three times a week (33.6%). The places of residence are in the South (36.2%) and East (28.9%) regions and the practice of physical exercise occurs in the South (31.9%) and North (26.6%) regions. Spearman's Rho correlation coefficient (ρ) showed strong positive correlations between social motives in extrinsic motivation ($\rho = 0.897$) and fun in intrinsic motivation ($\rho = 0.883$). It is concluded that the intervening motivational aspects for the practice of physical exercises by users of gyms, in the researched context, predominantly depart from social regulations and receive meanings until their integration by individuals.

Keywords: motivation, self-determination theory, physical exercises. gym.

2.1 Introdução

O mundo contemporâneo tem proporcionado ao ser humano uma qualidade de vida bem acima das expectativas vivenciadas em momentos históricos precedentes. As novas tecnologias envolvem tanto questões de locomoção dos indivíduos, como facilita a execução de suas atividades diárias, seja em casa ou no trabalho. Esta facilidade vem tornando o homem² cada vez mais sedentário, o que tem causado o desenvolvimento de doenças associadas aos aspectos bio-psico-sociais.

Assumpção, Morais e Fontoura (2002) asseveram que a baixa valorização dos potenciais humanos na contemporaneidade, decorrentes da falta de prática de atividades físicas, promove a necessidade de investimentos nas mudanças de comportamento que reverberem positivamente no estilo e na qualidade de vida por meio da intensificação da prática de atividades físicas. Daí a relevância de estudos que envolvam essas variáveis no sentido de incentivar a adoção de novos hábitos pela população em geral.

Diante de tais perspectivas em torno de uma vida com maior qualidade, surgiram academias de ginástica, às quais além de oferecerem vários tipos de atividades físicas, profissionais habilitados e infraestrutura confortável, garantem também segurança para seus usuários.

Os exercícios físicos em academias se incorporaram à cultura humana, uma vez que é um espaço que proporciona aos seus usuários conforto em termos de ambiente, de segurança e de orientação para a prática dos exercícios a serem realizados.

Segundo Toscano (2001, p. 41): “As academias de ginástica são os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física”.

² Neste artigo, o termo “homem” designa o gênero humano, o que inclui homens, mulheres e outras orientações, e não apenas o gênero masculino.

É um local que possibilita tranquilidade e onde são oferecidos vários tipos de exercícios físicos que porventura se queiram realizar ali, isto é, procuram estes espaços os indivíduos que pretendem praticar algum tipo de atividade física específica e sistematizada. Daí a quantidade de academias que procuram se diferenciar umas das outras oferecendo inúmeras atividades físicas, variando desde exercícios de musculação até pole dance.

Ainda de acordo com Toscano (2001), no mundo globalizado no qual as informações são passadas quase que instantaneamente, os proprietários de academias de ginástica ainda não se deram conta de suas mudanças conceituais, uma vez que está havendo a passagem de elementos puramente estéticos para uma nova concepção de paradigma, o da prática de exercício físico na perspectiva da saúde.

O entendimento dos benefícios a serem alcançados pelos usuários das academias perpassa pelo papel que cada componente envolvido no processo exerce, promovendo, assim, a consciência das suas ações e dos fatores que os motivam.

A participação em atividades físicas nas academias corrobora para as questões da qualidade de vida voltadas para a manutenção da saúde, sendo que, para tanto, é necessário que o praticante tenha o acompanhamento de uma equipe interdisciplinar composta com profissionais de Educação Física, Nutrição, Psicologia, Fisioterapia, dentre outras áreas, que poderão colaborar para a conquista de seus objetivos que, a princípio podem ser mobilizados por questões intrínsecas ou extrínsecas, na condição de academias de ginástica.

Caspersen, Powell e Christenson (1985, p. 127) definiram atividade física (AF) como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso”. Para esses autores, a prática de atividades físicas é importante durante todo o curso da vida e garante a preservação da saúde e da qualidade de vida de todo ser humano.

Historicamente, o conceito de atividade física é o mais adotado pelo senso comum. No entanto, a definição adotada neste trabalho é aquela relacionada ao exercício físico, como uma atividade intencional e sistematizada, com fins específicos de promoção e manutenção da saúde, conforme é apontado por Caspersen, Powell e Christenson (1985, p. 126): “O exercício é um subconjunto de atividade física planejado, estruturado e repetitivo e que tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física”.

Diante do entendimento das duas definições, torna-se mais fácil para os profissionais de Educação Física trabalharem para a mudança de hábitos, uma vez que, conhecedores desses conceitos, podem influenciar as pessoas na incorporação da prática de exercício físico como meio para a manutenção da saúde.

Aparência e saúde são cuidados que normalmente as pessoas adotam. Já a saúde mental depende da prática regular de exercícios físicos, de bons hábitos alimentares e cuidados pessoais cotidianos. No entanto, a importância exacerbada apenas à aparência física poderá resultar em distúrbios comportamentais e comprometer negativamente a autoestima (BRANCH; WILLSON, 2019, p. 107).

O exercício físico que agrega valor à qualidade de vida da pessoa, deve ser planejado e orientado com objetivo da manutenção e melhora da aptidão física do praticante.

De acordo com Franchi e Montenegro Junior (2005) a diminuição da “deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos com a ansiedade e a depressão”, depende da sistematização dos exercícios físicos a serem prescritos para os indivíduos, impactando positivamente no seu potencial físico.

A sistematização e periodicidade do exercício físico poderá contribuir para o alcance dos objetivos almejados da pessoa que o realiza. Deste modo, é importante o acompanhamento por parte de um profissional da área de Educação Física, que irá propor programas conforme o desejado e possível de ser alcançado pelo praticante.

O domínio dos conteúdos e das formas de execução dos exercícios físicos, incluindo os componentes psicológicos que levam a pessoa a buscar a prática desses exercícios é uma capacidade necessária aos profissionais que acompanham o processo para a promoção das intervenções necessárias, com vistas a evitar a desistência ou o absenteísmo dos praticantes iniciantes nos programas.

A minimização do abandono e o aumento da aderência podem ser garantidos com o delineamento de ações que favoreçam o reconhecimento de metas e propósitos pelos praticantes. Ademais, os programas podem favorecer a formação da consciência acerca dos motivos para a prática de exercícios físicos, ainda que sejam inicialmente implícitos (GUEDES; NETTO, 2012).

De acordo com Gill, Williams e Reifsteck (2017) é necessário fazer uma diferenciação entre os contextos esportivos e dos exercícios, que englobariam atividades físicas em geral. A psicologia do esporte e do exercício não se restringe a estudos de comportamentos, mas tem também o foco nas pessoas, na sua integralidade, dando possibilidades distintas de intervenção e aplicação de diferentes abordagens teóricas psicológicas.

Para Mullan e Markland (1997) a motivação é um dos pressupostos comportamentais que é fundamental nos estudos sobre a prática sistemática de exercícios físicos, especialmente na abrangência do alcance de fatores motivacionais para a aderência das pessoas à sua prática.

Dentre as diversas áreas de atuação do ser humano, pode-se considerar a existência de fatores que impele as pessoas a executarem ou participarem de ações específicas, levadas tanto por motivos internos como externos. A estes fatores chamamos de motivação.

Nessa direção, Frainer (2017) descreve a motivação como um processo com ênfase na ação física ou mental dos indivíduos, com vistas ao alcance de um objetivo, cuja intenção é mobilizada a partir da interação de fatores internos e externos, podendo ser denominados respectivamente de motivação intrínseca e motivação extrínseca.

Na prática de exercícios físicos não é diferente, pois sempre haverá evidências de que algo levou o indivíduo a iniciar tais atividades, bem como a deixar de praticá-las.

Cárdenas (2015) pondera sobre a prática de atividades físicas e esportivas em programas de iniciativas públicas ou privadas, corroborando com a estreita relação entre essa prática e o fortalecimento dos aspectos psicológicos humanos. Por outra via, aponta para a sua relevância na minimização de problemas de conduta ou desenvolvimento de transtornos do comportamento, que poderiam ser combatidos por meio da atividade física.

Identificar quais os motivos que levam alguém a praticar exercícios físicos nas academias de ginástica, pode ser de orientar ações que impactem na manutenção da qualidade de vida dos indivíduos, considerando o relevante papel dos profissionais responsáveis pela prescrição e acompanhamento na descoberta desses pontos para que não haja desistência e para a continuidade e frequência da prática.

Frainer (2017) defende o estudo do fenômeno da motivação para as “análises e intervenções relacionadas à prática de atividades físicas e esportivas e promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo, obesidade e sobrepeso na população em geral” (p. 77).

Para Samulski (2002), a psicologia do exercício físico e esporte analisa as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando, por um lado, a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e, por outro lado, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.

Dentre as diferentes correntes psicológicas que discorrem acerca da motivação, um campo de estudo que pode colaborar para o entendimento mais aprofundado sobre motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD), que teve como precursores Richard M. Ryan e Edward L. Deci, no ano de 1981. (APPEL-SILVA; WENDT; ARGIMON, 2010).

Nas palavras de Wehmeyer (1992): “A autodeterminação representa um conjunto de comportamentos e habilidades que dotam a pessoa da capacidade de ser o agente causal em relação ao seu futuro, ou seja, de ter comportamentos intencionais” (p. 303).

Nessa direção, a TAD poderá se configurar como ponto de partida para a identificação dos motivos intrínsecos e extrínsecos, para a prática de exercícios físicos em academias, na obtenção de resultados positivos, principalmente no que se refere à garantia da continuidade e frequência do praticante.

A TAD promove análises sobre os motivos da ação dos indivíduos e identifica os níveis e direções dessa motivação, indicando maior ou menor grau de autodeterminação, além de identificar as relações entre os tipos de motivação e os resultados decorrentes, levando em conta as influências e condicionamentos sociais na condução de benefícios ou prejuízos para o bem-estar dos seres humanos na satisfação das suas necessidades.

Diante dessa perspectiva, os fundamentos desta teoria pautaram o processo de investigação, fortalecendo a busca por descrever as principais características da autodeterminação que podem levar uma pessoa a iniciar e continuar a prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

Deci e Ryan (1985) demonstram que a motivação intrínseca e a motivação extrínseca embasam um conjunto de elementos que vão desde a amotivação, isto é, a não regulação do comportamento, passando por diferentes níveis da motivação extrínseca ou externa aos indivíduos, até se constituir em motivação intrínseca. De acordo com os autores, esse processo ocorre por meio da internalização, resultando na apropriação dos regulamentos sociais pela pessoa, inicialmente de forma heterônoma, definida como introjeção, até ser totalmente integrada, de modo a guiar a própria conduta dos sujeitos de maneira autônoma, denominada integração.

A prática de exercícios físicos deve ser dissociada a princípio, de questões estéticas, tendo como base a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Este é o paradoxo que os profissionais da Educação Física vêm buscando minimizar, pois é um paradigma que tende a ser superado de forma que as pessoas se sintam compelidas a praticar atividades físicas orientadas para a manutenção de sua saúde, isto é, fazer exercícios de forma consciente, sabendo quais os reais benefícios que conseguirá alcançar ao exercitar-se.

Leal, Miranda e Carmo (2013) apresentam características dos processos motivacionais em breve classificação e afirmam que na desmotivação o sujeito não apresenta intencionalidade no comportamento, tampouco proatividade para realizá-lo. A motivação intrínseca manifesta a vontade do indivíduo em realizar determinada ação, vinculando-a ao prazer de fazê-la. Já a motivação extrínseca é mobilizada por fatores externos, representados por instrumentos que podem estar relacionados a recompensas na forma elogios, prêmios e reconhecimento social.

Saúde e bem-estar são preocupações contemporâneas vinculadas aos hábitos

desenvolvidos e condições às quais as pessoas estão expostas em diferentes recantos do Planeta. Considerando que nem sempre a motivação para esse intento é evidente e diante das teorias e da adoção de modelos de vida saudável, disponíveis na atualidade, apontando para a possibilidade de fornecer subsídios para a melhoria da qualidade de vida, questiona-se: quais aspectos são intervenientes motivacionais para a prática de exercícios físicos por usuários de academias de ginástica?

O objetivo geral do estudo tratou de analisar os aspectos motivacionais característicos dos indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de ginástica, e como objetivos específicos, elegeu-se: analisar as características do perfil sociodemográfico dos indivíduos que realizam atividades físicas nas academias de ginástica; identificar os motivos de adesão à prática de atividades físicas por esses indivíduos, qualificando os motivos intrínsecos e extrínsecos.

Acredita-se que o estudo poderá fornecer novas perspectivas aos profissionais que direcionam prescrições aos praticantes de exercícios físicos, fortalecendo especificamente a área da Educação Física em convergência com a Psicologia, contribuindo para a formação da consciência autônoma, por meio da adoção de hábitos saudáveis, pelos usuários das academias de ginástica e pela sociedade em geral, além da oferta de serviços fundamentados em teorias capazes de analisar a conjuntura e suprir as suas necessidades.

2.2 Metodologia

Diante do interesse em fornecer conhecimentos para a atuação futura de profissionais da área da Educação Física, articulada à Psicologia, no que se refere à finalidade, realizou-se uma pesquisa aplicada de temporalidade transversal.

Creswell (2010) chama a atenção para a complexidade dos problemas abordados por pesquisadores das áreas sociais e da saúde e assevera que o uso de métodos qualitativos ou quantitativos, isoladamente, nem sempre suprem às necessidades de respostas requeridas. Nessa direção, o autor apresenta os métodos mistos como alternativa.

Com o intento de apreender a motivação para a prática de exercícios físicos no contexto das academias de ginástica que impulsionou a busca por um referencial teórico-metodológico capaz de fundamentar o estudo, tendo como fulcro a TAD, no tocante à abordagem, desenvolveu-se uma pesquisa de métodos mistos, cuja principal característica é a combinação dos métodos quantitativos e qualitativos, considerando essa apropriação em algum momento, seja na coleta, interpretação ou análise dos dados. (CRESWELL, 2010; BRAUN; CLARKE; GRAY, 2019).

Embora conte com uma tradição recente – a primeira publicação mais abrangente ocorreu em 2003, por Tashakkori e Teddlie, intitulada *Handbook of Mixed Methods in the Social e Behavior Sciences* –, os estudos envolvendo métodos mistos têm sido desenvolvidos com frequência em diversas partes do mundo, envolvendo temáticas de interesse de áreas distintas, a exemplo das ciências sociais e humanas, além da já mencionada área da saúde. (CRESWELL, 2010).

Portanto, o desenho dos procedimentos estipulado nesta pesquisa se pautou na estratégia incorporada concomitante (CRESWELL, 2010), abrigando uma análise qualitativa dos processos vivenciados pelos participantes, identificados nos pesos dos resultados quantitativos.

Dentre os desafios que os métodos mistos impõem aos investigadores, Creswell (2010, p. 241) destaca que a opção por essa forma de pesquisa inclui “[...] a necessidade de uma extensa coleta de dados, a natureza de tempo intensivo da análise de dados de textos e numéricos e a exigência de que o pesquisador esteja familiarizado com as formas de pesquisa quantitativas e qualitativas”.

Quanto às fontes de informação, realizou-se um estudo de campo, envolvendo 301 participantes, sendo 145 homens e 156 mulheres, na faixa etária de 18 a 65 anos que praticam exercícios físicos em 15 (quinze) academias de ginástica localizadas no município de Porto Velho, capital do estado de Rondônia, integrante da Amazônia brasileira, cujo critério de seleção das academias foi aleatório.

Para este estudo foi solicitada a autorização prévia dos responsáveis pelos locais pesquisados. Em relação aos objetivos, entendemos ser uma pesquisa descritiva. Para Gil (2014, p. 28): “As pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”.

O instrumento para a análise da motivação utilizado foi a *Escala Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS), elaborada por Morris e Rogers (2004 apud FRAINER, 2019), que tem por objetivo mensurar os motivos de adesão à prática de atividades físicas e de esportes, sendo composta por 40 itens aglutinando respostas em escala Likert de 5 pontos que variam de 1 (discordo plenamente) a 5 (concordo totalmente), referentes a fatores que motivam a prática de atividade física, conjuntamente com um questionário sociodemográfico para a identificação das características dos participantes do estudo.

A PALMS possui oito subescalas compostas de 5 itens cada uma, alocadas em dois principais níveis, a motivação intrínseca e extrínseca, vinculados à TAD e foi estruturada, por meio de análise fatorial. Cada dimensão agrupa três grupos de subescalas, sendo duas vinculadas à motivação intrínseca (domínio e diversão) e 6 formando dois grupos: corpo e

mente (subescalas condição física, condição psicológica, aparência) e motivos sociais (subescalas expectativa dos outros, afiliação, competição/ego/concorrência).

O questionário sociodemográfico e a Escala PALMS foram disponibilizados aos participantes em documento único, no formato de questionário, sendo tomados todos os cuidados a partir da adoção de protocolos de biossegurança devido à situação de distanciamento social por conta dos altos índices de transmissão e letalidade gerados pela pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19); e na intenção de se evitar riscos de contaminação e disseminação da doença, tendo como mediadores os responsáveis pelas academias, aos quais foi enviado um documento de autorização, para posterior acesso aos seus usuários. Os voluntários, deram o seu aceite para a participação na pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no início do questionário.

Os dados coletados foram tratados e tabulados no software Microsoft Excel, depois processados e analisados com uso de estatística descritiva (tabelas de frequência, médias e porcentagem) no SPSS 25 aplicando técnicas de estatísticas de análise multivariada.

O coeficiente Alfa de Cronbach foi utilizado para analisar a validade e confiabilidade do instrumento de pesquisa, com vistas a identificar se os questionários satisfaziam ao requisito de mensuração pretendida. Segundo Cunha, Almeida Neto e Stackfleth (2016); Corrar, Paulo e Dias Filho (2017) e Gottems et. al (2018), o valor assumido pelo Alfa está entre 0 e 1, e quanto mais próximo de 1, maior é a fidedignidade das dimensões do constructo. Na validação do feita pelo Alfa de Cronbach, obteve-se como resultado o valor de $\alpha = 0.921$, o que demonstra alto nível de confiabilidade do questionário. Empregou-se ainda o teste de confiabilidade de Lambda, cujo valor obtido equivale ao nível 3 (equivalente ao Alfa de Cronbach), de uma escala de 6 níveis do referido teste, permitindo confirmar que a Escala PALMS é um instrumento válido e confiável.

A validação da Escala PALMS utilizando o coeficiente Alfa de Cronbach por subescalas individuais, também resultou em valores positivos. A partir de uma análise geral detectou-se que o menor valor de confiabilidade corresponde a $\alpha=0.637$ (Expectativa dos outros) e o maior valor é $\alpha = 0.904$ (Afiliação), o que demonstra altos níveis confiabilidade do instrumento.

Tradicionalmente, nas ciências sociais e humanas, os testes não paramétricos são geralmente utilizados como alternativa aos testes paramétricos para se realizar inferências sobre a amostra e a população quando as condições de normalidade e homogeneidade não se verificam. (MALHOTRA, 2012). Portanto, foi executado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk para verificar se os dados possuem uma distribuição normal. Pode-se observar que a maioria dos dados apresentam diferença estatística significativa, pelo qual se

demonstra que os dados não têm uma distribuição normal. Por esta forma, elegeu-se os testes não paramétricos para a continuação da análise. Para confirmar a escolha dos testes não paramétricos foi aplicado o teste de homogeneidade das variâncias (teste de Levene) que, igualmente ao teste anterior, permitiu observar que a maioria das variáveis não tem homogeneidade das variâncias, o que confirma a escolha dos testes não paramétricos. (MALHOTRA, 2012. p. 382)

Os testes de normalidade Komogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk com a confirmação do teste de Levene revelou um nível de confiança de 95%. A aplicação desses testes ajudou na inferência dos dados coletados, aferindo a precisão desses dados (paramétricos ou não paramétricos).

A fim de testar se uma variável diferia entre dois grupos independentes, utilizou-se o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para amostras independentes o equivalente paramétrico ao teste t-student, com nível de significância de 5%. (MALHOTRA, 2012. p. 382)

Para testar se existia diferença significativa de percepção de dois ou mais grupos, utilizamos o teste não paramétrico Kruskal-Wallis para amostras independentes, com nível de significância de 5%. Sempre que se verificou a existência de diferenças significativas entre, pelo menos dois, dos grupos no teste, realizou-se seguidamente um teste post hoc. O post hoc testou as variáveis dependentes entre todos os possíveis pares de grupos estabelecidos. Neste estudo, para se descobrir quais os grupos que diferem entre si, utilizamos o Método post hoc de Bonferroni. (FIELD, 2009).

O coeficiente de correlação Rho de Spearman (ρ) foi utilizado para medir a intensidade da relação entre variáveis. No caso específico das academias, adotou-se para conhecer as correlações ou relações existentes entre as respostas dos sujeitos diante das variáveis escolhidas.

Para a interpretação dos dados qualitativos coletados foram analisados a partir da TAD, os princípios e fundamentos que versam sobre motivação, além do aporte em literatura especializada na área da Educação Física, no que se refere à prescrição de exercícios físicos para usuários de academias, a fim de compreender e explicar as relações entre as variáveis encontradas.

2.3 Resultados

Os dados para a caracterização da amostra foram coletados por meio do questionário sociodemográfico, demonstrado na Tabela 1, por meio de questionário aplicado a 301, 145 homens (48.2%) e 156 mulheres (51.8%), com faixa etária de 18 a 71 anos praticantes de exercícios físicos, distribuídos em 15 academias de ginástica do município de Porto Velho,

capital do estado de Rondônia, integrante da Amazônia Legal. A maior ocorrência de praticantes foi de participantes com idade entre 20 a 29 anos (39.9%) e a menor representatividade foi de pessoas acima de 60 anos de idade, 1,7% do total de pesquisados. Em relação ao estado civil, a maior frequência foi de 145 casados/união estável (48.1%) e os viúvos representam a menor frequência 3 (1.0%) do total de participantes. No que se refere à escolaridade, a maior frequência é de 140 graduados (46.5%) e a menor é de participantes com nível superior incompleto (1.3%). Quanto à faixa salarial, o menor escore corresponde às mesadas recebidas por estudantes 2 (0.7%) e o maior percentual informado é de 44.5% 134 pessoas, cujos salários variam entre R\$1.101,00 a R\$3.500,00. O tempo de prática de exercícios físicos em academias demonstrado pelo questionário foi bastante variado, com predominância para um período superior a 5 anos (23.9%) e o tempo mínimo de prática foi apontado por 9 (3%) pesquisados, o que equivale a um período de 4 a 5 anos. A frequência com que os participantes praticam exercícios físicos em academia de ginástica, mensurada em dias da semana teve como maior frequência três vezes apontada por 101 participantes (33.6%) e a menor 8 participantes que praticam exercícios 7 vezes por semana (2,7%). A classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) apontou para uma frequência de 119 participantes com sobrepeso (39.5%) e 108 com IMC normal (35.9%).

O perfil sociodemográfico dos participantes revelou um dado significativo em relação aos locais de domicílio e os locais de prática de exercícios físicos, pois, embora a maioria dos respondentes resida nas Regiões Sul (36.2%) e Leste (28.9%), a maior predominância de prática de exercícios físicos ocorre nas Regiões Sul (31.9%) e Norte (26.6%). O coeficiente de correlação Rho de Spearman apontou uma correlação moderada ($\rho = 0,615$) entre essas duas variáveis.

TABELA 1 - PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICAS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

| Perfil | Escala | Fr | (continua) |
|--------------|-----------------------------|-----|------------|
| | | | % |
| Estado Civil | Casado (a)/União Estável | 145 | 48.1 |
| | Divorciado (a)/Separado (a) | 19 | 6.3 |
| | Solteiro (a) | 134 | 44.5 |
| | Viúvo (a) | 3 | 1.0 |
| | Doutorado | 5 | 1.7 |
| Escolaridade | Mestrado | 8 | 2.7 |
| | Especialização | 59 | 19.6 |
| | Graduação | 140 | 46.5 |
| | Superior incompleto | 4 | 1.3 |
| | Ensino técnico | 25 | 8.3 |
| | Ensino fundamental | 6 | 2.0 |
| | Ensino médio | 54 | 17.9 |

| Perfil | Escala | (conclusão) | |
|---|----------------------------|-------------|------|
| | | Fr | % |
| Faixa salarial | Sem salário | 6 | 2.0 |
| | Menos de 1 salário mínimo | 3 | 1.0 |
| | um salário mínimo | 32 | 10.6 |
| | Mesada (estudante) | 2 | 0.7 |
| | Entre 1.101,00 a 3.500,00 | 134 | 44.5 |
| | Entre 3.501,00 a 5.500,00 | 65 | 21.6 |
| | Entre 5.501,00 a 10.000,00 | 44 | 14.6 |
| | Acima de 10.000,00 | 15 | 5.0 |
| Tempo de prática de exercícios físicos em academia de ginástica | Menos de 15 dias | 17 | 5.6 |
| | De 16 dias a 3 meses | 25 | 8.3 |
| | De 3 meses a 1 ano | 54 | 17.9 |
| | De 1 a 2 anos | 60 | 19.9 |
| | De 2 a 3 anos | 50 | 16.6 |
| | De 3 a 4 anos | 14 | 4,7 |
| | De 4 a 5 anos | 9 | 3.0 |
| | Acima de 5 anos | 72 | 23.9 |
| Frequência de prática exercícios físicos em academia de ginástica | Uma vez por semana | 12 | 4,0 |
| | Duas vezes por semana | 25 | 8.3 |
| | Três vezes por semana | 101 | 33.6 |
| | Quatro vezes por semana | 45 | 15.0 |
| | Cinco vezes por semana | 83 | 27.6 |
| | Seis vezes por semana | 27 | 9.0 |
| | Sete vezes por semana | 8 | 2.7 |
| Sexo | Feminino | 156 | 51.8 |
| | Masculino | 145 | 48.2 |
| Idade | 18 e 19 | 12 | 4.0 |
| | 20 a 29 | 120 | 39.9 |
| | 30 a 39 | 102 | 33.9 |
| | 40 a 49 | 45 | 15.0 |
| | 50 a 59 | 17 | 5.6 |
| | Acima de 60 anos | 5 | 1.7 |
| Região da cidade de Porto Velho na qual mora | Centro | 23 | 7.6 |
| | Leste | 87 | 28.9 |
| | Norte | 78 | 25.9 |
| | Sul | 109 | 36.2 |
| | Área rural | 4 | 1.3 |
| Região da cidade de Porto Velho na qual faz ginástica | Centro | 57 | 18.9 |
| | Leste | 65 | 21.6 |
| | Norte | 80 | 26.6 |
| | Sul | 96 | 31.9 |
| | Área rural | 3 | 1.0 |
| Classificação IMC | Baixo Peso | 6 | 2.0 |
| | Normal | 108 | 35.9 |
| | Sobrepeso | 119 | 39.5 |
| | Obesidade | 68 | 22.6 |

Fr – Frequência

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

Os resultados dos estilos reguladores do comportamento foram agrupados pelos itens respondidos no questionário, levando-se em conta a distribuição entre os níveis 5 (Muito importante), apontando maior valoração pelos participantes, e 1 (Nada importante), indicando

menor valoração. Conforme a TAD, considerou-se para os resultados que a motivação intrínseca compreende as subescalas domínio e diversão, e a motivação extrínseca envolve as subescalas condição física, condição psicológica, aparência, expectativa dos outros, afiliação, competição/ego/concorrência; sendo que cada escala contém 5 itens. A tabela 2 demonstra os resultados mais significativos no que se refere à maior adesão e maior rejeição.

Os resultados da percepção dos indivíduos sobre a motivação intrínseca demonstraram que o nível 5 foi maior. Nesse nível do construto, observou-se que na subescala domínio, a maior adesão foi para o item 16 Para aprimorar as minhas habilidades 173 (57.5%) e a maior rejeição foi para o item 31 Para manter meu nível atual de habilidades 54 (17.9%). Na subescala diversão, o item 13 Porque me faz feliz teve maior aceitação 211 (70.1%) em detrimento do item 25 Porque é divertido 25 (8.3%).

Na motivação extrínseca o agrupamento corpo e mente apontou para uma maior adesão no nível 5 e nos motivos sociais o nível 1 foi maior, ou seja, indicou maior rejeição. Nas subescalas que integram o nível da motivação extrínseca, detectou-se que no que se refere à condição física, o item de maior adesão foi o 15 Para manter a saúde física 255 (84.7%) e a maior rejeição foi destinada ao item 33 Para melhorar o condicionamento cardiovascular 4 (1.3%). Na subescala condição psicológica, obteve-se maior aceitação para o item 2 Porque me ajuda a relaxar 207 (68.8%) e menor aceitação para o item 35 Para me distrair de outras coisas 43 (14.3%). Quanto à aparência, a maior adesão foi para o item 23 Para melhorar a forma física 221 (73.4%) e a maior rejeição foi no item 36 Para perder peso, ter uma melhor aparência 26 (8.6%). Na subescala expectativa dos outros, a maior adesão foi para o item 1 Como um meio de ganhar a vida 92 (30.6%) e a maior rejeição foi para o item 7 Porque sou pago para fazer isso 229 (76.1%). No que se refere à afiliação o item de maior adesão foi o 20 Para fazer algo em conjunto com os meus amigos 79 (26.2%) e o de maior rejeição foi o 30 Para conversar com amigos enquanto faço exercício 163 (54.2%). Por fim, a subescala competição/ego/concorrência teve maior adesão no item 6 Porque tenho melhor desempenho do que os outros 56 (18.6%) e maior rejeição no item 29 Para competir com os que estão a minha volta 195 (64.8%).

TABELA 2 – ADESÃO/REJEIÇÃO DOS CONSTRUTOS

| Construto | Agrupamentos | Subescalas | Itens | (continua) | | | |
|----------------------|--------------|------------|---|--------------|------|----------------|---|
| | | | | Maior adesão | | Maior rejeição | |
| | | | | Fr | % | Fr | % |
| Motivação Intrínseca | | Domínio | 16 Para aprimorar as minhas habilidades | 173 | 57.5 | | |

| Construto | Agrupamentos | Subescalas | Itens | (conclusão) | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--|---|----------------|------|------|-----|
| | | | | Maior adesão | Maior rejeição | | | |
| Motivação Extrínseca | Corpo e mente | Domínio | 31 Para manter meu nível atual de habilidades | | | 54 | 17.9 | |
| | | Diversão | 13 Porque me faz feliz | 211 | 70.1 | | | |
| | | | 25 Porque é divertido | | | 25 | 8.3 | |
| | | Condição física | 15 Para manter a saúde física | 255 | 84.7 | | | |
| | | | 33 Para melhorar o condicionamento cardiovascular | | | 4 | 1.3 | |
| | | Condição psicológica | 2 Porque me ajuda a relaxar | 207 | 68.8 | | | |
| | | | 35 Para me distrair de outras coisas | | | 43 | 14.3 | |
| | | Motivos sociais | Aparência | 23 Para melhorar a forma física | 221 | 73.4 | | |
| | | | | 36 Para perder peso, ter uma melhor aparência | | | 26 | 8.6 |
| | | | Expectativa dos outros | 1 Como um meio de ganhar a vida | 92 | 30.6 | | |
| | 7 Porque sou pago para fazer isso | | | | | 229 | 76.1 | |
| | Motivos sociais | Afiliação | 20 Para fazer algo em conjunto com os meus amigos | 79 | 26.2 | | | |
| | | | 30 Para conversar com amigos enquanto faço exercício | | | 163 | 54.2 | |
| | | Competição Ego Concorrência | 6 Porque tenho melhor desempenho do que os outros | 56 | 18.6 | | | |
| | | 29 Para competir com os que estão a minha volta | | | 195 | 64.8 | | |

Fr – Frequência

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

A análise das relações entre as variáveis, a partir do coeficiente de correlação Rho de Spearman (ρ) revelou que as correlações positivas entre a motivação extrínseca e os motivos sociais ($\rho = 0.897$), e a motivação intrínseca e divertimento ($\rho = 0.883$) são fortes, conforme demonstrados na Tabela 3.

TABELA 3 - COEFICIENTE DE CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS

| Correlação | Valor de ρ^3 |
|--|-------------------|
| Condição psicológica – Divertimento | 0.642 |
| Divertimento – Domínio | 0.644 |
| Motivação extrínseca – Afiliação | 0.786 |
| Motivação extrínseca – Concorrência/competição/ego | 0.731 |
| Motivação extrínseca – Condição psicológica | 0.605 |
| Motivação extrínseca – Domínio | 0.678 |
| Motivação extrínseca – Motivos corpo/mente | 0.669 |
| Motivação extrínseca – Motivos sociais | 0.897 |
| Motivação intrínseca – Condição psicológica | 0.679 |
| Motivação intrínseca – Divertimento | 0.883 |
| Motivos corpo/mente – Aparência | 0.746 |
| Motivos corpo/mente – Condição Física | 0.622 |
| Motivos Corpo/mente – Condição psicológica | 0.772 |
| Motivos corpo/mente – Divertimento | 0.637 |
| Motivos corpo/mente – Motivação intrínseca | 0.680 |
| Motivos sociais – Afiliação | 0.885 |
| Motivos sociais – Concorrência/competição/ego | 0.815 |
| Motivos sociais – Expectativa dos outros | 0.626 |

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

2.4 Discussão

De acordo com Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010, p. 351), “um comportamento autodeterminado é fator de saúde psicológica”. No entanto, a formação do *Self*, não ocorre de maneira espontânea, mas parte de necessidades dos básicas dos sujeitos, mobilizando aspectos biológicos e sociais, por meio da internalização dos regulamentos estabelecidos no contexto em que vive.

Disso resulta a influência que os aspectos sociais exercem para o reconhecimento dos motivos que levam os seres humanos a agirem, conforme a pesquisa revelou, no que se refere às correlações entre a motivação extrínseca e a motivação intrínseca.

Deci e Ryan (1985, p. 116) sustentam que a distinção entre esses dois construtos, fornecem subsídios para a compreensão do desenvolvimento humano. Esses autores propugnam que a motivação intrínseca, as necessidades básicas de uma pessoa devem ser compor as suas capacidades de forma a conduzir a autodeterminação como “energizador primário do processo de desenvolvimento (ou seja, a integração orgânica)”.

³ Seguiu-se as orientações de Silvia e Shimakura (2006), para quem a interpretação de uma correlação pode ser realizada em palavras a depender do valor de ρ , conforme esquema a seguir:

[...]

0.40 a 0.69 [...] correlação moderada

0.70 a 0.89 [...] correlação forte

Contudo, os comportamentos que constituem as entradas para o desenvolvimento podem ser motivados intrinsecamente ou extrinsecamente.

O desenvolvimento de algumas capacidades e estruturas resultam na realização de coisas que são interessantes, movidos pela motivação intrínseca, mas o desenvolvimento de outras capacidades e estruturas resultam de comportamentos que não são eles próprios interessantes, mas são instrumentais para a adaptação ao mundo social, isto é, movidos pela motivação extrínseca. O fulcro do desenvolvimento envolve comportamentos motivados extrinsecamente resultando na internalização de sua regulamentação, por meio da integração em estruturas organizadas. (DECI; RYAN, 1985).

O perfil socioeconômico traçado neste estudo demonstrou que muito ainda precisa ser feito no sentido de colaborar para que as pessoas adotem comportamentos mais saudáveis e que garantam maior qualidade de vida. Por outro lado, este aspecto pode ser percebido por profissionais da Educação Física como oportunidade de atuação na sociedade, seja no contexto das academias de ginástica ou fora delas.

A Escala PALMS revelou que a motivação intrínseca dos participantes parece ainda estar no nível da introjeção, mas não totalmente integrada, considerando a dependência de aspectos motivacionais extrínsecos que se sobressaíram.

Bem-estar e saúde são conceito que precisam ser integrados ao comportamento humano, promovendo a sua qualidade de vida e disso depende a adoção de condutas favoráveis, dentre os quais a prática de exercícios físicos ocupa lugar privilegiado. Todavia, a internalização desse importante componente da vida humana pressupõe o movimento entre a motivação extrínseca como mobilizadora da motivação intrínseca. A clareza dos regulamentos sociais vinculados a esses preceitos precisa contar com o fortalecimento dessas capacidades por meio das mediações entre os seres humanos e as ciências, a exemplo da Educação Física e da Psicologia, em articulação direta, com vistas a promover a aprendizagem necessária à formação de novas estruturas no comportamento dos potenciais praticantes.

2.5 Conclusão

A análise dos aspectos motivacionais característicos dos indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de ginástica fomentada por esta pesquisa demonstrou que a prática de exercícios físicos é realizada por uma parcela significativa de jovens, o que fomenta preocupação com a qualidade de vida dos adultos e idosos. Outro aspecto que merece atenção é a grande quantidade de pessoas com sobrepeso, o que indica fortes tendências aos níveis de baixa qualidade de vida.

No tocante aos motivos de adesão à prática de atividades físicas por esses indivíduos, identificou-se que os motivos extrínsecos ainda são determinantes significativos para a adesão dessa prática. A análise fundamentada na TAD demonstrou que os motivos intrínsecos se relacionam com a integração dos regulamentos na formação da consciência do Eu, o que parece ainda não ser o caso dos participantes da pesquisa.

Acredita-se que o momento pandêmico tenha influenciado diretamente nesse processo, considerando que em situação de afastamento social, tende-se a ter mais necessidades sociais.

Conclui-se, portanto, que os aspectos intervenientes motivacionais para a prática de exercícios físicos por usuários de academias de ginástica, no contexto pesquisado, partem predominantemente dos regulamentos sociais e recebem significados até a sua integração pelos indivíduos.

Identificou-se como possibilidade de continuidade do estudo o estabelecimento de correlações mais detalhadas entre os construtos e, também, desenvolver análises acerca da imagem corporal, envolvendo a classificação do IMC dos participantes. Esses dados sistematizados poderão contribuir para que profissionais e praticantes criem estratégias para o fortalecimento da prática de exercícios físicos por mais pessoas durante mais tempo.

Referências

APPEL-SILVA, Marli; WENDT, Guilherme Welter; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago./2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008. Acesso em 18 maio. 2021.

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de Moraes; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 8, n. 52, p. 1-3, set./2002. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>. Acesso em: 13 maio 2021.

BRANCH, Rhena; WILLSON, Rob. **Terapia Cognitivo-comportamental para leigos**. Alta Books, 2019.

BRAUN, V.; CLARKE, V; GRAY, D. **Coleta de dados qualitativos: um guia prático para técnicas textuais, midiáticas e virtuais**. Petrópolis: Vozes, 2019.

CÁRDENAS, R. N. et al. A psicologia do exercício físico e esporte na promoção e melhora da saúde. **EFDeportes.com**, Revista Digital, v. 20, n. 205. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd205/a-psicologia-do-exercicio-fisico-e-esporte.htm>.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health**, Rep, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 21 fev. 2020.

CORRAR, Luiz J.; PAULO, Edilson; DIAS FILHO, José Maria. **Análise multivariada: para os cursos de administração, ciências contábeis e economia.** São Paulo: Atlas, 2017.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

CUNHA, Cristiane Martins; ALMEIDA NETO; Omar Pereira de; STACKFLETH, Renata Stackfleth. Principais métodos de avaliação psicométrica da confiabilidade de instrumentos de medida. **Rev. Aten. Saúde**, [s. l.], v. 14, n. 49, p. 98-103, 2016. DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol14n49.3671>. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/3671. Acesso em: 21 fev. 2020.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**, New York: Springer Science+Business Media, 1985. (Perspectives in social psychology).

FIELD, Andy. **Descobrimos a estatística usando o SPSS.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FRAINER, Juliana. **Motivos de adesão à prática de atividades físicas e esportivas no Brasil.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. (2005). Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS**, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/928/2103>. 19 mar. 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

GILL, Diane L; WILLIAMS, Lavon; REIFSTECK, Erin J. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise.** 4. ed. 2017. *E-book*.

GOTTEMS; L. B. D. et al. (2018). Boas práticas no parto normal: análise da confiabilidade de um instrumento pelo Alfa de Cronbach. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, [s. l.], n. 26., p. 1-8, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2234.3000>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/QZr3NbtcZH7BZ5srRnwKhdj/?lang=en>. Acesso em: 18 jul. 2021.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SILVÉRIO NETTO, José Evaristo. Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 137-148, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092013005000003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/Wgrd9v33WpssDgzbRwRsrkL/?lang=pt>. Acesso em: 17. set. 2019.

LEAL, Edvalda Araújo, MIRANDA, Gilberto José; CARMO, Carlos Roberto Souza. Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. **R. Cont. Fin.**, [s. l.] v. 24, n. 62, p. 162-173, maio/jun./jul./ago.2013.

<https://www.scielo.br/j/rcf/a/7kJthWCTGDsH4m8XHsbWCNp/?format=pdf&lang=pt>

MALHOTRA, Naresh K. *Pesquisa de Marketing*. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2012.

MULLAN, Elaine; MARKLAND, David. Variations in Self-Determination Across the Stages of Change for Exercise in Adults. **Journal of Youth and Adolescence**, [s. l.], v. 21, n. 4, 1997. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1024436423492>. Acesso em: 29 ago. 2021.

SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia*. São Paulo: Manole, 2002.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40–42, jan./2001. DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v9i1.381>. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/381>. Acesso em: 28 jul. 2021. Acesso em: 20 mar. 2020.

VIERLING, Kendy K.; STANDAGEB, Martyn Standageb; TREASURE, Darren C. Predicting attitudes and physical activity in an “at-risk” minority youth sample: a test of self-determination theory. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5), p. 795-817, 2007. DOI: 10.1016/j.psychsport.2006.12.006. Disponível em: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2007_VierlingStandageTreasure_PSE.pdf. Acesso em: 29 mar. 2020.

WEHMEYER, Michael L. Self-determination and the education of students with mental retardation. **Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities**, v. 27, n. 4, p. 302-314, 1982. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/23878861>. Acesso em: 2 nov. 2020.

3 ARTIGO 2: IMAGEM CORPORAL E MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Fábio José de Queiroz Macedo⁴

Resumo

Este estudo teve como objetivo avaliar a associação da imagem corporal com a motivação para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, em respostas comportamentais de praticantes. Os participantes foram 301 pessoas (156 mulheres e 145 homens) que praticam exercícios físicos em academias de Porto Velho-RO, com idade entre 18 e 71 anos. Para a coleta de dados, adotou-se a *Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS). A fundamentação se pautou na Teoria da Autodeterminação (TAD) e aplicou-se a análise fatorial confirmatória para a validação dos itens. Os resultados apontaram 8 itens da escala assumida relativos à imagem corporal, sendo que os itens 21 "Porque as pessoas me dizem que preciso" não se confirmou, apresentando diferenças significativas em relação à proposta inicial da teoria. Conclui-se que a imagem corporal é um construto comportamental vinculado predominantemente à motivação extrínseca, sendo necessário a apropriação dos fundamentos da Psicologia por profissionais da área de Educação Física para a ampliação das intervenções que conduzam os praticantes de exercícios físicos à internalização de comportamentos autodeterminados de forma a influenciar positivamente na sua percepção em relação à sua imagem corporal.

Palavras-chave: imagem corporal; motivação; teoria da autodeterminação; psicologia do esporte.

Body image and motivation in the practice of physical exercise in fitness centers

Abstract

This study aimed to evaluate the association of body image with motivation to practice physical exercise in gyms, in behavioral responses of practitioners. The participants were 301 people (156 women and 145 men) who practice physical exercises in gyms in Porto Velho-RO, aged between 18 and 71 years. For data collection, the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) was adopted. The foundation was based on the Self-Determination Theory (SDT) and confirmatory factor analysis was applied to validate the items. The results showed 8 items of the assumed scale related to body image, although items 21 "Because people tell me I need it" was not confirmed, showing significant differences in relation to the initial proposal of the theory. It is concluded that body image is a behavioral construct predominantly linked to extrinsic motivation, requiring the appropriation of the foundations from Psychology by professionals in the field of Physical Education for the expansion of interventions that lead physical exercise practitioners to the internalization of self-determined behaviors in ways to positively influence their perception of their own body image.

Keywords: body image; motivation; self-determination theory; sport psychology.

⁴ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSI), Linha 2: Saúde e Processos Psicossociais, da Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Integrante do Grupo de Pesquisa (CNPq) Psicologia do exercício físico e esporte na promoção da saúde. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4962002203142081>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2459-2181>. E-mail: fjquimacedo@gmail.com.

3.1 Introdução

A imagem corporal é um conceito que articula múltiplas dimensões, onde são determinadas as percepções acerca do nosso corpo em relação a nós mesmos e aos outros. Dentre os aspectos envolvidos nessa relação, destacam-se fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos (DAMASCENO *et al.*, 2006, p. 87). A insatisfação com a imagem corporal tem conduzido as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias de ginástica na busca por contornos mais definidos para o próprio corpo. (SCHLICKMANN *et al.*, 2018).

O esforço por corpos perfeitos, frequentemente reforçado pelas mídias, leva as pessoas a buscarem esses espaços. No entanto, apenas a prática regular de exercícios físicos não garante a satisfação e a continuidade dessa prática, conforme apontaram os estudos de Schlickmann *et al.* (2018), pois, frequentemente esse público visa desenvolver medidas antropométricas que se aproximem das idealmente construídas, resultando em avaliações negativas sobre o próprio corpo, afetando a sua estrutura psicológica e comprometendo as relações consigo mesmo e com os outros.

O estudo de Costa, Torre e Alvarenga (2015) apontou correlações entre a imagem corporal, os distúrbios alimentares e o tempo de frequência prolongado nas academias como preditores ao fortalecimento de atitudes negativas em relação aos exercícios praticados.

Souza (2017) realizou um estudo comparado envolvendo 1.695 universitários de ambos os sexos no Brasil, Argentina, Estados Unidos da América e França; com o intuito de avaliar a relação entre atividade física com corpo e imagem corporal, identificou diferenças e semelhanças entre os sujeitos, das quais merecem destaque a presença de atitudes alimentares parecidas e a insatisfação corporal nos jovens de todos os países, sendo os estadunidenses os que mais valorizam a rotina de atividades físicas e a aparência corporal. No grupo dos brasileiros, houve uma incidência à valorização de cirurgias plásticas.

No tocante à imagem corporal, um grupo significativo de pesquisadores alerta para a necessidade do fortalecimento de uma cultura que associe a prática de exercícios físicos à superação de insatisfações com o corpo, assim como é consenso a importância da atuação de profissionais da área de saúde para o incentivo da prática de atividades físicas na promoção da saúde e, conseqüentemente para a garantia de qualidade de vida da população. (COX *et al.*, 2019; MORE; PHILLIPS, 2019; SEGAR *et al.*, 2017; FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Os fatores comportamentais para a continuidade da prática de exercícios físicos podem ser condicionados aos níveis de motivação que os indivíduos possuem. Esse conceito pode ser compreendido como: “[...] um processo ativo, que confere ao comportamento energia, pela intensidade e persistência a um esforço intencional; e direção, pois o comportamento é dirigido

a um objetivo ou meta”. (FRAINER, 2017, p. 22). No tocante à motivação para a prática esportiva, a motivação se configura como campo da Psicologia do Esporte. Esta surgiu no século XIX como uma necessidade do cotidiano, para além da abordagem clínico-terapêutica, firmando-se como disciplina científica para atender, na condição de ciência aplicada, às necessidades da prática desportiva, e tem buscado se firmar como especialidade, área do conhecimento e campo profissional no Brasil do século XXI. (LIMA, 2010).

Este artigo visa comunicar uma pesquisa que buscou articulação entre os conceitos de imagem corporal e motivação, fundamentados no contexto da Teoria da Autodeterminação (TAD), com o intuito de mostrar os benefícios da convergência entre as áreas da Psicologia e da Educação Física, sintetizadas na Psicologia do Esporte e do Exercício Físico. O objetivo geral do estudo tratou de avaliar a associação da imagem corporal com a motivação para a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, em respostas comportamentais de praticantes.

A questão que direcionou a pesquisa foi: em que medida a imagem corporal vinculada aos aspectos motivacionais é percebida por praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica de Porto Velho?

A TAD (Self-Determination Theory – SDT) foi criada em 1981, por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, como uma alternativa metodológica de medição dos aspectos motivacionais em diversos âmbitos, incluindo a Psicologia do Esporte, com vistas ao fornecimento de contribuições para a criação de políticas públicas com foco na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas, sobretudo aquelas com peso elevado. (FRAINER, 2017; APPEL-SILVA; WENDT; ARGIMON, 2010).

Essa perspectiva teórico-metodológica compreende a motivação em duas grandes dimensões, a motivação intrínseca, que envolve fazer uma atividade para seu próprio bem, isto é, para seu interesse inerente e os afetos espontâneos e cognições que o acompanham; e a motivação extrínseca que envolve fazer uma atividade a fim de obter uma recompensa e é regulada por fatores externos. (DECI; RYAN, 1985). A TAD propugna que o reconhecimento do sujeito como agente causal de suas ações, dota-o de intencionalidade, resultando em uma conduta autorregulada, levando-se em consideração tanto fatores biológicos como sociais.

Para a definição das relações entre as variáveis estudadas, adotou-se a Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS), “[...] elaborada por Morris e Rogers com o objetivo de mensurar os motivos de adesão à prática de atividades físicas e de esportes” (FRAINER, 2017, p. 23).

Este estudo circunscreve-se no bojo dos possíveis contributos das ciências da saúde,

fornecendo elementos favoráveis ao reconhecimento de comportamentos autônomos que resultem em saúde psicológica e física para as pessoas.

Os objetivos específicos eleitos foram: realizar um breve levantamento do acervo teórico já publicado sobre as temáticas e estudo sobre a validação da escala PALMS no Brasil; comparar a PALMS com estudos sobre imagem corporal, visando identificar quais itens da escala apresentam possibilidades de inferências mobilizadoras de comportamentos motivacionais extrínsecos e intrínsecos, e mensurar esses comportamentos em percepções de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica de Porto Velho.

3.2 Método

A condução metodológica do estudo contou com um delineamento transversal no contexto dos métodos mistos, isto é, os dados foram expostos a tratamentos qualitativos e quantitativos. Segundo Breakwell e Rose (2010, p. 39):

Um **tratamento qualitativo** descreve quais processos estão ocorrendo e detalha diferenças no caráter desses processos ao longo do tempo. Um **tratamento quantitativo** define o que são os processos, como geralmente eles ocorrem e quais diferenças em sua magnitude podem ser medidas ao longo do tempo. (Grifos dos autores).

Para esses autores, no delineamento longitudinal são obtidas informações a partir de pessoas em condições diferentes, sobretudo a idade, e que sejam significativas para a mudança do objeto ou fenômeno estudado. Por isso é possível estabelecer diferenciações determinantes da mudança. (BREAKWELL; ROSE, 2010).

Considerando a realização da pesquisa no contexto da pandemia de Covid-19, sendo a coleta dos dados operada entre os meses de maio de 2020 a maio de 2021, optou-se pela amostragem por “acessibilidade ou por conveniência” (GIL, 2014, p. 94), o que não dispensou o rigor e a ética inerentes à investigação científica.

Os participantes foram 301 praticantes de exercícios físicos (156 mulheres e 145 homens) em 15 academias de ginástica do município de Porto Velho, capital do estado de Rondônia, localizado na Amazônia brasileira.

Para compreender as relações entre os aspectos motivacionais para a prática de exercícios físicos e a imagem corporal, realizou-se a análise de todos os itens da PALMS e a seleção dos itens que possibilitavam inferências referentes à imagem corporal. Detectou-se oito itens, a saber: “11. Para definir músculo, melhorar a aparência”, “12. Para ficar em boa forma física”, “21. Porque as pessoas me dizem que preciso”, “23. Para melhorar a forma física”, “32. Para melhorar a aparência”, “36. Para perder peso, ter uma melhor aparência”, “39. Para estar

em melhor forma do que outras pessoas” e “40. Para manter o corpo em boa forma e tonificado”.

A mensuração foi feita por meio da análise fatorial, com utilização do Método de Extração: análise de Componente Principal, Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser, com rotação convergida em 8 iterações, sendo que a menor carga fatorial foi de $\rho=0,506$ e a maior foi de $\rho =0,868$.

Considerando não terem sido verificadas as condições de normalidade e homogeneidade dos dados, adotou-se os testes não paramétricos Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk como alternativa aos testes paramétricos para inferir sobre a amostra e a população, conforme orienta Malhotra (2012). A confirmação dos testes não paramétricos foi realizada por meio do teste de homogeneidade das variâncias (Levene), permitindo observar que não havia normalidade das variâncias. (MALHOTRA, 2012. p. 382). O resultado dos testes não paramétricos revelou um nível de confiança de 95%.

Para testar das diferenças entre grupos de variáveis utilizou-se o teste não paramétrico U de Mann-Whitney, equivalente ao teste paramétrico t-student, com nível de significância de 5%, de acordo com o que sugere Malhotra (2012. p. 382).

O teste não paramétrico Kruskal-Wallis, com significância de 5%, foi utilizado para verificar a existência de diferenças significativas para amostras independentes, seguido do teste pos hoc de Bonferroni (FIELD, 2009). Este teste foi adotado em recorrências de diferenças significativas em, pelo menos dois dos grupos do teste.

Adotou-se ainda o coeficiente de correlação Rho de Spearman (ρ), para aferição da intensidade da relação entre variáveis. Neste estudo, interessava apreender as correlações ou relações presentes nas respostas dos praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica, considerando as variáveis escolhidas.

Foram adotadas todas as diretrizes éticas prescritas na legislação em vigor que trata de pesquisa científica envolvendo seres humanos, especificamente a Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2012), a anuência dos participantes para participar deste estudo foi feita por meio dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os fundamentos da TAD guiaram as análises qualitativas, no sentido de interpretar as relações entre as variáveis encontradas em relação ao aporte teórico relacionado à Psicologia do exercício físico e, especificamente, à área da Educação Física.

3.3 Resultados

Dentre os participantes que concordaram em participar da pesquisa, 145 afirmaram ser

casados ou viverem em sistema de união estável (48,1%), 13 divorciados ou separados (6,3%), 134 solteiros (44,5%) e 3 viúvos (1,0%). A faixa etária compreendeu praticantes de 18 a 71 anos.

A escolaridade dos participantes variou entre doutorado 5 (1,7%), mestrado 8 (2,7%), especialização 59 (19,6%), graduação 140 (46,5%), curso superior incompleto 4 (1,3%), ensino técnico 25 (8,3%), ensino médio 54 (17,9%) e ensino fundamental 6 (2,0%). A média salarial foi de 1.250 reais.

A frequência com que os participantes praticam exercícios físicos em academias de ginástica variou entre 1 a 7 vezes por semana, com maior incidência de 3 vezes por semana, conforme demonstrado na Tabela 1.

TABELA 1 – FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA DE GINÁSTICA

| Com que frequência você pratica exercícios físicos em academia de ginástica? | | |
|---|------------|-------------|
| | Frequência | Porcentagem |
| Uma vez por semana | 12 | 4,0 |
| Duas vezes por semana | 25 | 8,3 |
| Três vezes por semana | 101 | 33,6 |
| Quatro vezes por semana | 45 | 15,0 |
| Cinco vezes por semana | 83 | 27,6 |
| Seis vezes por semana | 27 | 9,0 |
| Sete vezes por semana | 8 | 2,7 |
| Total | 301 | 100,0 |

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

O tempo de prática variou entre 15 dias, 17 participantes (5,6%) e mais de 5 anos 72 (23,9%), de acordo com dados descritos na Tabela 2.

TABELA 2 – TEMPO DE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA DE GINÁSTICA

| Há quanto tempo você pratica exercícios físicos em academia de ginástica? | | |
|--|------------|-------------|
| | Frequência | Porcentagem |
| Menos de 15 dias | 17 | 5,6 |
| De 16 dias a 3 meses | 25 | 8,3 |
| De 3 meses a 1 ano | 54 | 17,9 |
| De 1 a 2 anos | 60 | 19,9 |
| De 2 a 3 anos | 50 | 16,6 |
| De 3 a 4 anos | 14 | 4,7 |
| De 4 a 5 anos | 9 | 3,0 |
| Acima de 5 anos | 72 | 23,9 |
| Total | 301 | 100,0 |

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

A classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes apontou maior incidência de praticantes com sobrepeso 119 (35,9%) e 68 (22,6%) com obesidade, conforme exposto na Tabela 3.

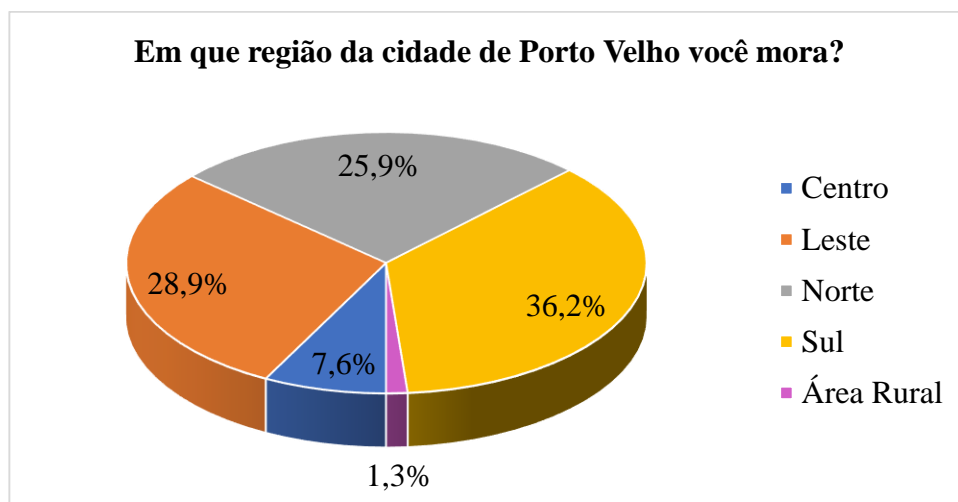
TABELA 3 – CLASSIFICAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

| Classificação IMC | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------|
| | Frequência | Porcentagem |
| Baixo Peso | 6 | 2,0 |
| Normal | 108 | 35,9 |
| Sobrepeso | 119 | 39,5 |
| Obesidade | 68 | 22,6 |
| Total | 301 | 100,0 |

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

A região da cidade de Porto Velho com maior frequência apontada pelos participantes foi a Zona Sul (36,2%), conforme mostrado no Gráfico 1.

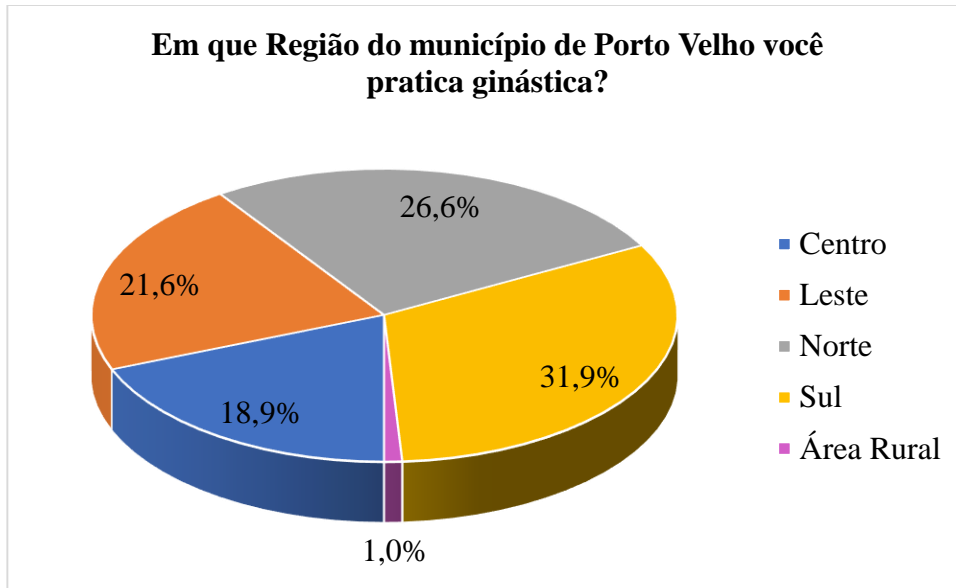
GRÁFICO 1 – REGIÕES DE MORADIA



Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

Já as regiões onde estão localizadas as academias onde os participantes da pesquisa praticam exercícios físicos são as Zonas Norte (26%) e Sul (31,9%), conforme apontado no Gráfico 2.

GRÁFICO 2 – REGIÕES DE LOCALIZAÇÃO DAS ACADEMIAS



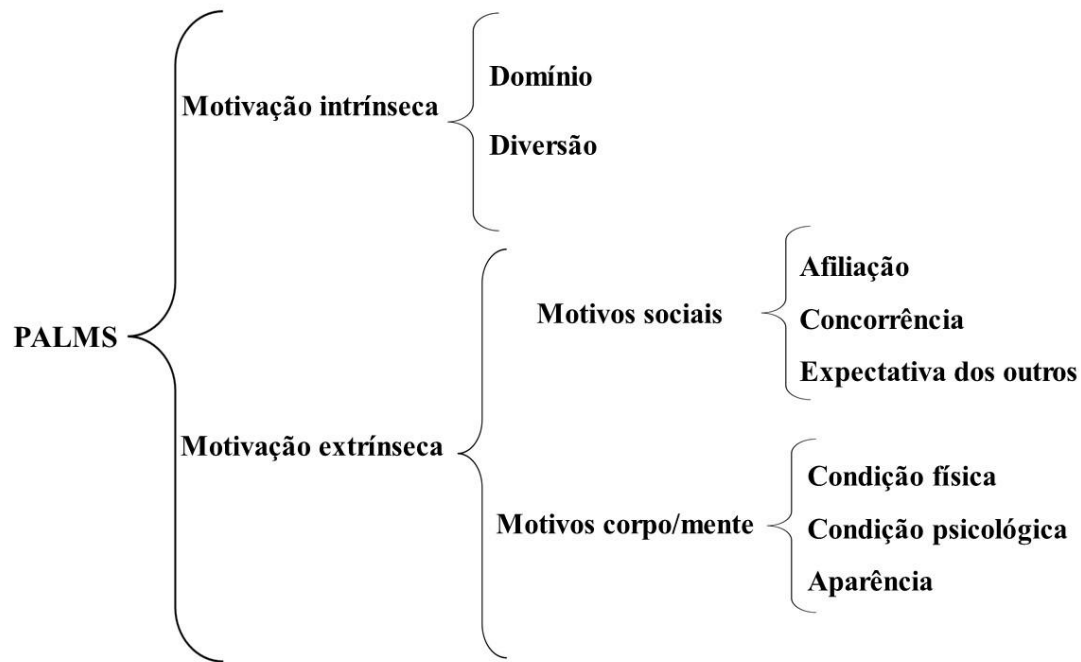
Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico e a *Physical Activity and Leisure Motivation Scale* (PALMS), validada no contexto brasileiro por Frainer (2017). Trata-se de uma escala do tipo Likert, composta de 8 subescalas, sendo que cada uma possui 5 itens, totalizando 40 itens. Este instrumento visa “avaliar os motivos de adesão à prática de atividades físicas e esportes⁵ (FRAINER, 2017).

Segundo Frainer (2017) os 40 itens da PALMS, distribuídos nas oito subescalas, foram agrupados pelos autores em três fatores mais amplos de modo a garantir consistência com os componentes de motivação intrínseca e extrínseca propostos pela TAD. Desse modo, a distribuição ficou organizada no campo da motivação intrínseca as subescalas domínio e diversão. Já o campo da motivação extrínseca, foi subdividido em motivos sociais, aglutinando as subescalas afiliação, concorrência e expectativa dos outros; e motivos corpo/mente, encerrando as subescalas condição física, condição psicológica e aparência. Podendo ser representado pelo Esquema 1.

⁵ Embora as expressões “atividade física” e “exercício físico” apresentem significados diferentes, a autora justifica que os termos não são tomados como sinônimos, apenas não assume a diferença conceitual, devido aos autores da PALMS não o fazerem (FRAINER, 2017). No entanto, neste estudo, a diferenciação é adotada, onde atividade física é “[...] qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso”; e “exercício físico é um subconjunto de atividade física planejado, estruturado e repetitivo e que tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física”. (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, p. 126). Por este motivo, a referência ao objeto de estudo é sempre direcionada à motivação para a prática de exercícios físicos, dada a intencionalidade e sistematização dessas ações para a promoção da saúde.

ESQUEMA 1 – CAMPOS DA PALMS



Fonte: Adaptado de Frainer (2017, p. 34) pelo autor (MACEDO, 2021).

Para avaliar a consistência interna do instrumento, utilizou-se o coeficiente Alfa de Cronbach, o que resultou em um nível de confiabilidade geral alto ($\alpha = 0.921$), pois quanto mais próximo de 1, maior é o nível de confiabilidade do construto (CUNHA; ALMEIDA NETO; STACKFLETH, 2016; CORRAR; PAULO; DIAS FILHO, 2017; GOTTEMS et. al., 2018). Nesta avaliação por subescalas, o Alfa de Cronbach manteve valores positivos, sendo domínio ($\alpha=0,835$); condição física ($\alpha=0,750$); afiliação ($\alpha=0,904$), maior índice; condição psicológica ($\alpha=0,860$); aparência ($\alpha=0,799$); expectativa dos outros ($\alpha=0,637$), menor índice; diversão ($\alpha=0,846$); competição/ego ($\alpha=0,867$).

TABELA 4 – ÍNDICES DE PRECISÃO GERAL DA PALMS – α DE CRONBACH COM A AMOSTRA PESQUISADA

| Subescalas | α de Cronbach |
|------------------------|----------------------|
| Domínio | 0,835 |
| Condição física | 0,750 |
| Afiliação | 0,904 |
| Condição psicológica | 0,860 |
| Aparência | 0,799 |
| Expectativa dos outros | 0,637 |
| Diversão | 0,846 |
| Competição/ego | 0,867 |
| Geral | 0,921 |

Fonte: Dados da pesquisa (MACEDO, 2021).

Quanto à análise de correlações, observou-se que dos 8 itens previstos inicialmente, com

exceção do item 21 “Porque as pessoas me dizem que preciso”, todos os demais itens relacionados à imagem corporal se confirmaram. A maior incidência de correlações foi na subescala “Aparência” (6 itens), conforme demonstrado na Tabela 5.

TABELA 5 – ÍNDICES DE CORRELAÇÕES – IMAGEM CORPORAL

| Item | Subescalas/Original | Subescalas/Resultados | Valor Correlação |
|---|------------------------|-----------------------|------------------|
| 39 Para estar em melhor forma do que outras pessoas | Competição/ego | Diversão | 0,780 |
| 12 Para ficar em boa forma física | Condição física | Aparência | 0,588 |
| 11 Para definir músculo, melhorar a aparência | Aparência | Aparência | 0,832 |
| 23 Para melhorar a forma física | Aparência | Aparência | 0,544 |
| 32 Para melhorar a aparência | Aparência | Aparência | 0,796 |
| 36 Para perder peso, ter uma melhor aparência | Aparência | Aparência | 0,547 |
| 40 Para manter o corpo em boa forma e tonificado | Aparência | Aparência | 0,747 |
| 21 Porque as pessoas me dizem que preciso* | Expectativa dos outros | Diversão | 0,476 |
| | | Condição física | 0,321 |
| | | Afiliação | 0,354 |

* Não se confirmou

3.4 Discussão

De acordo com Deci e Ryan (1985) existem relações entre os baixos desempenhos para uma determinada tarefa aos processos cognitivos, impactando negativamente na condição psicológica dos indivíduos e resultando na heterodeterminação, isto é, afastam-se das necessidades individuais das pessoas. Os processos de internalização de comportamentos devem partir da integração. Para os autores, a internalização de comportamentos é composta nas seguintes modalidades: não regulação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e regulação intrínseca

Conforme sintetizado por Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010), a regulação introjetada é uma modalidade de ainda não foi totalmente integradas ao eu (*self*) e não fornece elementos motivacionais plenos. A regulação identificada é parcial, ou seja, depende da aprovação externa e é reconhecida como tal pelo sujeito, gerando sentimentos de dependência em relação aos outros. A regulação integrada revela uma internalização forte, por assim dizer, mas se vincula ao reconhecimento social. Já a regulação intrínseca revela que as formas anteriores de motivação foram internalizadas e estão vinculadas aos valores pessoais dos indivíduos.

Em análise aos dados inicialmente apresentados, tem-se que imagem corporal e

motivação são construtos que estão estreitamente relacionados, mas, em geral, a regulação dos comportamentos dos praticantes de exercícios físicos é heterônoma, isto é, regulada pela motivação extrínseca. Este aspecto demonstra a fragilidade da continuidade da prática.

A atuação de profissionais da área da saúde é mister, considerando a necessidade de intervenções e mediações que possibilitem a internalização de uma conduta autorregulada pelos praticantes. Disso depende a própria vida da população, considerando os riscos do absenteísmo no que se refere à tomada de consciência sobre os cuidados importantes e indispensáveis à manutenção da saúde.

3.5 Conclusão

A imagem corporal é um indicador de satisfação ou insatisfação que os sujeitos possuem acerca do próprio corpo. Contudo, ela não é preditora para a prática de exercícios físicos, pois não altera os processos motivacionais. A TAD pode fornecer subsídios aos indivíduos praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica, de modo a compreender os próprios sistemas motivacionais, em direção à internalização de comportamentos favoráveis à manutenção da saúde e da qualidade de vida.

A PALMS pressupõe 8 itens motivacionais, mas indica apenas 2 itens voltados para a motivação intrínseca, o que resulta em baixa internalização de comportamentos motivados para a prática de exercícios físicos.

Em que pese os resultados desse estudo, faz-se necessário a realização de novas pesquisas que apliquem testes e escalas empíricas associando a motivação à imagem corporal a um mesmo público, com vistas a garantir maior precisão e validade interna e externa para os instrumentos em ambas as temáticas.

Referências

APPEL-SILVA, Marli; WENDT, Guilherme Welter; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago./2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008. Acesso em 18 maio. 2021.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde (CNS), Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. [Aprovar as seguintes diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos:]. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 12, p. 59, 13 jun. 2013.

BREAKWELL, Glynis M.; ROSE, David. Teoria, método e delineamento de pesquisa. *In*: BREAKWELL, Glynis M. *et al.* **Métodos de pesquisa em Psicologia**. Tradução de Felipe Rangel Elizalde. São Paulo: Artmed, 2010. p. 22-41.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health**, Rep, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 21 fev. 2020.

CORRAR, Luiz J.; PAULO, Edilson; DIAS FILHO, José Maria. **Análise multivariada**: para os cursos de administração, ciências contábeis e economia. São Paulo: Atlas, 2017.

COSTA, Ana Carolina Pereira; TORRE, Mariana Carvalho de Moura Della; ALVARENGA, Marle dos Santos. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Rev. bras. educ. fis. Esporte**. [s. l.], v. 29, n. 3, jul./set., 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300453>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/vzjnLW6rNqtDbfWBWdCHYGp/?lang=pt>. Acesso em: 9 set. 2021.

COX, Anne E. *et al.* The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. **Body Image**. [s. l.], v. 29, p. 110-117, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518303826?via%3Dihub>. Acesso em: 20 set. 2021.

CUNHA, Cristiane Martins; ALMEIDA NETO; Omar Pereira de; STACKFLETH, Renata Stackfleth. Principais métodos de avaliação psicométrica da confiabilidade de instrumentos de medida. **Rev. Aten. Saúde**, [s. l.], v. 14, n. 49, p. 98-103, 2016. DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol14n49.3671>. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/3671. Acesso em: 21 fev. 2020.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira. *et al.* Imagem corporal e corpo ideal. **R. bras. Ci e Mov**. [s. l.], v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236019947_Imagem_corporal_e_corpo_ideal. Acesso em: 9. set. 2021.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. New York: Springer Science+Business Media, 1985. (Perspectives in social psychology).

FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Rev Bras Med Esporte**. [s. l.], v. 16, n. 1, jan./fev., 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000100003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/mDmqbq3R4QXj7MRfhVBBCSj/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2021.

FIELD, Andy. **Descobrimo a estatística usando o SPSS**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FRAINER, Juliana. **Motivos de adesão à prática de atividades físicas e esportivas no Brasil**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

GOTTEMS; L. B. D. et al. (2018). Boas práticas no parto normal: análise da confiabilidade de um instrumento pelo Alfa de Cronbach. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, [s. l.], n. 26., p. 1-8, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2234.3000>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/QZr3NbtcZH7BZ5srRnwKhdj/?lang=en>. Acesso em: 18 jul. 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

HAIR, Joseph F. *et al.* **Análise multivariada de dados**. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.

LIMA, Nara Schmidt de. Psicologia do esporte: a caminhada de uma prática. *In*: RUBIO, Katia (org.). **Psicologia do esporte: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010, p. 211-238. *E-book* (Coleção psicologia do esporte).

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de Marketing**. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2012.

MORE, Kimberly R.; PHILLIPS L. Alison. The influence of body dissatisfaction on cardiovascular and strength-based physical activity by gender: a self-determination theory approach. **Psychol Health**. [s. l.], v. 34, n. 12, p. 1437-1450, dez./2019. DOI: 10.1080/08870446.2019.1614587. Epub. 2019 Jun 4. PMID: 31161813.

SCHLICKMANN, Diene da Silva et al. Autopercepção corporal de praticantes de exercício físico em academias. **Rev. Interdisciplin. Promoç. Saúde - RIPS**, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 3, p. 178-182, jul./set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.17058/rips.v1i3.12952>. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/12952>. Acesso em: 9. set. 2021.

SEGAR, Michelle L. *et al.* Physical Activity Advertisements That Feature Daily Well-Being Improve Autonomy and Body Image in Overweight Women but Not Men. **Journal of Obesity**. [s. l.], n. 1, p. 1-13, jun./2017. DOI: 10.1155/2012/354721. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/225375942>. Acesso em: 2 out. 2021.

SOUZA, Aline Cavalcante de. **Relações entre atividade física, corpo e imagem corporal entre universitários da Argentina, Brasil, Estados Unidos da América e França**. 2017. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

4 CONCLUSÃO GERAL

Este estudo proporcionou a verificação da TAD e da PALMS como instrumentos importantes para a investigação de comportamentos resultantes em melhoria de qualidade de vida, quando os indivíduos estão suficientemente conscientes da necessidade da adoção de hábitos saudáveis para a sua longevidade.

As evidências obtidas a partir da verificação da PALMS no contexto portovelhense demonstrou a força e o nível de confiança da escala. Contudo, os dados revelaram que os praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica locais, ainda são movidos pela motivação extrínseca, carecendo de processos educativos e de sensibilização para a internalização de comportamentos automotivados.

Conclui-se que os aspectos intervenientes motivacionais para a prática de exercícios físicos por usuários de academias de ginástica, no contexto pesquisado, partem predominantemente dos regulamentos sociais e recebem significados até a sua integração pelos indivíduos.

No tocante à imagem corporal, é possível reconhecê-la como um construto comportamental vinculado predominantemente à motivação extrínseca. Todavia, faz-se necessário a apropriação dos fundamentos da Psicologia por profissionais da área de Educação Física para a ampliação das intervenções que conduzam os praticantes de exercícios físicos à internalização de comportamentos autodeterminados de forma a influenciar positivamente na sua percepção em relação à sua imagem corporal.

Uma limitação importante destes estudos aponta para a necessidade de replicação mais rigorosa em relação à teoria e à metodologia cumprida para a validação da PALM no Brasil, com vistas a possibilitar análises e intervenções qualitativas e com maior precisão, de modo a contribuir com a estruturação de políticas públicas e da adoção de hábitos mais saudáveis pela população em geral, com vistas à promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**, New York: Springer Science+Business Media, 1985. (Perspectives in social psychology).

SIQUEIRA, Lau. Resistência. *In*: GALVÃO, Demétrius. **Acrobata** – Literatura, artes visuais e outros desequilíbrios. 29 dez 2020. Disponível em: <https://revistaacrobata.com.br/demetrios/poesia/10-poemas-de-lau-siqueira/>. Acesso em: 07 nov. 2021.

WHORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. 2020. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/2085-oms-atualiza-diretrizes-sobre-sedentarismo-e-atividade-fisica>. Acesso em: 8 nov. 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Modelo de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA

NÚCLEO DE SAÚDE

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MESTRADO ACADÊMICO – MAPSI

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

“MOTIVAÇÃO DE INDIVÍDUOS QUE REALIZAM EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA”

NATUREZA DA PESQUISA: Você é convidado (a) a participar desta pesquisa que tem como objetivo primário analisar os aspectos motivacionais característicos dos indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de ginástica, e como objetivos secundários: analisar as características do perfil sociodemográfico dos indivíduos que realizam exercícios físicos em academias de ginástica; identificar os motivos de adesão à prática de exercícios físicos por esses indivíduos, qualificando os motivos intrínsecos e extrínsecos; avaliar possíveis relações entre a imagem corporal e os aspectos motivacionais dos praticantes.

A pesquisa será conduzida por Fábio José de Queiroz Macedo, mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGSI), da Universidade Federal de Rondônia (UNIR) e orientada pelo Prof. Dr. Ramón Núñez Cárdenas.

JUSTIFICATIVA: Este estudo se justifica no sentido de contribuir para a produção de conhecimentos junto à temática da motivação intrínseca ou extrínseca do indivíduo, no que se refere à promoção de sua saúde e qualidade de vida quando da prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

PARTICIPANTES DA PESQUISA: Os participantes da pesquisa são 300 indivíduos adultos, a partir de 18 anos de idade, do sexo masculino e feminino, que estejam devidamente matriculados e apresentem bom estado de saúde, isto é, que não estejam realizando exercícios físicos sob recomendação médica, e que realizem exercícios físicos em academias de ginástica regularizadas com profissionais credenciados.

ENVOLVIMENTO NA PESQUISA: Ao participar deste estudo você permitirá que o pesquisador, o mestrando Fábio José de Queiroz Macedo e demais integrantes da equipe de pesquisa, façam uma coleta de dados através da aplicação de um questionário sociodemográfico, a Escala Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) e tenham acesso às informações das suas medidas antropométricas (peso e altura).

As suas respostas serão registradas por meio de um questionário que comprometerá, em média, aproximadamente 10 minutos do seu tempo.

Você tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo.

Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone (69) 98116 4491 (Tim/WhatsApp) e endereço eletrônico fjqmacedo@gmail.com, ambos do pesquisador e, se necessário através dos contatos do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR), localizado na Sala 216C, bloco C, 2º Andar, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Campus José Ribeiro Filho, BR 364, Km 9,5 (Sentido Rio Branco/AC), CEP 76801-059, Porto Velho-RO, telefone: (69) 2182-2116, e-mail: cep@unir.br

SOBRE OS INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS: Haverá a aplicação de questionário sociodemográfico, Escala PALMS e coleta das informações antropométricas (peso e altura) das pessoas a partir de 18 anos (homens e mulheres), que utilizam dos serviços da academia no mínimo 03 vezes por semana.

Pretendemos realizar a coleta de dados no período compreendido entre os dias 10 de fevereiro a 30 de março de 2021, por meio de contatos da própria academia de ginástica que você frequenta.

Serão tomados todos os cuidados, pelos pesquisadores, para preservação da identidade, individualidade, privacidade e disponibilidade de todos os envolvidos. Também serão adotados protocolos de biossegurança durante a coleta de dados, devido à atual necessidade de distanciamento social e diante dos altos índices de transmissão e letalidade gerados pela pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19); na intenção de se evitar os riscos de disseminação da doença.

Para participar, você deverá prestar o seu consentimento para a participação nesta pesquisa será feito por você mediante o seu aceite neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo todas as informações.

RISCOS E DESCONFORTOS: Divulgação de informações particulares e profissionais dos participantes da pesquisa, exposição de opiniões pessoais a respeito de temas relativos à sua vida particular, receio de represálias de colegas que porventura tomem conhecimento da pesquisa e se julguem preteridos, constrangimento por acreditarem estarem sendo julgados em sua prática de exercícios físicos durante os contatos realizados ou críticas a respeito do seu corpo durante a realização da pesquisa.

Os riscos acima descritos serão evitados com o trato cuidadoso, adequado e sigiloso ao abordarmos o assunto e ainda com o arquivamento adequado das informações coletadas, sendo estas acessíveis apenas ao pesquisador principal e à sua equipe de pesquisa.

Em relação à violação dos seus direitos e possíveis exposições a algum tipo de crítica, afirmamos que repudiamos quaisquer formas de preconceito e tomaremos todos os cuidados para a preservação da sua integridade antes, durante e após a realização da pesquisa.

Quanto à confidencialidade, todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente os participantes e os pesquisadores terão conhecimento acerca das fontes originárias dos dados. O arquivamento e o descarte das informações serão da inteira responsabilidade dos pesquisadores, que buscarão assegurar o máximo de sigilo.

Outros possíveis riscos que pode haver estão relacionados a danos físicos, em caso de infecção pela Covid-19 durante os contatos realizados. No entanto, serão tomadas todas as medidas para que esse risco seja minimizado, com o uso de máscaras, luvas e face shield, além de serem adotados dois metros de distância, pela equipe de pesquisa, conforme recomendado pelos órgãos de saúde e desinfecção de objetos que porventura precisem ser compartilhados, a exemplo de canetas.

BENEFÍCIOS: Pretende-se contribuir com a produção do conhecimento relativa à temática da motivação em relação à saúde e qualidade de vida no que se refere à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

Como benefícios diretos, propõe-se ao final da investigação, possibilitar as devolutivas aos participantes e aos locais da pesquisa, com a disponibilização do relatório da pesquisa a

todos os envolvidos, além da realização da devolutiva dos resultados, no formato de artigos científicos a serem disponibilizados para as academias, a serem replicados aos participantes.

PAGAMENTO: Você não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação, não havendo necessidade de quaisquer formas de ressarcimento, considerando que não haverá deslocamento ou outras despesas atribuídas a você durante a pesquisa.

Você tem a garantia de acompanhamento e de assistência especializada em quaisquer necessidades relativas à pesquisa ou possíveis danos causados em decorrência da mesma.

Cumpre-nos ainda o dever de informar que você tem o direito a buscar os seus direitos a indenização, caso sinta-se lesado (a) de alguma forma por ocasião desta investigação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa, aceitando a aplicação do questionário sociodemográfico e da Escala PALMS e a autorização para a publicação dos dados coletados, na forma de relatórios de pesquisa, tendo os seus dados pessoais, assim como os dados de pessoas ligadas a você resguardados no mais absoluto sigilo. Portanto, responda, por favor, os itens a seguir.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento em participar desta pesquisa, bem como autorizar o responsável pela pesquisa a aplicar o questionário sociodemográfico e a Escala PALMS, concordo em informar os meus dados antropométricos (peso e altura) e autorizo ainda a publicação dos dados coletados, sendo resguardadas as minhas informações pessoais e profissionais, incluindo quaisquer formas de identificação, resguardados no mais absoluto sigilo.

TERMO DE ANUÊNCIA

Tendo em vista os itens anteriormente apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa, ao tempo em que concordo em preencher o questionário sociodemográfico e a Escala PALMS, por meio de um questionário, concordo em informar os meus dados antropométricos (peso e altura) e autorizo ainda a publicação dos dados coletados, sendo resguardadas as minhas informações pessoais e profissionais, nas formas expostas neste documento.

Porto Velho (RO), ____ de _____ de _____.

Assinatura do (a) pesquisado (a)

Fábio José de Queiroz Macedo
Responsável pela Pesquisa

Testemunha

APÊNDICE B – Modelo de instrumento de coleta de dados – Physical Activity and Leisure
Motivation Scale (PALMS)

ESCALA PALMS

Motivos que levam você a praticar exercícios físicos em academias de ginástica

Leia com atenção cada item e marque o quanto cada um desses motivos é importante para você, sendo 1 pouco importante e 5 muito importante.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Como um meio de ganhar a vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Porque me ajuda a relaxar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Porque é interessante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Porque eu gosto de passar o tempo com outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Para melhorar em uma atividade que pratico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Porque tenho melhor desempenho do que os outros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Porque sou pago para fazer isso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Para fazer uma atividade com outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Para lidar melhor com o estresse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Porque ajuda a manter o corpo saudável | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Para definir músculo, melhorar a aparência | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Para ficar em boa forma física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Porque me faz feliz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Para me afastar das pressões | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Para manter a saúde física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Para aprimorar as minhas habilidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Para ser o melhor do grupo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Para controlar um estado clínico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Para fazer o meu melhor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Para fazer algo em conjunto com os meus amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Porque as pessoas me dizem que preciso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Porque alivia o estresse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Para melhorar a forma física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Para desenvolver novas habilidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Porque é divertido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Porque foi prescrito por um médico, fisioterapeuta... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Para trabalhar mais do que os outros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Porque me mantém saudável | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Para competir com os que estão a minha volta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Para conversar com amigos enquanto faço exercício | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Para manter meu nível atual de habilidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Para melhorar a aparência | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Para melhorar o condicionamento cardiovascular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Porque gosto de fazer exercício | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Para me distrair de outras coisas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Para perder peso, ter uma melhor aparência | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Porque é um momento bom | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Para estar com os amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Para estar em melhor forma do que outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Para manter o corpo em boa forma e tonificado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fonte: Adaptação da versão original da PALMS criada por Morris e Rogers (2004); validação no Brasil por Frainer (2017) e reprodução pelo autor da pesquisa no instrumental do questionário (MACEDO, 2021).

ANEXOS

ANEXO A – Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
RONDÔNIA - UNIR



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SUA CORRELAÇÃO COM O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Pesquisador: FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 30012320.8.0000.5300

Instituição Proponente: Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.990.000

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um Projeto de Pesquisa apresentado ao Curso de Mestrado em Psicologia, do Programa de Pós-graduação em Psicologia – PPGPSI, da Universidade Federal de Rondônia, de autoria de FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO, intitulado: MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SUA CORRELAÇÃO COM O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL. O autor pretende identificar os motivos, intrínsecos e extrínsecos, para a prática de atividades físicas e correlacionar o IMC em indivíduos que procuram academia para prática de atividade física. Conforme consta no cronograma a previsão de início da coleta está agendada a partir de junho/2020.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a correlação dos aspectos motivacionais com o IMC dos indivíduos que praticam atividades físicas em academias.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos (extraídos do texto do autor):

Divulgação de informações particulares e profissionais dos participantes da pesquisa, exposição de opiniões pessoais a respeito de temas relativos ao seu trabalho ou à sua vida particular, receio de represálias de colegas que porventura tomem conhecimento da pesquisa e se julguem preteridos, constrangimento por acreditarem estarem sendo julgados em sua prática de atividades

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **Fax:** (69)2182-2110 **E-mail:** cep@unir.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
RONDÔNIA - UNIR



Continuação do Parecer: 3.990.000

físicas durante os contatos realizados ou críticas a respeito do seu corpo durante a realização da pesquisa. Os riscos acima descritos deverão ser evitados com o trato cuidadoso, adequado e sigiloso ao abordarmos o assunto, devendo ser enfatizada a escolha de locais reservados para a resposta dos questionários (Escala PMQ), para a avaliação antropométrica e para a realização de conversas sobre a pesquisa e ainda com o arquivamento adequado das informações coletadas, sendo estas acessíveis apenas ao pesquisador principal e à sua equipe de pesquisa.

Em relação à violação dos seus direitos e possíveis exposições do (a) senhor (a) a algum tipo de crítica, afirmamos que repudiamos quaisquer formas de preconceito e tomaremos todos os cuidados para a preservação da sua integridade antes, durante e após a realização da pesquisa. Quanto à confidencialidade, todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente os participantes e os pesquisadores terão conhecimento acerca das fontes originárias dos dados. O arquivamento e o descarte das informações serão da inteira responsabilidade dos pesquisadores, que buscarão assegurar o máximo de sigilo.

Benefícios:

Pretende-se contribuir com a produção do conhecimento relativa à temática da motivação em relação à saúde e qualidade de vida no que se refere à prática de atividades físicas em academias. Como benefícios diretos, propõe-se ao final da investigação, possibilitar as devolutivas aos participantes, por meio de aplicativos de celular e aos locais da pesquisa, com a disponibilização do relatório da pesquisa a todos os envolvidos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Comentários:

- a. Metodologia da pesquisa – se está adequada, coerente aos objetivos do projeto; a revisão apresenta uma literatura adequada; os riscos estão coerentes com o instrumento de pesquisa, apresenta os sujeitos da pesquisa.
- b. Referencial teórico da pesquisa – se está atualizado e se é suficiente para aquilo que se propõe;
- c. Cronograma de execução da pesquisa – se é coerente com os objetivos propostos e se está adequado ao tempo de tramitação do projeto.

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **Fax:** (69)2182-2110 **E-mail:** cep@unir.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
RONDÔNIA - UNIR



Continuação do Parecer: 3.990.000

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos obrigatórios ao projeto:

- a. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – presente
- c. Termo de Anuência Institucional (TAI) – presente
- d. Folha de rosto – presente
- e. projeto original: consta instrumento, cronograma e orçamento: presente
- f. Projeto de pesquisa completo e detalhado – (OBS. Cronograma, orçamento, instrumento de coleta de dados)

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Recomendação pela aprovação do projeto.

Considerações Finais a critério do CEP:

PROTOCOLO APROVADO

1. De acordo com o item X.1.3.b, da Resolução CNS n. 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatórios semestrais - a contar da data de aprovação do protocolo - que permitam ao CEP acompanhar o desenvolvimento do projeto. Esses relatórios devem conter as informações detalhadas - naqueles itens aplicáveis - nos moldes do relatório final contido no Ofício Circular n. 062/2011: conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.htm, bem como deve haver menção ao período a que se referem. Para cada relatório, deve haver uma notificação separada. As informações contidas no relatório devem ater-se ao período correspondente e não a todo o período da pesquisa até aquele momento.

2. Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas de forma clara e sucinta, identificando-se, por cor, negrito ou sublinhado, a parte do documento a ser modificada, isto é, além de apresentar o resumo das alterações, juntamente com a justificativa, é necessário destacá-las no decorrer do texto (item 2.2.H.1, da Norma Operacional CNS nº 001 de 2013).

Todos os projetos submetidos ao CEP/NUSAU/UNIR são avaliados com base na Resolução 466/12, Resolução 510/16 (quando pertinente) e nas Normas Operacionais emanadas da CONEP.

Se houver necessidade de alteração do cronograma devido ao fechamento das academias relacionado ao covid 19, basta enviar uma notificação ao cep ou apresentar as alterações quando enviar o relatório parcial.

Não é necessário emenda.

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **Fax:** (69)2182-2110 **E-mail:** cep@unir.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
RONDÔNIA - UNIR



Continuação do Parecer: 3.990.000

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|------------------------|------------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1517138.pdf | 11/03/2020 01:46:10 | | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Projeto_de_Pesquisa_Fabio_Macedo.doc | 11/03/2020 01:44:48 | FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_Fabio_Macedo.docx | 11/03/2020 01:43:36 | FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO | Aceito |
| Outros | Curriculo_Lattes_Fabio_Jose_de_Queiroz_Macedo.pdf | 11/03/2020 01:43:14 | FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO | Aceito |
| Outros | Modelo_de_Instrumento_de_Coleta_de_Dados_Escala_PMQ.pdf | 11/03/2020 01:42:53 | FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Documentos_de_Autorizacao_para_realizacao_da_Pesquisa.pdf | 11/03/2020 01:41:54 | FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO | Aceito |
| Folha de Rosto | Folha_de_Rosto_Fabio_Macedo.pdf | 11/03/2020 01:39:37 | FABIO JOSE DE QUEIROZ MACEDO | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO VELHO, 24 de Abril de 2020

Assinado por:
Elen Petean Parmejiani
(Coordenador(a))

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **Fax:** (69)2182-2110 **E-mail:** cep@unir.br