

Exercício Físico ao Ar Livre, Motivação e Aderência: Um Estudo sobre a Satisfação das Necessidades Psicológicas em Mulheres

Outdoor Exercises, Motivation and Adherence: A Study on the Satisfaction of Psychological Needs in Women

ROGÉRIO MÁRCIO LUCKWU DOS SANTOS¹
JESSICA MACEDO COELHO DE ALBUQUERQUE¹
STEPHANNEY KAROLINNE MERCER UZA FREITAS DE MOURA¹
LEONARDO ROSENSTIEL¹
ALINE ALBUQUERQUE NOBREGA RABAY¹
CYBELLE DE ARRUDA NAVARRO SILVA¹

RESUMO

Objetivo: Verificar a capacidade preditiva do tempo de prática e satisfação das necessidades psicológicas sobre a motivação de mulheres praticantes de exercício físico na praia desde a perspectiva da Teoria da autodeterminação. **Material e Métodos:** Foram utilizados como instrumentos: Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas no esporte (ESANPD) e Escala de Motivação Desportiva (EMD) em pesquisa exploratória, quantitativa, de natureza descritiva com amostra de 123 mulheres com idades entre 18 e 65 anos (M = 30,91 anos e DP = ± 8,76), e tempo de prática continuada com média de 9,73 (±17,5) meses em praias da cidade de João Pessoa. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e análise estrutural (Structural Equation Modeling). O modelo proposto trazia o tempo de prática como fator preditivo da satisfação das necessidades psicológicas básicas (Percepções de autonomia, competência e relações sociais) que, por sua vez, atuariam como fator preditivo do índice de intensidade motivacional (IIM) e desmotivação. **Resultados:** O tempo de prática predisse a satisfação de necessidades psicológicas de forma positiva e significativa ($\hat{\alpha} = 0,22$; $p = 0,02$) a satisfação de necessidades psicológicas por sua vez predisse o IIM ($\hat{\alpha} = 0,44$; $p < 0,001$) e a desmotivação ($\hat{\alpha} = -0,22$ e $p < 0,001$). O modelo apresentou índices de ajustes aceitáveis. **Conclusão:** Mulheres que possuem maior tempo de prática na atividade física tendem a sentir suas necessidades psicológicas mais satisfeitas. Tal satisfação predisse o índice de intensidade motivacional positivamente e desmotivação negativamente.

DESCRIPTORIOS

Exercício Físico. Motivação. Necessidades Psicológicas. Mulheres.

ABSTRACT

Objective: To verify the predictive capacity of time of practice and satisfaction of psychological needs on the motivation of exercise practitioners women on the beach under the perspective of the self-determination theory. **Material and Methods:** were used two instruments: Scale of Satisfaction of psychological needs in the sport, and sports motivation scale in an exploratory and quantitative descriptive research, with a sample of 123 women aged between 18 and 65 years (M = 30,91 years and SD = ± 8,76) and average of continuous practice time 9,73 months on João Pessoa beaches. The data collected were analyzed using descriptive statistics and structural equation modeling. The proposed model had the variable practice time like predictive factor of satisfaction of basic psychological needs (Perceptions of autonomy, competence and social relationships), this variable would act as a predictor of motivational intensity index and demotivation. **Results:** The results showed that the practice time predicted the satisfaction of psychological needs positive and significantly ($\hat{\alpha} = 0,22$; $p = 0,02$) the satisfaction of psychological needs predicted the intensity motivational index ($\hat{\alpha} = 0,44$; $p < 0,001$) and demotivation ($\hat{\alpha} = -0,22$ $p < 0,001$). The model showed acceptable fit indices. **Conclusion:** Women who have more practice time of physical activity tend to feel more satisfied their psychological needs. Such satisfaction predicted the motivational intensity index positively and negatively motivation.

DESCRIPTORS

Exercise. Motivation. Psychological Needs. Women.

¹ Laboratório de Pesquisa e Análise do Rendimento (LAPAR). Departamento de Educação Física, Instituto de Educação Superior de Paraíba (IESP), João Pessoa/Paraíba (PB), Brasil.

A prática do exercício físico é comumente colocada por pesquisadores e profissionais da área de saúde como uma necessidade em melhorar os hábitos de vida, tanto para a promoção da saúde, e sua manutenção, bem como para estimular o desenvolvimento da consciência corporal e da relação com o ambiente¹. A relação do exercício com a saúde física do ser humano atualmente se desenvolve sobre a base segura criada pelas pesquisas na área de medicina esportiva, qualidade de vida e saúde mental². A prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios, tanto físicos quanto psicossociais, além de benefícios psicológicos, como melhoria da autoimagem, autoestima e motivação³.

Exercícios físicos são praticados em vários ambientes. Hoje é bastante comum esta prática em academias, salas de ginásticas, clubes, quadras poliesportivas, como a prática regular de exercício físico na praia que, por ser um local ao ar livre, sugere outros requisitos e motivações quando comparado a uma academia convencional³. A praia é um espaço natural e público que além de cumprir suas funções, socializadora e de lazer, passou a se constituir como espaço, cuja valorização das dimensões humanas se faz presente^{5,6}. Estudos com mulheres demonstraram que existem vários motivos que levam a aderência ao exercício físico, como a busca pela melhoria da estética, qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do estresse, lazer e bem-estar psicológico^{6,7}. Com isso, o espaço da praia sendo utilizado para a prática de exercício físico pode colaborar para adesão das mulheres, pois permite a expansão das competências afetivas, éticas, estéticas, cognitivas, de relação interpessoal e de inserção social⁷.

Atualmente vem se observando um crescente número de pessoas com problemas de saúde devido à falta de atividade física. Parte dessa população é composta por mulheres, cujas características fisiológicas consideradas como desfavorecidas, as tornam mais vulneráveis a diferentes deficiências, passando pelas diferenças no perfil hormonal, pela incidência de determinadas patologias, bem como, respostas e adaptação ao exercício físico⁸. Tendo em vista este fenômeno e diante do crescente número de praticantes de exercícios físicos regular nas praias e o baixo número de estudos sobre o assunto, surge a importância de estudar-se a motivação intrínseca e as formas autorreguladas de motivação extrínseca em mulheres que praticam diversos exercícios físicos na praia.

As mulheres merecem certo destaque, e carecem um pouco mais de atenção, devido as suas alterações no metabolismo, síntese hormonal, preparo para a gestação e riscos contra doenças crônico-degenerativas, o que leva a procura de recursos e

atividades que melhorem sua estética, diminuição do acúmulo de gordura, e diminuição da retenção hídrica, características estas que comumente não são encontradas em homens, sustentando a importância da presente investigação⁸⁻¹¹.

A motivação serve de ferramenta para auxiliar a manutenção e até mesmo o ingresso desse público alvo nos programas de exercícios físicos, bem como refletir sobre o papel do professor na promoção da motivação intrínseca, para pôr em prática alternativas promissoras para criação de estratégias que fidelizem as pessoas a praticarem exercícios físicos em espaços públicos¹². A teoria da autodeterminação (TAD) compreende todos os aspectos motivacionais que são: intrínsecos, extrínsecos, e desmotivação. “Essa teoria propõe que a motivação seja um continuum, caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam do mais autodeterminado ao menos autodeterminado.”^{10,11} Assim sendo, busca-se apurar e pontuar os fatores influentes sobre a não motivação (ou desmotivação) que levam ao abandono da prática de exercício físico regular. Por outro lado, alguns estudos apontam para uma variável denominada índice de intensidade motivacional onde não é levada em consideração a autodeterminação motivacional. Este índice trata-se da soma da motivação intrínseca e motivação extrínseca subtraída da desmotivação. Neste caso, considera-se importante a presença ou não de motivação independente do nível de autodeterminação^{15,16}.

Considerando o importante papel do exercício físico regular na vida da mulher, o estudo teve como objetivo geral, verificar a capacidade preditiva do tempo de prática e da satisfação das necessidades psicológicas sobre a motivação de mulheres praticantes de exercício físico na praia. Considerou-se também os seguintes objetivos específicos:

- Avaliar os níveis de intensidade motivacional;
- Analisar a percepção da satisfação das necessidades psicológicas;
- Relacionar fatores motivacionais e tempo de prática da amostra;
- Relacionar a percepção da satisfação psicológica com motivação.

MATERIAL E MÉTODOS

Participaram deste estudo 123 mulheres voluntárias com média de idade de 30,91 anos (DP ± 8,76) praticantes de exercício físico orientado por profissional em média por 9,73 meses (DP ± 17,5) na

praia da cidade de João Pessoa-PB. Para participar deste estudo deveriam estar participando regularmente da prática de exercício físico (treinamento funcional em circuito) nas principais praias da Orla da cidade de João Pessoa, há pelo menos 1 mês no mínimo duas vezes por semana (pelo menos quarenta minutos de execução). Por outro lado, ficaram excluídas do estudo as que se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que realizavam a prática de exercícios físicos para fins atléticos ou de caráter competitivo ou praticavam atividade física sem estruturas pré-determinadas na praia, ou seja, sem localização específica.

Após a aprovação deste projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências de Saúde da Universidade Federal da Paraíba e protocolado sob o número 0712/13, foram utilizados dois instrumentos: Escala de satisfação das necessidades psicológicas no esporte (ESaNPd)¹⁷ traduzido ao português e adaptado ao contexto brasileiro³ e à Escala de Motivação Desportiva¹⁸, adaptado e validado para a língua portuguesa do *Sport Motivation Scale*¹⁹.

Os dados foram coletados na orla da cidade de João Pessoa, a partir de um corte transversal de caráter intencional do trecho entre as praias de Tambaú e Cabo Branco, em estruturas montadas na praia, ou seja, exercícios físicos em que tenham lugares pré-determinados. Os questionários foram distribuídos *in loquo* (com auxílio de canetas e suporte para escrever para as participantes) para obtenção de respostas minutos antes ou após o término da prática do exercício físico, com tempo livre suficiente para a finalização e entrega da série de questões. Os participantes da pesquisa receberam instruções claras e completas sobre o estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A tabulação de dados se deu através das estatísticas descritivas básicas (média, frequência, desvio padrão, valores mínimos e máximos). Em seguida procedemos a uma análise estrutural mediante SEM (*structural equation modeling*). Todos os procedimentos estatísticos foram realizados com o

auxílio do programa SPSS e AMOS, ambos em sua versão 20.0. As variáveis foram calculadas através das seguintes equações demonstradas no quadro 1.

RESULTADOS

No que se refere aos valores descritivos das variáveis, observa-se que as participantes apresentaram valores de tempo de prática variando entre 1 mês (valor mínimo) e 120 meses (valor máximo) ($M=9,73; \pm 17,5$). Os níveis motivacionais foram classificados como: Baixo (No caso da média ser inferior a 3), Moderado (Média entre 3,01 e 4,99), Moderado alto (Média entre 5 e 7) e Alto (Média acima de 7).

A amostra apresentou um nível moderado alto para os níveis de motivação intrínseca ($M=5,36$). Para a motivação extrínseca ($M=4,62$) identificou-se o nível moderado e o índice de intensidade motivacional ($M=7,60$) classificou-se com nível alto, a desmotivação apresentou-se com nível Baixo ($M=2,39$) a motivação extrínseca de regulação externa apresentou nível moderado ($M=3,06$). A Satisfação das necessidades psicológicas também foi considerada com nível de classificação Moderado alto (Autonomia $M=6,09$, Competência $M=5,86$, Relações Sociais $M=6,21$). Os resultados da análise estatística descritiva e fiabilidade (alpha de Cronbach) estão representados na tabela 1.

Após as análises descritivas e de fiabilidade, sugeriu-se um modelo estrutural explicativo onde o tempo de prática prediria a satisfação das necessidades psicológicas que por sua vez prediria o índice de intensidade motivacional e a desmotivação. Os resultados da análise estrutural estão descritos na figura 1.

Os resultados mostraram que o tempo de prática predisse positivamente a satisfação das necessidades psicológicas que por sua vez predisse positivamente o índice de intensidade motivacional e negativamente a desmotivação. Todas as relações deste modelo foram significativas e os índices de ajuste foram aceitáveis (NFI = .91; IFI = .97; TLI = .92; CFI = .97 e RMSEA = .06)

Quadro 1. Fórmulas para o cálculo das variáveis MI, ME e IIM.

Variáveis	Fórmulas
Motivação Intrínseca (MI)	MI Conhecimento+ MI Execução+ MI Estimulação/3
Motivação Extrínseca (ME)	ME regulação identificada + ME regulação introyectada + ME regulação externa
Índice de Intensidade Motivacional (IIM)	((MI de conocimiento+ MI de logro + MI de estimulación + ME de regulación identificada ME de regulación introyectada + ME de regulación externa) / 6) – (Desmotivación)

Tabela 1. Estatísticas descritivas e fiabilidade.

Variáveis	Mín	Máx	M	DP	α
Idade	18,00	65,00	30,91	8,76	
Tempo de prática (meses)	1,00	120	9,73	17,5	
Autonomia	3,75	7,00	6,09	,747	.46
Competência	2,50	7,00	5,86	,930	.70
Relações Sociais	2,25	7,00	6,21	,822	.70
Escala de Motivação					
Motivação Intrínseca de Realização	.00	7,00	5,76	1,44	.88
Motivação Intrínseca de Conhecimento	.00	7,00	4,93	1,78	.87
Motivação Intrínseca de Estimulação	.00	7,00	5,40	1,56	.83
Motivação Extrínseca de regulação Introjetada	.00	7,00	5,66	1,42	.78
Motivação Extrínseca de regulação Identificada	.00	7,00	5,14	1,48	.81
Motivação Extrínseca de Regulação Externa	.00	7,00	3,06	1,49	.70
Desmotivação	.00	6,25	2,39	1,41	.70
Motivação Intrínseca	.00	7,00	5,36	1,48	
Motivação Extrínseca	.00	7,00	4,62	1,26	
Índice de intensidade motivacional	.00	13,00	7,60	2,59	

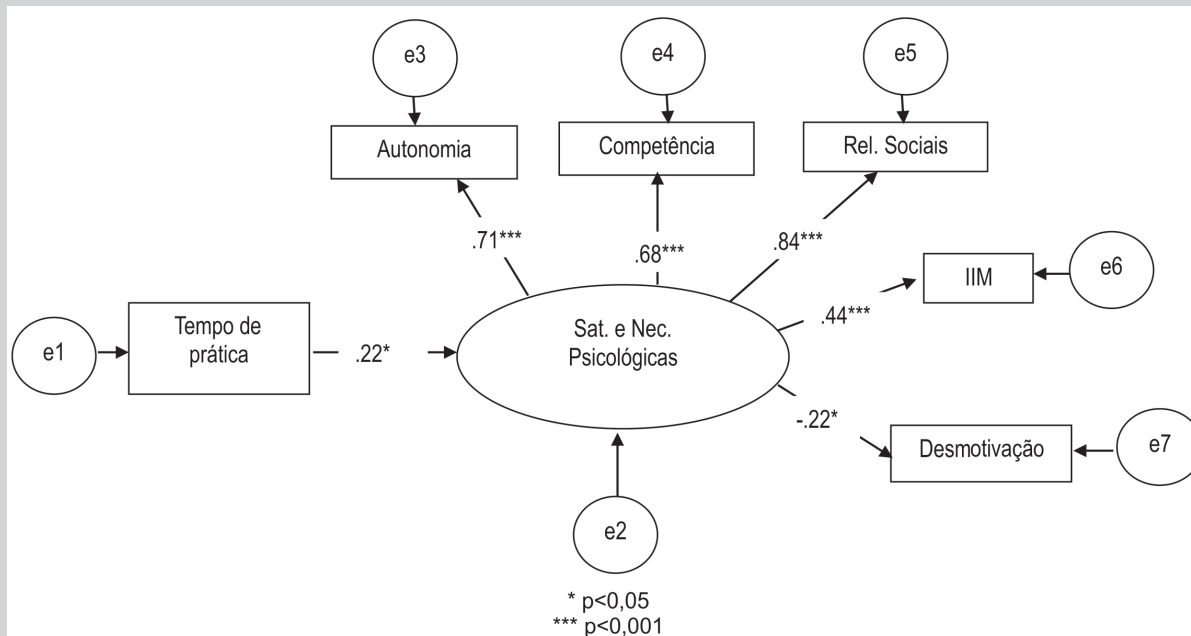


Figura. Resultado da análise estrutural do estudo

DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que o tempo de prática de exercícios físicos predisse a satisfação de necessidades psicológicas (percepção de autonomia, competência e relações sociais) positiva e significativamente ($\hat{\alpha}=.22$ e $p<0,05$) e que a Satisfação das necessidades psicológicas predisse positivamente o Índice de Intensidade Motivacional ($\hat{\alpha}=.44$ e $p<0,001$). Estes resultados estão em consonância com alguns postulados da teoria da autodeterminação^{13,14} na qual os autores indicam que os mediadores psicológicos são variáveis importantes na predição da motivação. Resultados semelhantes também foram encontrados em outros estudos^{15,15}, onde a satisfação das necessidades psicológicas apresentou capacidade preditiva sobre a motivação. Em outro estudo²⁰ também foram encontradas relações entre tempo de prática e motivação. Encontrou-se ainda uma relação negativa e significativa entre a satisfação das necessidades psicológicas e a desmotivação de modo que quanto mais satisfeitas as necessidades psicológicas (percepções de autonomia, competência e relações sociais), menores os níveis de desmotivação nas mulheres participantes do estudo. Estes resultados também estão de acordo com a teoria da autodeterminação^{13,14} e outros estudos^{15,16} relacionados com o tema.

Algumas limitações impossibilitaram um aprofundamento do estudo. A literatura específica ainda se encontra muito escassa e os instrumentos (ainda que adaptados) não eram específicos para praticantes de exercício físico e sim para desportistas.

Por outro lado, este estudo põe em tela de juízo a importância da aderência à prática regular do exercício físico. Segundo os resultados encontrados, quanto maior o tempo de prática (ou seja, quanto maior o tempo de aderência ao esporte) maiores as percepções de autonomia, competência e relações sociais, maiores os níveis de intensidade motivacional e menores os valores relacionados com a desmotivação das participantes da pesquisa. Deste modo, considera-se de suma importância uma preocupação por parte de profissionais ligados à prática de exercício físico, com a permanência dos alunos em meses iniciais de treinamento, tendo em vista que esta variável tem relação importante com o índice de intensidade motivacional e este está relacionado com a aderência à prática^{14,16,20}. Salienta-se ainda a satisfação das necessidades psicológicas como variável que possui forte capacidade preditiva sobre a motivação e deve ser levada em consideração no processo de estruturação dos programas de treinamento voltados para o rendimento, saúde ou lazer uma vez que não tendo tais necessidades satisfeitas, há uma tendência à desmotivação.

REFERÊNCIAS

- Samulski DM. Psicologia do esporte. 2ª.ed. Porto Alegre: Manole; 2008.
- HACKFORTH, D. Health and wellness: a sport psychology perspective. In: Internacional Perspectives on Sport and Exercise Psychology, 1º ed. Morgantown: Fitness Information technology, Inc. 1994, cap 10, p. 165-183.
- Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelsk LV, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. Revista Brasileira Ciências e Esporte. Florianópolis; 2012; 34(4):970-3.
- Albuquerque JMC. Fatores motivacionais em mulheres praticantes de exercícios físicos na orla da cidade de João Pessoa. João Pessoa. Monografia [graduação] - Universidade Federal da Paraíba, 2014.
- Simmel G. Sociologia. São Paulo: Ática; 1983.
- Augé M. Não-lugares: introdução a uma antropologia da super modernidade. São Paulo: Papirus; 1994.
- Moura NL, Grillo DE, Merida M, Campanelli JR, Merida F. A influência da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2007; 6(3).
- Leitão MB, Lazzoli JK, Oliveira MAB, Nóbrega ACL, Silveira GG, Carvalho T *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. Rev Bras Med Esporte. 2000; 6(6): 215-220.
- Gaspar PJ. Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da atividade física na manutenção da saúde. [dissertação]. Mestrado em Comunicação e Educação em Ciência, 2004.
- Palma A. Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura. Revista Paul Educação Física. São Paulo; 2000.
- Batista DC, Chiara VL, Gugelmin SA, Martins PD. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. 2003; 3(2): 151-8.
- Guimarães ,SER, Boruchovitch, EO. Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação Psicologia: Reflexão e Crítica, 2004, 17(2), 143-150
- Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior. Nova York: Plenum; 1985.

14. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000; 25:54-67.
15. Luckwu RM, Moura SKMSF, Fonseca Filho KJ, Guzmán JF. Entorno social y motivación: variables influyentes sobre la ansiedad de luchadores brasileños de jiu jitsu. In: I Congreso Internacional de análisis del rendimiento deportivo y coaching: Anais do I Congreso internacional de análisis de rendimento deportivo y coaching; 2015; Espanha. Valência: Graficas Alhori; 2015. 1:252-7.
16. Luckwu RM. Motivación y adherencia al deporte: um analisis social-cognitivo [tese]. Valência: Universidade de Valência; 2012.
17. Guzmán JF, Luckwu RM. Propiedades psicométricas de una escala de percepción de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el deporte. In: I Congreso internacional de ciencias del deporte de la UCAM: Anais do I Congreso internacional de ciencias del deporte de la UCAM; 2008; Espanha. Murcia; 2008.
18. Serpa S, Alves P, Barreiros A. Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS): processos de tradução, adaptação e fiabilidade [tese de Doutorado]. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana; 2004.
19. Brière NM et al. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque et demotivation en context sportif: l'échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*. Roma; 1995; 26(3):465-89.
20. Balbinotti, MAA, Barbosa, MLL, Balbinotti, CAA, Saldanha, RP. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia*, Rio Grande do Sul, 2011, 99-106.

Correspondência

Rogério Márcio Luckwu
Endereço: Rua Empresário Manoel de Brito, 335,
Apto 202, Cidade dos Colibris.
João Pessoa – Paraíba – Brasil
CEP: 58073-345
E-mail: rogerioluckwu@gmail.com
