

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ESTUDANTES E SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE DA AMAZÔNIA OCIDENTAL

REASONS FOR PHYSICAL EXERCISE IN STUDENTS AND STAFF AT A UNIVERSITY IN THE WESTERN AMAZON

MOTIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN ESTUDIANTES Y PERSONAL DE UNA UNIVERSIDAD DE LA AMAZONIA OCCIDENTAL

Tamiele Pinheiro de Aragão¹
Silvia Teixeira de Pinho²
Tatiane Gomes Teixeira³
Daniel Delani⁴

Resumo

A prática de atividades físicas e a participação de estudantes e servidores em programas de exercício físico tem se mostrado insuficiente, ou pouco frequente. Assim, investigou-se os fatores motivacionais para prática de exercícios físicos em estudantes e servidores universitários da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), em Porto Velho. Trata-se de uma pesquisa observacional quantitativa transversal, realizada com 74 estudantes e servidores da UNIR com média de idade de $30,93 \pm 13,23$ anos. A motivação para a prática de exercício físico foi avaliada através do questionário Exercise Motivations Inventory (EMI-2). Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva e inferencial. No conjunto dos dados, o domínio do EMI-2 que alcançou o maior escore foi prevenção de doenças ($4,23 \pm 0,76$), seguido de condição física ($4,12 \pm 1,03$) e diversão/bem-estar ($4,04 \pm 1,16$). Foram encontradas diferenças entre esses para os domínios reabilitação da saúde e afiliação. Os resultados revelaram ainda correlações significativas entre a idade e os itens de afiliação, motivos de saúde e reabilitação da saúde. Conclui-se que os motivos para a prática de exercícios físicos pouco diferem entre estudantes e servidores, e as diferenças estão associadas à idade dos grupos.

Palavras-chave: motivação; comunidade universitária; exercício físico.

Abstract

The practice of physical activities and the participation of students and employees in physical exercise programs have been shown to be insufficient or infrequent. Thus, we investigated the motivational factors for physical exercise in students and university staff at the Federal University of Rondônia (UNIR), in Porto

¹ Licenciada em Educação Física, Universidade Federal de Rondônia. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-2224-1955>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0836389596626755>. E-mail: tamiele.fac@gmail.com.

² Doutora em Educação Física, Universidade Federal de Rondônia. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7805-5146>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2159894065526815>. E-mail: silvia@unir.br.

³ Doutora em Educação Física, Universidade Federal de Rondônia. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4337-040X>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9251994239541210>. E-mail: tatiane.teixeira@unir.br.

⁴ Doutor em Geografia, Universidade Federal de Rondônia. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2470-6302>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6883199400548513>. E-mail: danieldelani@unir.br.

Velho. This is a cross-sectional quantitative observational research, carried out with 74 UNIR students and employees with an average age of 30.93 ± 13.23 years. Motivation for physical exercise was assessed using the Exercise Motivations Inventory (EMI-2) questionnaire. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. In the data set, the EMI-2 domain that achieved the highest score was disease prevention (4.23 ± 0.76), followed by physical condition (4.12 ± 1.03) and fun/well-being (4.04 ± 1.16). Differences were found between these for the health rehabilitation and affiliation domains. The results also revealed significant correlations between age and the items of affiliation, health reasons and health rehabilitation. It is concluded that the reasons for practicing physical exercise differ little between students and employees, and the differences are associated with the age of the groups.

Key Words: motivation; university community; physical exercise.

Resumen

La práctica de actividades físicas y la participación de estudiantes y empleados en programas de ejercicio físico se han demostrado insuficientes o poco frecuentes. Así, investigamos los factores motivacionales para el ejercicio físico en estudiantes y personal universitario de la Universidad Federal de Rondônia (UNIR), en Porto Velho. Se trata de una investigación observacional cuantitativa transversal, realizada con 74 estudiantes y empleados de la UNIR con una edad promedio de $30,93 \pm 13,23$ años. La motivación para el ejercicio físico se evaluó mediante el cuestionario Ejercicio Motivations Inventory (EMI-2). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial. En el conjunto de datos, el dominio del EMI-2 que alcanzó la puntuación más alta fue la prevención de enfermedades ($4,23 \pm 0,76$), seguido de la condición física ($4,12 \pm 1,03$) y diversión/bienestar ($4,04 \pm 1,16$). Se encontraron diferencias entre estos para los dominios de rehabilitación de salud y afiliación. Los resultados también revelaron correlaciones significativas entre la edad y los ítems de afiliación, motivos de salud y rehabilitación de la salud. Se concluye que los motivos para practicar ejercicio físico difieren poco entre estudiantes y empleados, y las diferencias están asociadas a la edad de los grupos.

Palabras Clave: motivación, comunidad universitaria, ejercicio físico.

Introdução

A prática de exercícios físicos é reconhecida na literatura como ferramenta importante para a saúde em todas as faixas etárias (Ruegsegger & Booth, 2018). Entretanto, o conhecimento dos efeitos positivos dessa prática regular, não tem sido suficiente para que as pessoas a incluam efetivamente na rotina. Na população brasileira adulta, a prevalência de inatividade física alcança 40,3% (IBGE, 2020), percentual semelhante àquele encontrado na comunidade universitária (Moscardini *et al.*, 2023).

A baixa inatividade física da população universitária é preocupante tanto em relação aos estudantes quanto aos servidores, pois impacta diferentes dimensões da qualidade de vida e saúde (Howie *et al.*, 2022; Sanchez *et al.*, 2019). Desta forma, a realização de ações de incentivo e viabilização da elevação do comportamento fisicamente ativo são necessárias e se mostram eficientes para melhora de inúmeros indicadores de saúde nessa população (Macedo *et al.*, 2020). Uma das etapas essenciais para que tais ações sejam efetivas é o conhecimento dos motivos mais comumente

relatados pelos sujeitos para se exercitarem com regularidade. Em outras palavras, identificar os motivos se torna um fator importante para contribuir à adesão e aderência na prática de exercícios físicos (Guedes & Mota, 2016)

A motivação para a prática de exercícios físicos é um tema amplamente investigado na literatura especializada (Pereira, de Souza Serapião & Govone, 2017; Codonhato *et al.*, 2017; Balbinotti & Capozzoli, 2008), mas apenas parte dos estudos concentram-se na comunidade universitária (de Lemos *et al.*, 2021; Guedes, Legnani & Legnani, 2012; Legnani *et al.*, 2011).

Em se tratando especificamente da comunidade acadêmica, faltam estudos específicos sobre a realidade regional do Estado de Rondônia. Visto que a efetiva inclusão da prática de exercício físico na rotina do sujeito é influenciada por aspectos intrínsecos (preferências, desejos, temores) e por experiências extrínsecas em seu entorno (aceitação social, amizade, habilidades e competências) (Balbinotti & Capozzoli, 2008; de Lemos *et al.*, 2021; Pansera *et al.*, 2016), pesquisas dessa natureza precisam ser realizadas para viabilizar melhor compreensão sobre a existência de especificidades locais em relação à motivação para a prática de exercícios.

No momento em que vem sendo incentivada a adoção de hábitos mais ativos fisicamente em todos os segmentos da população (WHO, 2010), especialmente influenciado pela pandemia de Covid-19, é fundamental ter presente os principais motivos que levam grupos populacionais específicos a praticarem exercício físico, na tentativa de contribuir para sua adesão e minimizar a possibilidade de abandono.

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, podendo ser classificada em intrínseca e a extrínseca (de Lemos *et al.*, 2021). A prática de atividade física induzida através da motivação intrínseca é relacionada a sensação do prazer e satisfação, praticando de forma livre e voluntária, por divertimento. Segundo Balbinotti e Capozzoli (2008), a motivação intrínseca é praticada por prazer e satisfação, com influência de fatores pessoais. A motivação extrínseca, por outro lado, é definida por Pansera *et al.* (2016), pela influência dos fatores externos, ambientais, como aprovação e aceitação social, por exemplo.

Portanto, compreender o que motiva a comunidade universitária para a prática de exercícios físicos pode contribuir na elaboração de estratégias e aperfeiçoamento das propostas existentes na universidade voltadas a tais práticas. Igualmente, o presente estudo contribuirá para ampliar a discussão que existe em relação aos motivos para a prática de exercícios físicos na comunidade universitária brasileira.

A presente pesquisa teve como objetivo investigar os motivos para a prática de exercícios físicos em estudantes e servidores universitários da Universidade Federal de Rondônia, campus Porto Velho.

Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como observacional, de natureza quantitativa e recorte transversal. A coleta dos dados foi realizada utilizando a ferramenta Google Forms, através da qual foi respondido um questionário com características do sujeito e de sua prática de exercícios, bem como o Exercise Motivations Inventory (EMI-2), elaborada preliminarmente por Markland e Hardy (1993) e revisado por Markland e Ingledew (1997). Trata-se de um inventário de autoavaliação que contém extensa lista de diferentes motivos para a prática de exercício físico, expressos em frases. Sua versão original, validada no Reino Unido, é constituída por 51 itens agrupados em 14 fatores.

Após tradução e adaptação transcultural para o idioma português sul-americano, sua versão apresenta-se com 44 itens, organizados em 10 fatores: Diversão/Bem-Estar; Controle de estresse Reconhecimento social, Afiliação, Competição, Reabilitação da saúde, Prevenção de doenças, Controle de peso corporal, Aparência física e Condição física. O respondente atribui o grau de importância de cada item em uma escala Lickert de 6 pontos que varia de 0 “nada verdadeiro” a 5 “totalmente verdadeiro”. A importância atribuída pelo respondente a cada motivo ou domínio é estabelecida pelo cálculo de média aritmética dos itens reunidos no motivo ou no domínio em questão. O EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores vinculados à motivação intrínseca e à extrínseca para a prática de exercício físico (Markland & Ingledew, 1997).

O recrutamento dos voluntários foi realizado de forma concomitante à divulgação da pesquisa, por meio da utilização de mídias digitais. O contato com os voluntários

incluiu endereço eletrônico (*E-mail*) e redes sociais (*Facebook e WhatsApp*), sempre respeitando e assegurando os aspectos éticos de confidencialidade dos participantes. A coleta de dados ocorreu durante o período de restrição de contato social decorrente da pandemia de Covid-19.

A amostra foi composta de 74 voluntários. Destes, 57 eram estudantes e 17 servidores. As categorias incluíram estudantes de graduação (n=56) e pós-graduação (n=1), regulamente matriculados nos cursos do Campus José Ribeiro Filho da UNIR e os servidores públicos, docentes (n=13) e servidores técnicos (n=4), vinculados ao quadro da UNIR em Porto Velho. Os critérios de inclusão foram: a) idade mínima de 18 anos, b) aceitar participar voluntariamente da pesquisa, e c) estar praticando exercícios físicos regularmente.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva e inferencial, por meio do software estatístico *ActionStat* e foram apresentados utilizando os valores de média e desvio-padrão. Dada a natureza não paramétrica dos dados, utilizou-se o Teste de *Wilcoxon* para amostras independentes para comparar estudantes e servidores quanto aos escores obtidos. Já para as variáveis paramétricas o teste t de Student foi adotado. Além das comparações por grupos, também foram realizadas análises de correlação (rho de Spearman) entre as variáveis pesquisadas e os domínios do EMI-2. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

A pesquisa está vinculada ao Projeto Matriz: “Respostas agudas e crônicas do exercício físico em adultos e idosos”, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa, da Fundação Universidade Federal de Rondônia, sob o parecer número 4.630.406 (CAAE: 06783119.7.0000.5300); e todos os aspectos éticos da pesquisa constantes na Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados, incluindo a assinatura do Termo de consentimento livre e esclarecido.

Resultados

Na Tabela 1 constam as características dos participantes, organizadas segundo vínculo com a UNIR (estudantes ou servidores). Somente para a variável idade foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

Tabela 1 - Características dos estudantes e servidores do *campus* Porto Velho da Universidade Federal de Rondônia participantes da pesquisa, 2021.

Variável	Todos (n=74)	Estudantes (n=57)	Servidores (n=17)
Idade	30,93 ± 13,23	25,14 ± 6,50*	50,35 ± 11,41
Número de filhos	0,34 ± 0,76	0,16 ± 0,45	0,94 ± 1,20
Dias que se exercita semanalmente	4,15 ± 1,66	4,05 ± 1,62	4,47 ± 1,80
Sexo			
Feminino	49 (66,22%)	37 (64,91%)	12 (70,59%)
Masculino	25 (33,78%)	20 (35,09%)	5 (29,41%)
Local de prática de exercícios			
Fora de casa e em casa	36 (48,65%)	29 (50,88%)	7 (41,18%)
Somente fora de casa	21 (28,38%)	20 (35,09%)	1 (5,88%)
Somente em casa	17 (22,97%)	8 (14,03%)	9 (52,94%)

* Estatisticamente diferente ($p < 0,001$) entre o grupo de estudantes e servidores

Fonte: Dados da pesquisa.

Na Tabela 2 constam os escores dos diferentes domínios do EMI-2 segundo grupos (estudantes e servidores). Com base nos escores mais altos de cada grupo, os 10 domínios/motivos foram organizados em três grupos de fatores (fatores mais importantes, fatores intermediários e fatores menos importantes).

Tabela 2 – Motivos para a prática de atividades físicas entre estudantes e servidores do *campus* Porto Velho da Universidade Federal de Rondônia, segundo escores do Inventário de motivos para a prática de exercícios (EMI-2), 2021.

Domínio	Todos (n=74)	Estudantes (n=57)	Servidores (n=17)
Fatores mais importantes			
Prevenção de doenças	4,23 ± 0,76 (1°)	4,20 ± 0,81 (1°)	4,35 ± 0,52 (1°)
Condição Física	4,12 ± 1,03 (2°)	4,18 ± 1,01 (2°)	3,91 ± 1,09 (2°)
Diversão/Bem-estar	4,04 ± 1,16 (3°)	4,11 ± 1,18 (3°)	3,81 ± 1,11 (3°)
Fatores intermediários			
Controle de estresse	3,54 ± 1,37 (4°)	3,65 ± 1,36 (4°)	3,19 ± 1,35 (6°)
Reabilitação da saúde	2,41 ± 1,17 (7°)	2,16 ± 0,98 (7°)*	3,27 ± 1,34 (4°)
Controle de peso	3,30 ± 1,37 (5°)	3,32 ± 1,29 (6°)	3,23 ± 1,66 (5°)
Aparência física	3,25 ± 1,20 (6°)	3,40 ± 1,11 (5°)	2,78 ± 1,39 (7°)
Fatores menos importantes			
Competição	1,99 ± 1,43 (8°)	2,14 ± 1,39 (8°)	1,49 ± 1,48 (8°)
Afiliação	1,88 ± 1,46 (9°)	2,12 ± 1,43 (9°)*	1,05 ± 1,27 (9°)
Reconhecimento social	0,92 ± 1,15 (10°)	0,96 ± 1,14 (10°)	0,80 ± 1,20 (10°)

*Escore estatisticamente diferente ($p < 0,05$) dos servidores (Teste de Wilcoxon para amostras independentes).

Fonte: Dados da pesquisa.

Na comparação entre estudantes e servidores, somente dois domínios foram estatisticamente diferentes: reabilitação da saúde (maior nos servidores) e afiliação (maior nos estudantes). Considerando um ranking dos escores mais altos do EMI2, os três domínios com escores mais altos, em ambos os grupos foram os mesmos: prevenção de doenças, condição física e diversão/bem-estar. Já o quarto domínio entre servidores foi reabilitação da saúde e entre estudantes controle do estresse. O quinto domínio entre servidores foi controle de peso e entre estudantes foi aparência física.

Em relação às análises de correlação (rho de Spearman) entre as variáveis pesquisadas e os domínios do EMI-2, foram encontradas correlações significativas, porém fracas, entre idade e os seguintes aspectos do questionário: Afiliação ($p=0,037$; $\rho=-0,24$) e reabilitação da saúde ($p=0,004$; $\rho=0,33$). Também foram encontradas correlações entre a frequência semanal de prática de exercícios e quatro itens do EMI-2: reconhecimento social ($p=0,02$; $\rho=0,27$), competição ($p=0,0003$; $\rho=0,34$), controle de peso corporal ($p=0,0036$; $\rho=0,33$) e aparência física ($p=0,048$; $\rho=0,23$).

Discussão

O presente estudo demonstrou que a comunidade universitária pesquisada tem como motivadores mais importantes para a prática de exercícios a prevenção de doenças, a condição física e a diversão/bem-estar, enquanto os motivos afiliação e reconhecimento social são os menos relevantes. Esse resultado corrobora parcialmente aqueles descritos por Guedes, Legnani e Legnani (2012) em pesquisa realizada com 2.380 estudantes de uma universidade localizada na região Sul do Brasil. Na referida publicação, os domínios prevenção de doenças ($3,49 \pm 0,61$) e condição física ($2,95 \pm 0,69$) foram os escores mais altos do EMI-2. Entretanto, o terceiro motivo encontrado naquele estudo foi controle de peso corporal ($2,90 \pm 0,85$), posição ocupada na presente pesquisa pelo motivo diversão/bem-estar (score $4,04 \pm 1,16$), tanto entre estudantes quanto servidores.

Desta forma, em relação ao ranking dos principais escores do EMI-2, bem como aos valores das médias, os resultados da presente pesquisa têm maior proximidade com aqueles encontrados por Liz & Andrade (2016) e Graciano *et al.* (2021), ambas realizadas

na região Sul do Brasil. A primeira foi realizada com 328 praticantes de treinamento de força em academias e a segunda com 48 mulheres praticantes de ginástica de academia. Em ambas as publicações os três motivos com maiores escores tiveram valor de médias (todos acima de 3,60) e ordem hierárquica similar à encontrada na presente pesquisa (prevenção de doenças, condição física e diversão).

Provavelmente a idade dos sujeitos participantes da presente pesquisa explica a maior semelhança encontrada com os estudos de Liz & Andrade (2016) e Graciano *et al.* (2021) do que com o de Guedes, Legnani e Legnani (2012) nos quesitos especificados. A faixa etária dos participantes da presente pesquisa, assim como a média de idade (31 anos) tem similaridade com as características etárias no estudo de Liz (média de idade de 35 anos) e de Graciano *et al.* (2021) (média de idade de 39 anos), enquanto no estudo supracitado publicado em 2012 (Guedes, Legnani e Legnani, 2012) a idade máxima dos sujeitos era 35 anos. Neste, os autores compararam os estudantes universitários segundo quatro grupos etários (abaixo de 20 anos, 20 a 24 anos, 25 a 29 e 30 anos ou mais); e verificaram que motivos relacionados à prevenção de doenças, ao controle de peso corporal e à reabilitação de saúde aumentaram significativamente com a idade.

Assim, a partir da robusta evidência de que a idade afeta de forma significativa os motivadores da prática de exercícios na sociedade em geral e na comunidade universitária (Guedes, Legnani e Legnani, 2012; Liz & Andrade, 2016 Graciano *et al.*, 2021), acredita-se que esta seja a principal explicação para as diferenças entre estudos no ranking de motivos, anteriormente discutidas.

Outro resultado relevante deste estudo que também se relaciona às especificidades etárias dos participantes foi a diferença encontrada entre estudantes e servidores em dois itens do EMI-2. Os estudantes alcançaram escore estatisticamente superior no item afiliação ($2,12 \pm 1,43$ versus $1,05 \pm 1,27$) e estatisticamente menor na reabilitação da saúde ($2,16 \pm 0,98$ versus $3,27 \pm 1,34$).

No questionário EMI-2 as questões que compõem o domínio da reabilitação da saúde contemplam sentir-se saudável, recuperar-se de doença ou lesão e receber recomendação médica como motivos para a prática de exercícios (Guedes, Legnani e Legnani, 2012). Por terem mais idade, é muito provável que os servidores já tenham

vivenciado com maior frequência, em comparação aos estudantes, situações de algum comprometimento da saúde, justificando um escore mais alto nesse item. Em outras palavras, e parafraseando Guedes, Legnani e Legnani (2012), somente quando há a materialização de sinais/sintomas decorrentes do sedentarismo no próprio corpo é que o exercício físico passa a ser encarado de forma mais intensa como ferramenta de saúde.

Interessantemente, em outra pesquisa do mesmo grupo de autores (Guedes, Legnani e Legnani, 2012), foi demonstrado que o escore do item reabilitação da saúde foi mais alto em sujeitos sobrepesados (IMC >30 Kg/m²) do que com IMC abaixo de 25 Kg/m², o que também é explicável pelo conteúdo das perguntas que compõem esse item no EMI-2. Na presente pesquisa o IMC dos sujeitos não foi analisado, mas também pode ter contribuído para o resultado encontrado, visto que o aumento do IMC ao longo da vida adulta é esperado (Silva *et al.*, 2018; Santos & Conde, 2021).

Outro fator do EMI-2 que é influenciado pelo IMC e que também difere entre estudantes e servidores na presente pesquisa foi afiliação. No questionário utilizado as perguntas que geram o escore desse fator tem em comum a dimensão social do exercício (passar tempo com os amigos, usufruir os aspectos sociais do exercício, divertir-se e ser fisicamente ativo com outras pessoas e fazer novos amigos); e este item também mostrou correlação significativa, inversamente proporcional à idade. Ou seja, quanto mais jovem mais importante foi esse aspecto motivacional.

O estudo de Caruzzo *et al.* (2017), viabiliza discussões interessantes sobre esse tema. Os autores compararam estudantes de nível fundamental II (idade entre 11 e 14 anos, aproximadamente) e médio (idade entre 15 e 17 anos, aproximadamente) em relação aos motivadores da prática de atividades desportivas. O estudo foi realizado no Estado do Paraná e utilizou o Questionário de motivação para atividades físicas (QMAD). Os estudantes de nível fundamental II tiveram, em comparação aos estudantes de nível médio, maior escore dos domínios afiliação geral (estar com amigos, fazer novas amizades, estar em um grupo) e específica (trabalhar em equipe, influência da família, amigos e treinadores) como motivadores para a prática desportiva. Portanto, é provável que ao longo da vida, a afiliação exerça importância cada vez menor para a prática de

atividades físicas. A verificação desta hipótese, porém, necessita de estudos longitudinais de longa duração.

Além da idade propriamente dita, o momento de vida também deve ser discutido como algo que compõem o resultado encontrado sobre o item afiliação. Em outras palavras, é plausível que o momento diferente de vida em que tipicamente se encontram estudantes e servidores universitários seja uma explicação relevante para as diferenças encontradas no escore afiliação do EMI-2.

Os estudantes universitários se encontram em fase de transição entre a adolescência/escola e a vida adulta, momento em que ocorrem importantes mudanças sociais, como o fim do contato diário com os amigos de escola e o estabelecimento de vínculos com novos indivíduos. Trata-se de uma fase fundamental para o crescimento pessoal, processo este para o qual as relações interpessoais desempenham papel relevante. Por outro lado, os servidores universitários normalmente já possuem vínculos sociais adultos estabelecidos. Desta forma, é plausível que, em comparação aos servidores, os estudantes universitários encontrem nos potenciais vínculos que a prática de exercícios físicos pode proporcionar um motivo mais forte para a adesão a esta, justificando o escore mais alto em comparação aos servidores.

A questão da importância da afiliação como motivo da prática de exercícios também necessita ser olhada de forma contextualizada ao momento em que a coleta de dados da presente pesquisa ocorreu: o contexto de pandemia da Covid-19. Em função dessa, a rotina diária da população em geral, e também da comunidade universitária sofreu mudanças importantes, repercutindo provavelmente no sentimento de pertença dos estudantes, sobretudo daqueles recém ingressos nesse ambiente [24], o que pode ter impactado o grau de importância dada ao aspecto social do exercício físico entre os estudantes. Como a presente pesquisa incluiu somente sujeitos que estavam fisicamente ativos no momento da coleta de dados, esse cenário pandêmico pode ter afetado os resultados. Para melhor compreender influências temporais/contextuais em relação aos motivos da prática de exercícios físicos é fundamental a realização de estudos de natureza longitudinal.

Destaca-se que a dinâmica das motivações para a prática de exercícios físicos ao longo da vida se configura como uma importante lacuna científica da atualidade, que merece ser estudada ao longo das próximas décadas. Isso porque, atualmente, na comunidade científica não possui mais dúvidas sobre os múltiplos benefícios de um comportamento fisicamente ativo para todas as fases da vida, ainda há muito a avançar no que diz respeito às estratégias efetivas para ampliar o nível de atividade física da população, o que perpassa a melhor compreensão sobre os motivadores para tal comportamento.

Sobre esse assunto, Box *et al.* (2019), demonstraram que os motivadores para a prática de exercício não variaram em função das características de personalidade, mas foram diferentes em função do tipo de exercício físico no qual o sujeito estava inserido. Os autores compararam 403 praticantes de cinco diferentes modalidades/grupos de exercícios físicos. Diferenças significativas foram encontradas nos escores do EMI-2 entre praticantes de modalidades distintas. Praticantes de CrossFit e modalidades esportivas apontaram maior importância à afiliação e competição dentre os motivadores para a prática do que sujeitos praticantes de exercícios resistidos, exercícios aeróbios e exercícios em grupo.

Destes resultados, conjectura-se que as chances de manutenção do comportamento fisicamente ativo ao longo dos diferentes momentos/contextos de vida pode ser ampliadas se os sujeitos tiverem a possibilidade de se inserir em modalidades de exercícios compatíveis com seus motivadores mais fortes. Um resultado interessante do presente estudo que também direciona para essa linha de discussão, foram as correlações encontradas entre a frequência semanal de prática de exercícios e quatro itens do EMI-2: reconhecimento social, competição, controle do peso corporal e aparência física. Assim, parece possível afirmar - embora sejam necessárias investigações específicas para confirmação - que sujeitos que se motivam a partir desse conjunto de fatores podem tolerar frequências semanais mais altas de exercício.

Os resultados do presente estudo indicam que, para promoção da prática de exercício físico na UNIR, devem ser utilizados recursos capazes de mobilizar os fatores motivacionais relacionados à prevenção de doenças, condição física e bem-

estar/diversão. Tais resultados são potencialmente úteis aos profissionais que atuam no campo da educação física e da saúde coletiva, por oferecer subsídios que auxiliam no delineamento de programas de exercício físico no âmbito universitário, mediante ações que possam potencializar o grau de motivação de acordo com as dimensões que compõem o EMI-2. Igualmente, essas informações são potencialmente úteis para os setores institucionais voltados à promoção da saúde e atividades de esporte e lazer na comunidade universitária. Foram limitações da presente pesquisa seu desenho transversal e a impossibilidade da aplicação do questionário de forma presencial, devido ao contexto pandêmico, repercutindo em um número limitado de participantes na pesquisa, especialmente servidores.

Para estudos futuros, a fim de viabilizar melhor elucidação acerca da influência do ambiente universitário nos motivadores da prática de exercícios, sugere-se também a realização de pesquisas comparando a população universitária e não universitária, inserida nos contextos presencial e não presencial, de idade similar. Pesquisas longitudinais também se mostram igualmente importantes para este fim.

Conclusão

Os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos mais importantes para a comunidade universitária do Campus Porto Velho da UNIR são a prevenção de doenças, a condição física e a diversão/bem-estar, enquanto competição, afiliação e reconhecimento social são os menos importantes. Esse resultado corrobora parcialmente outros estudos realizados no ambiente do ensino superior, e sugere que a idade desempenha um forte papel, talvez até superior ao próprio contexto universitário, na motivação para a prática de exercícios.

Estudantes e servidores diferiram em apenas dois dos motivadores avaliados, mostrando-se a afiliação um motivador mais forte para os estudantes do que para os servidores; e o inverso para o item reabilitação da saúde, resultado influenciado pelas diferenças de idade encontradas entre os grupos estudados, conforme demonstrado pela análise de associação.

Referências

- Balbinotti, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(1), 63-80.
- Box, A.G, Feito, Y., Brown, C., & Petruzzello, SJ (2019). Diferenças individuais influenciam o comportamento do exercício: como a personalidade, a motivação e a regulação comportamental variam entre as preferências do modo de exercício. *Heliyon*, 5 (4).
- Caruzzo, N. M., Belem, I. C., Codonhato, R., Moreira, C. R., Siteo, S. A., Rodrigues, J. C., & Fiorese, L. (2017). Motivação para a prática de atividades físicas em escolares das redes pública e privada. *Corpoconsciência*, 46-54.
- Codonhato, R., Caruzzo, N. M., Pona, M. C., Caruzzo, A. M., & Vieira, L. F. (2017). Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. *Corpoconsciência*, 92-99.
- de Lemos, F. M. F., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2021). Motivações na prática de exercício físico e os estágios de mudança dos estudantes no ensino superior. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 35(1), 55-65.
- Graciano, N. S., de Oliveira, D. V., Fidelix, Y. L., Anversa, A. L. B., do Nascimento Júnior, J. R. A., Freire, G. L. M., ... & Acencio, F. R. (2021). Relationship between motivation for physical exercise and women's quality of life. *HSJ*, 11(2), 35-42.
- Guedes, D. P., & Mota, J. D. S. (2016). Motivação: educação física, exercício físico e esporte. *Londrina, Paraná: Editora Unopar*, 261.
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26, 679-689.
- Guedes, DP, Legnani, RFS, & Legnani, E. (2012). Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). *Motriz: Revista de Educação Física*, 18, 667-677.
- Howie, E. K., Cannady, N., Messias, E. L., McNatt, A., & Walter, C. S. (2022). Associations between physical activity, sleep, and self-reported health with burnout of medical students, faculty and staff in an academic health center. *Sport Sciences for Health*, 18(4), 1311-1319.
- IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2020). *Pesquisa Nacional de Saúde (PNS)*. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>.
- Legnani, R. F. S., Guedes, D. P., Legnani, E., Barbosa Filho, V. C., & Campos, W. D. (2011). Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33, 761-772.

- Liz, C. M. D., & Andrade, A. (2016). Qualitative analysis of the reasons to the adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 267-274.
- Macedo, E. G., Teixeira, Y. D. S., Da, I. F. F. R., Silva, M. V. N. B., De Alencar, K. M. B., Coutinho, A., ... & Teixeira, T. G. (2020). Effects of an eight-week walking program on adiposity, glycemia and lipid profile of university students and staff. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2967-2975.
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376.
- Moscardini, D. S. G., Squarcini, C. F. R., Menuchi, M. R. T. P., & Ohara, D. (2023). Qualidade de vida, aspectos sociodemográficos, atividade física e saúde de universitárias do sul da Bahia durante a pandemia da Covid-19. *Scientia Plena*, 19(8).
- Pansera, S. M., Valentini, N. C., Souza, M. S. D., & Berleze, A. (2016). Motivação intrínseca e extrínseca: diferenças no sexo e na idade. *Psicologia escolar e educacional*, 20, 313-320.
- Pereira, F. C., de Souza Serapião, A. B., & Govone, J. S. (2017). O Efeito dos Exergames na Motivação para a Prática de Atividade Física em Jovens Universitários. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 20(3), 59-75.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. D. M., Barbosa, M. A., Guimarães, E. C., & Porto, C. C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 4111-4123.
- Santos, I. K. S. D., & Conde, W. L. (2021). Variação de IMC, padrões alimentares e atividade física entre adultos de 21 a 44 anos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(suppl 2), 3853-3863.
- Silva, V. S. D., Souza, I., Silva, D. A. S., Barbosa, A. R., & Fonseca, M. D. J. M. D. (2018). Evolução e associação do IMC entre variáveis sociodemográficas e de condições de vida em idosos do Brasil: 2002/03-2008/09. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 891-901.
- World Health Organization, T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

Recebido: 10/07/2024

Aceito: 20/12/2024

Publicado: 30/09/2025

NOTA:

Os autores foram responsáveis pela concepção do artigo, pela análise e interpretação dos dados, pela redação e revisão crítica do conteúdo do manuscrito e, ainda, pela aprovação da versão final publicada.