

Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiência de prática

Motivation for adherence to exercise: differences according to practice experience

GUEDES DP, LEGNANI RFS, LEGNANI E. Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiências de prática; R. bras. Ci. e Mov 2012;20(3):55-62.

Dartagnan P Guedes¹
Rosimeide FS Legnani²
Elto Legnani²

¹Universidade Norte do Paraná

²Universidade Federal do Paraná

RESUMO: O objetivo do estudo foi identificar os motivos para a prática de exercício físico de acordo com a experiência recente de prática em universitários. Amostra foi constituída por 2380 sujeitos (1213 moças e 1167 rapazes), com idades entre 18 e 35 anos. Os motivos para a prática de exercício físico foram identificados por intermédio da versão traduzida do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). A experiência recente de prática foi identificada por intermédio do tempo relatado de prática de exercício físico. O tratamento estatístico dos dados foi realizado mediante análise de variância multivariada e univariada, tendo como variáveis dependentes os fatores de motivação e variáveis independentes o sexo e os estratos de experiência de prática de exercício físico (não pratica, ≤ 6 meses, 6-24 meses e ≥ 2 anos). Os resultados revelaram efeito significativo de sexo (Wilks' Lambda = 0,737; $F_{(10,2369)} = 84,736$; $p < .001$) e estratos de experiência de prática (Wilks' Lambda = 0,889; $F_{(30,8954)} = 29,443$; $p < .001$) no grau de importância apontado pelos universitários para a prática de exercício físico. Motivos para a prática de exercício físico associados à *Condição Física* ($F = 6,319$; $p < .001$), *Controle de Peso Corporal* ($F = 10,980$; $p < .001$), *Aparência Física* ($F = 9,357$; $p < .001$) e *Competição* ($F = 9,246$; $p < .001$) receberam importância significativamente maior dos universitários que manifestaram não praticar ou praticar exercício físico ≤ 6 meses, enquanto os universitários mais experientes com a prática de exercício físico demonstraram significativamente maior motivação direcionada ao *Controle de Estresse* ($F = 4,369$; $p = .001$), *Diversão/Bem-Estar* ($F = 11,505$; $p < .001$) e *Afiliação* ($F = 3,203$; $p = .012$). Concluindo, as diferenças encontradas podem influenciar em sua aderência e devem ser consideradas no delineamento de programas voltados à promoção de exercício físico entre os universitários.

Palavras-chave: Motivação; EMI-2; Atividade Física; Universitários.

ABSTRACT: The purpose of this study was to identify the exercise motives according to practice experience in university students. A total of 2380 subjects (1213 females and 1167 males) aged 18 to 35 years-old were included in the study. To identify exercise motives we used the version translated into Portuguese of the *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). The recent practice experience was identified through the time reported the practice of exercise. The statistical treatment of data was performed by multivariate and univariate analysis of variance, in which the exercise motives were the dependent variables and gender and strata of practice experience (no practice; ≤ 6 months; 6-24 months; and ≥ 2 years). The results indicated significant effect of sex (Wilks' Lambda = 0.737; $F_{(10,2369)} = 84.736$; $p < .001$) and practice experience strata (Wilks' Lambda = 0.889; $F_{(30,8954)} = 29.443$; $p < .001$) in the level of importance mentioned by the university students for exercise participation. Motives exercise associated to *physical fitness* ($F = 6.319$; $p < .001$), *Weight Management* ($F = 10.980$; $p < .001$), *Appearance* ($F = 9.357$; $p < .001$) and *Competition* ($F = 9.246$; $p < .001$) were significantly higher among university students who expressed no practice or practice exercise ≤ 6 months, whereas university students more experienced with the practice of exercise presented significantly higher ratings for *Stress Management* ($F = 4.369$; $p = .001$), *Fun/Wellness* ($F = 11.505$; $p < .001$) and *Affiliation* ($F = 3.203$; $p = .012$). In conclusion, such differences may influence exercise adherence and should be taken into account to establish exercise promotion programs among university students.

Key Words: Motivation; EMI-2; Physical Activity; University Students.

Enviado: 04/04/2012

Aceito: 21/11/2012

Introdução

Informações disponibilizadas na literatura têm destacado os múltiplos benefícios associados à prática adequada de exercício físico para a promoção do bem-estar e a minimização dos riscos predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções degenerativas relacionadas ao sedentarismo¹⁻³. Porém, contraditoriamente, levantamentos epidemiológicos têm apontado que pequena parcela da população pratica exercício físico com alguma regularidade⁴⁻⁶ e, entre aqueles que iniciam a sua prática, a elevada quantidade de casos de abandono torna-se bastante preocupante^{7,8}.

Diante desta situação, estudos mais recentes vêm procurando aplicar diferentes teorias elaboradas no campo da psicologia que possam explicar a aderência na prática de exercício físico⁹. Para tanto, torna-se necessário demarcar e conhecer os fatores de motivação que possam levar alguém a praticar exercício físico¹⁰. A identificação dos motivos subjacentes ao exercício físico permite que sejam delineadas ações de incentivo para o início de sua prática e que possa levar o praticante a alcançar em sua maior plenitude as metas propostas, promovendo, desse modo, clima motivacional favorável, o que aumenta as chances de aderência e, por consequência, minimiza eventual possibilidade de abandono.

Claramente, sexo e idade se destacam como atributos importantes na definição dos motivos associados à prática de exercício físico¹¹⁻¹⁴. Contudo, atributos sociais e ambientais, além do contexto cultural em que se esta inserido, deverá modular a seleção desses motivos¹⁵⁻¹⁸. Além do que, os motivos para a prática de exercício físico podem apresentar especificidade de acordo com o segmento populacional considerado. Neste caso, raros foram os estudos realizados envolvendo universitários e, mais escassos ainda, são os estudos envolvendo universitários brasileiros. De destacar a importância de estudos envolvendo populações universitárias, considerando que, em idades de acesso e permanência nas universidades, entre 18-30 anos, o risco de incorporar hábitos sedentários se eleva acentuadamente, em razão da necessidade de se dedicar muitas horas do dia aos estudos com consequente redução do tempo dedicado ao lazer

ativo fisicamente^{19,20}. Portanto, experiências de prática de exercício físico no ambiente universitário pode se converter em satisfatório preditor de prática futura em idades adultas mais avançadas.

Cada motivo selecionado para a prática de exercício físico pode agir diferentemente, de acordo com metas e expectativas estabelecidas pelos próprios praticantes. Como ilustração, estudo observou em frequentadores de *Centro de Fitness* que os motivos para a prática de exercício físico associados à diversão/bem-estar e ao relacionamento social foram apontados com maior intensidade entre os praticantes que apresentavam maior aderência aos programas de exercício físico, o que não é o caso dos motivos associados à aparência física e à estética²¹. Outro estudo comparou os motivos apontados por praticantes de exercício físico envolvendo caminhadas e *fitness*. Os achados revelaram que praticantes de caminhadas destacam motivos associados à saúde e à condição física como os mais importantes, enquanto os praticantes de *fitness* apontam motivos relacionados à aparência física e à estética como os mais importantes¹².

Assim, assumindo que a experiência vivenciada com o exercício físico também pode representar fator intrapessoal susceptível de modificar determinantes motivacionais direcionados à sua prática, o objetivo do estudo foi identificar eventual participação do tempo de prática na identificação dos motivos que podem induzir universitários a praticar exercício físico.

Materiais e Métodos

A população de referência para o estudo incluiu universitários dos 42 cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina. Esta Instituição pertence a Rede Pública de Ensino Universitário do Estado do Paraná e sua comunidade estudantil é formada por aproximadamente 15 mil universitários. A amostra foi obtida por processo probabilístico por conglomerados, tendo como referência a quantidade de universitários quanto ao sexo, ao curso, à área de estudo e ao turno que frequentava as aulas (diurno e noturno).

O tamanho da amostra foi estabelecido assumindo intervalo de confiança de 95%, erro amostral de 3 pontos

percentuais e acréscimo de 10% para atender casos de perdas na coleta dos dados. Considerando que o planejamento amostral envolveu conglomerados, definiu-se efeito de delineamento amostral equivalente a 1,5, o que foi previsto inicialmente uma amostra mínima de 2200 universitários. Porém, a amostra definitiva utilizada no tratamento das informações foi composta por 2380 universitários (1213 moças e 1167 rapazes), 45% deles com idades ≤ 20 anos, 48% entre 21 e 29 anos e 7% restante ≥ 30 anos.

As informações relacionadas aos motivos para a prática de exercício físico foram obtidas mediante a aplicação do *Exercise Motivations Inventory (EMI-2)*, traduzido, adaptado e validado para utilização na população jovem brasileira²², com questão adicional relacionada à experiência recente de prática de exercício físico. De acordo com definição aceita internacionalmente, assumiu-se como exercício físico a realização de algum tipo de esforço físico com objetivo específico de conservar e/ou aprimorar um ou mais componentes de aptidão física²³, independentemente do local de prática e de receber orientação de profissionais da área. Para efeito de análise foram considerados quatro estratos relacionados à experiência de prática de exercício físico: (a) não pratica exercício físico; (b) tempo de prática ≤ 6 meses; (c) tempo de prática entre 6 e 24 meses; e (d) tempo de prática ≥ 2 anos.

A versão traduzida do *EMI-2* é constituída por 44 itens, agrupados em 10 fatores de motivação, representando amplo espectro de motivos para a prática de exercício físico definidos *a priori* e validados mediante recursos da análise fatorial confirmatória: *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*. Em seu delineamento o respondente se posiciona frente aos 44 itens que compõe o inventário, mediante escala *Lickert* de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, Eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. De acordo com seus idealizados e acompanhando a Teoria de Auto-

Determinação^{9,24}, o *EMI-2* permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico.

O instrumento de medida foi aplicado em um único momento, individualmente para cada universitário e por um mesmo pesquisador, devidamente treinado para esta finalidade. Para tanto, as turmas sorteadas para estudo foram visitadas pelo pesquisador e os universitários foram esclarecidos quanto aos objetivos do estudo e ao princípio de sigilo. Aqueles universitários que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido receberam cópia do *EMI-2* com instruções para o seu autopreenchimento e informação quanto à disposição do pesquisador para eventuais esclarecimentos. Após o preenchimento e a devolução do instrumento preenchido, este foi armazenado em uma urna juntamente com os demais. Os dados foram coletados entre os meses de maio e junho de 2008.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado por intermédio do pacote computadorizado *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* – versão 19.0. Inicialmente foi testada a distribuição de freqüência por intermédio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Considerando que os dados mostraram distribuição de freqüência normal, recorreu-se aos recursos da estatística paramétrica, mediante cálculo de média e desvio-padrão. Posteriormente, para estabelecer comparações entre os estratos formados, foram utilizadas análises de variância multivariada (*MANOVA*) e univariada (*ANOVA*), tendo como variáveis dependentes os fatores de motivação e variáveis independentes o sexo e os estratos de experiência de prática de exercício físico, acompanhadas do teste de comparação múltipla de *Scheffe* para identificação de diferenças específicas. O delineamento do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, Paraná (Parecer 214/07).

Resultados

Detalhamento quanto à composição da amostra analisada com relação ao sexo e à experiência de prática de exercício físico é apresentado na tabela 1. Indicadores

estatísticos encontrados mediante realização da MANOVA revelaram efeito significativo de sexo (Wilks' Lambda = 0,737; $F_{(10,2369)} = 84,736$; $p < 0,001$) e experiência de prática (Wilks' Lambda = 0,889; $F_{(30,8954)} = 29,443$; $p < 0,001$) no grau de importância apontado pelos universitários para a prática de exercício físico.

Tabela 1. Composição da amostra analisada com relação ao sexo e à experiência de prática de exercício físico

Experiência de Prática de Exercício Físico	Moças (n = 1213)	Rapazes (n = 1167)	Ambos os Sexos (n = 2380)
Não Prática	873 (72,0%)	598 (51,2%)	1471 (61,8%)
≤ 6 Meses	119 (9,8%)	154 (13,2%)	273 (11,5%)
6 – 24 Meses	98 (8,1%)	132 (11,3%)	230 (9,7%)
≥ 2 Anos	123 (10,1%)	283 (24,3%)	406 (17,0%)

A tabela 2 apresenta informações estatísticas equivalentes aos fatores de motivação separadamente por sexo e experiência de prática. Os resultados da ANOVA apontaram diferenças estatísticas entre ambos os sexos em quatro fatores de motivação considerados. As moças apresentaram valores médios significativamente mais elevados nos fatores *Controle de Peso Corporal* ($F = 8,437$; $p < 0,001$) e *Aparência Física* ($F = 2,896$; $p = 0,046$). Enquanto os rapazes demonstraram valores médios significativamente mais elevados nos fatores *Competição* ($F = 10,414$; $p < 0,001$) e *Condição Física* ($F = 6,846$; $p < 0,001$).

No que se refere à organização hierárquica, tendo como referência a magnitude dos valores médios de cada fator de motivação, entre aqueles fatores apontados como os de menor importância, as diferenças observadas na disposição hierárquica foram bastante discretas. Contudo, apesar do fator *Prevenção de Doenças* ter sido apontado igualmente como um dos fatores mais importante pelos universitários de ambos os sexos (moças: $3,65 \pm 0,59$; rapazes: $3,32 \pm 0,61$), as moças apontaram o *Controle de Peso Corporal* também como outro fator de motivação mais importante ($3,30 \pm 0,83$), enquanto os rapazes atribuíram a esse mesmo fator importância significativamente menor ($2,49 \pm 0,85$). Em contrapartida, os rapazes destacaram a *Condição Física* como um dos fatores de motivação mais importante ($3,24 \pm 0,67$), sendo

que as moças apontaram esse fator como de importância intermediária ($2,67 \pm 0,66$).

A experiência de prática relatada pelos universitários também demonstrou impacto significativo nas dimensões e na organização hierárquica dos fatores de motivação para o exercício físico. Com exceção dos fatores de motivação relacionados à *Prevenção de Doenças*, à *Reabilitação da Saúde* e ao *Reconhecimento Social*, todos os demais fatores apresentaram diferenças significativas entre os valores médios equivalentes à experiência de prática de exercício físico.

Os universitários que relataram experiência com a prática de exercício físico superior a 6 meses demonstraram valores médios equivalentes aos fatores *Diversão/Bem-Estar* ($F = 11,505$; $p < 0,001$), *Controle de Estresse* ($F = 4,369$; $p = 0,001$) e *Filiação* ($F = 3,203$; $p = 0,012$) significativamente mais elevados que os universitários que manifestaram não praticar ou praticar exercício físico a menos de 6 meses. No caso dos fatores *Condição Física* ($F = 6,319$; $p < 0,001$), *Controle de Peso Corporal* ($F = 10,980$; $p < 0,001$), *Aparência Física* ($F = 9,357$; $p < 0,001$) e *Competição* ($F = 9,246$; $p < 0,001$), aqueles universitários que apontaram não praticar exercício físico apresentaram valores médios estatisticamente mais elevados que seus pares envolvidos com o exercício físico. Porém, a partir de 6 meses, a maior experiência associada à prática de exercício físico tende a não modificar de maneira significativa os valores médios equivalentes ao fator *Condição Física* e *Competição*.

A organização hierárquica das dimensões dos valores médios dos fatores de motivação para a prática de exercício físico também apresentou diferenças a serem consideradas. Enquanto os universitários que não praticavam, ou que praticavam exercício físico a menos de 6 meses, além do fator *Prevenção de Doenças*, elegeram os fatores *Condição Física*, *Controle de Peso Corporal* e *Aparência Física* como os mais importantes, os universitários que relataram experiência com a prática de exercício físico superior a 2 anos ofereceram a estes três fatores de motivação importância significativamente menor.

Tabela 2. Fatores de motivação para o exercício físico em universitários de acordo com sexo e experiência de prática.

Fatores de Motivação		Experiência de Prática de Exercício Físico				Teste F		
		Não Pratica (a)	≤ 6 Meses (b)	6 – 24 Meses (c)	≥ 24 Meses (d)	Sexo	Experiência de Prática	Post-Hoc Scheffe
Prevenção de Doenças	Moças	3,82 ± 0,65	3,65 ± 0,61	3,59 ± 0,54	3,53 ± 0,62	1,156	0,808	
	Rapazes	3,47 ± 0,59	3,32 ± 0,55	3,26 ± 0,49	3,22 ± 0,56	ns	ns	
Condição Física	Moças	3,27 ± 0,69	2,61 ± 0,61	2,53 ± 0,58	2,43 ± 0,55	6,846	6,319	a>b=c=d
	Rapazes	3,86 ± 0,83	3,21 ± 0,73	3,05 ± 0,70	2,93 ± 0,66	p<0,001	p<0,001	
Controle de Peso Corporal	Moças	3,81 ± 0,96	3,55 ± 0,97	3,01 ± 0,97	2,87 ± 0,94	8,437	10,980	a=b>c=d
	Rapazes	2,92 ± 0,72	2,40 ± 0,73	2,38 ± 0,73	2,31 ± 0,71	p<0,001	p<0,001	
Aparência Física	Moças	3,45 ± 0,75	3,26 ± 0,71	2,71 ± 0,72	2,55 ± 0,68	2,896	9,357	a=b>c=d
	Rapazes	3,01 ± 0,65	2,82 ± 0,62	2,38 ± 0,63	2,30 ± 0,59	p=0,046	p<0,001	
Controle de Estresse	Moças	2,66 ± 0,81	2,70 ± 0,77	3,29 ± 0,76	3,49 ± 0,81	2,116	4,369	a=b<c=d
	Rapazes	2,38 ± 0,73	2,48 ± 0,69	3,06 ± 0,68	3,16 ± 0,73	ns	p=0,001	
Diversão/Bem-Estar	Moças	1,97 ± 0,80	2,27 ± 0,76	2,92 ± 0,73	3,09 ± 0,71	1,811	11,505	a=b<c=d
	Rapazes	1,81 ± 0,71	1,98 ± 0,67	2,57 ± 0,65	2,78 ± 0,64	ns	p<0,001	
Afiliação	Moças	1,82 ± 0,59	1,85 ± 0,60	2,39 ± 0,59	2,59 ± 0,61	2,213	3,203	a=b<c=d
	Rapazes	2,15 ± 0,70	2,19 ± 0,71	2,78 ± 0,70	2,96 ± 0,72	ns	p=0,012	
Reabilitação da Saúde	Moças	2,45 ± 0,82	2,29 ± 0,78	2,11 ± 0,70	2,12 ± 0,71	2,351	1,256	
	Rapazes	2,17 ± 0,66	2,04 ± 0,63	1,89 ± 0,56	1,89 ± 0,57	ns	ns	
Competição	Moças	1,72 ± 0,37	1,08 ± 0,40	0,99 ± 0,45	0,92 ± 0,53	10,414	9,246	a>b=c=d
	Rapazes	3,05 ± 0,65	1,93 ± 0,72	1,76 ± 0,80	1,64 ± 0,94	p<0,001	p<0,001	
Reconhecimento Social	Moças	1,07 ± 0,35	1,05 ± 0,36	1,21 ± 0,32	1,16 ± 0,34	2,398	0,715	
	Rapazes	1,40 ± 0,49	1,27 ± 0,51	1,46 ± 0,47	1,41 ± 0,48	ns	ns	

Os universitários mais experientes destacaram, além do fator *Prevenção de Doenças*, os fatores *Controle de Estresse*, *Diversão/Bem-Estar* e *Afiliação* como os de maior importância para a prática de exercício físico.

Discussão

O presente estudo procurou disponibilizar subsídios para melhor compreensão dos fatores de motivação que possam influenciar a prática de exercício físico no meio universitário. Em ambos os sexos foram identificadas diferenças significativas no grau de importância oferecido aos fatores de motivação entre universitários que apresentavam diferentes experiências de prática.

De maneira geral, *Prevenção de Doenças* foi o principal fator de motivação para a prática de exercício físico apontado pelos universitários. Na sequência, outros fatores assinalados pelos universitários que mais motivam, ou poderiam motivá-los, para a prática de exercício físico foram *Condição Física* e *Controle do Peso Corporal*. Dado interessante foram os fatores de motivação *Diversão/Bem-Estar* e *Controle de Estresse*, dois importantes fatores associados à motivação intrínseca, terem sido igualmente contemplados no grupo daqueles fatores considerados pelos universitários como de maior importância para a prática de exercício físico; porém, em posição significativamente inferior diante do fator classicamente associado à motivação extrínseca (*Prevenção de Doenças*) e em posição similar aos fatores *Condição Física* e *Controle do Peso Corporal*. Por outro lado, fatores vinculados ao *Reconhecimento Social*, à *Competição* e à *Reabilitação da Saúde* se posicionaram como atributos de menor grau de motivação relatados pelos universitários para a prática de exercício físico. Os fatores *Aparência Física* e *Afiliação* foram reunidos em um bloco intermediário, com tendência a também apresentarem menores graus de motivação.

Esses resultados se assemelham com achados disponibilizados na literatura, independentemente do instrumento de medida utilizado na identificação dos fatores de motivação para a prática de exercício físico. Especificamente no meio universitário, Ebben &

Brudzynski⁸ observaram que questões reunidas em torno da saúde em geral e da condição física foram as de maior destaque assinaladas pelos universitários para a prática de exercício físico. Similarmente, em estudo envolvendo 15 mil sujeitos adultos de 15 países europeus, Zunft e colaboradores²⁵ verificaram que os motivos mais freqüentemente assinalados para a prática de exercício físico estavam associados à promoção da saúde. Caglar, Canlan & Demir²⁶ também identificaram em adolescentes e adultos jovens freqüentadores de *Centro de Fitness* que a mais importante justificativa para a prática de exercício físico estava relacionada com a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Ao relacionar os motivos para a prática de exercício físico com o sexo dos universitários, constatou-se que as moças atribuíram grau de importância ao *Controle de Peso Corporal* e à *Aparência Física* significativamente mais elevado que os rapazes; enquanto estes valorizaram em maior grau os motivos relacionados à *Competição* e à *Condição Física*. Evidências disponibilizadas na literatura confirmam a tendência do sexo feminino em se identificar mais intensamente com os motivos estéticos para a prática de exercício físico, ao contrário do sexo masculino que tende a valorizar atributos relacionados ao desafio e à competência pessoal^{11-13,17,27,28}. Esses resultados são interessantes, na medida em que sugere a ocorrência de similaridades no grau de importância atribuído pelas moças e pelos rapazes naqueles atributos vinculados à motivação intrínseca, e a existência de diferenças significativas entre ambos os sexos nos atributos vinculados à motivação extrínseca.

Entre os universitários que relataram praticar exercício físico, o grau de motivação vinculado aos fatores *Diversão/Bem-Estar*, *Controle de Estresse* e *Afiliação* tornou-se significativamente mais elevado de acordo com a maior experiência de prática. O grau de motivação relacionado aos fatores *Reabilitação da Saúde*, *Prevenção de Doenças* e *Reconhecimento Social* não demonstraram qualquer impacto significativo associado à intenção de prática e ao tempo de prática de exercício físico. Contudo, aqueles universitários que relataram não praticar, ou praticarem exercício físico a menos de 6

meses, atribuíram significativamente menos importância aos fatores de motivação *Diversão/Bem-Estar*, *Controle de Estresse* e *Afiliação*, e inversamente, significativamente mais importância aos fatores *Aparência Física* e *Controle do Peso Corporal* em comparação com seus pares que apresentavam maior experiência com a prática de exercício físico.

Estes resultados são consistentes com achados de outros estudos que referiram distintas motivações para a adesão e a manutenção na prática de exercício físico^{29,30}. Neste particular, apesar de nos estágios iniciais de adesão à prática de exercício físico recompensas vinculadas a motivação extrínseca se definirem como elementos essenciais, evidências teóricas e empíricas apontam a importância que recompensas vinculadas a motivação intrínseca têm para a manutenção de sua prática²¹. Do mesmo modo, praticantes iniciantes de exercício físico são tipicamente mais orientados para resultados, ao contrário dos mais experientes que evocam preferencialmente razões relacionadas aos aspectos subjetivos do exercício físico, como o prazer, o bem-estar, a satisfação e a oportunidade de estar com os amigos³¹. Possível justificativa para este comportamento possa estar atrelada ao fato dos praticantes mais recentes não terem ainda consciência dos benefícios que a prática de exercício físico pode oferecer à dimensão psicossocial. Todavia, a partir do momento em que esses benefícios são percebidos, passa a atuar como poderoso incentivo para a manutenção da prática de exercício físico.

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Neste caso, é importante referir que, tal como os indicadores relacionados à experiência de prática de exercício físico, as informações equivalentes aos fatores de motivação foram auto-relatadas. No entanto, auto-relato é um procedimento corrente em estudos com essas características, sendo a forma mais viável de realizar levantamentos em larga escala. Por outro lado, o maior tamanho da amostra permite, de alguma forma, minimizar eventual imprecisão das estimativas calculadas. Também, a abordagem transversal dos dados pode limitar o estabelecimento de

associações sem que seja equacionada a possibilidade de existir causalidade inversa.

Evidências encontradas no presente estudo permitem concluir que, universitários em estágios iniciais de adesão à prática de exercício físico tendem a identificar fatores relacionados às dimensões externa de motivação (*Controle de Peso Corporal*, *Aparência Física*, *Competição* e *Condição Física*) como agentes motivadores cruciais para a prática de exercício físico, enquanto universitários mais experientes percebem fatores relacionados às dimensões interna (*Controle de Estresse*, *Diversão/Bem-Estar* e *Afiliação*) como os principais agentes motivadores para o exercício físico.

Portanto, baseando-se em pressupostos experimentais de que, motivos identificados em dimensões intrínsecas, mas não em dimensões extrínsecas, são mais susceptíveis de serem sustentados por mais longo tempo^{23,32}, os achados encontrados no presente estudo sugerem que, para os universitários iniciantes na prática de exercício físico estabelecerem uma aderência mais efetiva para a prática de exercício físico, além de focar atributos vinculados aos fatores de motivação extrínseca, deve-se recorrer a técnicas de motivação que possam aprimorar fatores de motivação intrínsecos.

Referências

1. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. **CMAJ** 2006; 174:801-9.
2. Haskell W, Lee I, Pate R, Powell K, Blair S, Franklin B. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation** 2007; 116: 1081-93.
3. Sassen B, Kok G, Schalma H, Kiers H, Vanhees L. Cardiovascular risk profile: cross-sectional analysis of motivational determinants, physical fitness and physical activity. **BMC Public Health** 2010; 10:591.
4. Varo JJ, Martínez-González MA, Irala-Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. **Int J Epidemiol** 2003; 32:138-46.
5. Fecho JJ, Malerbi FEK. Adesão a um programa de atividade física em adultos portadores de diabetes. **Arq Bras Endocrinol Metab** 2004; 48:267-75.

6. Ferreira MS, Najar AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciê Saude Coletiva** 2005; 10:207-19.
7. Anderson CB. When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. **Health Educ Res** 2003; 18:525-37.
8. Ebben W, Brudzynski L. Motivations and barriers to exercise among college students. **J Exerc Physiol** 2008; 11(5):1-11.
9. Deci EL, Ryan RM. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. New York: Plenum. 1985.
10. Gill DL, Williams L. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. 3ª Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2008.
11. Kilpatrick M, Herbert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. **J Am Coll Health** 2005; 54:87-94.
12. Andrade Bastos A, Salguero A, Gonzáles-Boto R, Marquez S. Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. **Percept Motor Skills** 2006; 102:358-67.
13. Brunet J, Sabiston CM. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. **Psychol Sport Exerc** 2011; 12:99-105.
14. Quindry JC, Yount D, O'Bryant H, Rudisill ME. Exercise engagement is differentially motivated by age-dependent factors. **Am J Health Behav** 2011; 35(3):334-45.
15. Chen W. Chinese and American college students' motives for participation in physical activities. **Percept Motor Skills** 1998; 87(3Pt2):1463-70.
16. Keele R. Development of the exercise motivation questionnaire with Mexican American adults. **J Nurs Meas** 2009; 17(3):183-94.
17. Cagas JY, Torre B, Manalastas EJ. Why do Filipinos exercise? Exploring motives from the perspective of Filipinos youth. In: Chia M, Wang J, Balasekaran G, Chatzisarantis N (Eds.). **Proceedings of the III International Conference of Physical Education and Sports Science**. Singapore: National Institute of Education. 2010. pp.243-8.
18. Withall J, Jago R, Fox KR. Why some do but most don't. Barriers and enablers to engaging low-income groups in physical activity programmers: a mixed methods study. **BMC Public Health** 2011; 11:507.
19. Caldas KJ, Sallies JF, Lovato CY, Campbell J. Physical activity and its determinants before and after college graduation. **Med Exerc Nutr Health** 1994; 3:323-34.
20. Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. **J Am Coll Health** 2005; 54(2):116-25.
21. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM. Intrinsic motivation and exercise adherence. **Int J Sport Psychol** 1997; 28:335-54.
22. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). **Motriz** 2011. No Prelo.
23. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep** 1985; 100:126-31.
24. Hagger MS, Chatzisarantis NLD. Self-determination theory and the psychology of exercise. **Int Rev Sport Exerc Psychol** 2008; 1:79-103.
25. Zunft HJF, Friebe D, Seppelt B, Widhalm K, de Winter AM, Vaz de Almeida MD, Kearney JM, Gibney M. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. **Public Health Nut** 1999; 2:153-60.
26. Caglar E, Canlan Y, Demir M. Recreational exercise motives of adolescents and Young adults. **J Hum Kinet** 2009; 22:83-90.
27. Wilson PM, Rodgers WM. The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: an application of self-determination theory. **J Appl Biobehav Res** 2002; 7:30-43.
28. Murcia JAM, Galindo CM, Pardo PM. Motivation and reasons for exercising in water: gender and age differences in a sample of Spanish exercisers. **Int J Aquat Res Educ** 2008; 2:237-46.
29. Malby J, Day L. The relationship between exercise motives and psychological well-being. **J Psychol** 2001; 135:651-60.
30. Frederick-Recascino CM, Schuster-Smith H. Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. **J Sport Behav** 2003; 26:240-54.
31. Buckworth J, Dishman RK. **Exercise Psychology**. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2002.
32. Vierling KK, Standage M, Treasure DC. Predicting attitudes and physical activity in an at-risk minority youth sample: a test of self-determination theory. **Psychol Sport Exerc** 2007; 8:795-817.