



ARTIGO ORIGINAL

Relação da motivação para a prática de exercício físico com a qualidade de vida de mulheres

Relationship between motivation for physical exercise and women's quality of life

Naiara Santana Graciano¹ , Daniel Vicentini de Oliveira^{2,*} , Yara Lucy Fidelix³ , Ana Luiza Barbosa Anversa⁴ , José Roberto Andrade do Nascimento Júnior³ , Gabriel Lucas Moraes Freire³ , Rose Mari Bennemann⁵ , Fabio Ricardo Acencio⁵ 

¹Departamento de Graduação em Educação Física. UNIPAR - Universidade Paranaense - Campus Cianorte. Cianorte, Paraná, Brasil.

²Departamento de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá. Maringá, Paraná, Brasil.

³Departamento de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal do Vale do São Francisco. Petrolina, Pernambuco, Brasil.

⁴Departamento de Graduação em Educação Física. Centro Universitário Metropolitano de Maringá Unifamma. Maringá, Paraná, Brasil.

⁵Departamento de Pós-graduação em Promoção da Saúde. UniCesumar. Maringá, Paraná, Brasil.

Submetido em 8 de setembro de 2020, aceito em 29 de março de 2021, publicado em 23 de junho de 2021

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora
Exercício
Motivação

RESUMO

Objetivo: identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos e sua relação com a qualidade de vida (QDV) de mulheres.

Métodos: estudo transversal, realizado com 48 mulheres praticantes de exercício em academias com idade entre 19 e 59 anos e média de idade de $39,4 \pm 11,7$ anos. Como instrumentos foram utilizados o *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2) e o WHOQOL-Bref. Os dados foram analisados por meio dos testes de Kolmogorov-Smirnov, homogeneidade das variâncias de Levene, teste t independente, e correlação de Pearson ($p < 0,05$).

Resultados: as mulheres mais velhas são mais motivadas para a prática de exercício para a reabilitação da saúde. As mais jovens apresentaram escore superior no domínio físico de QDV. Verificou-se correlação significativa, positiva e fraca do domínio físico com controle de peso ($r = 0,24$), aparência ($r = 0,33$), correlação fraca e negativa do domínio físico com a reabilitação da saúde ($r = -0,33$), correlação positiva e fraca do domínio social com condicionamento físico ($r = 0,23$), e correlação positiva e fraca do escore geral de QDV com o controle do peso ($r = 0,23$).

Conclusão: O principal fator motivacional para a prática de exercícios físicos foi a prevenção de doenças, especialmente no grupo de mulheres mais velhas. As mulheres mais jovens apresentaram melhor percepção do domínio físico de QDV e correlações entre alguns domínios da QDV e da motivação foram observados.

*Autor de correspondência:

Departamento de Pós-graduação em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá
End.: Av. Colombo, 5790 / Bloco M06 - Campus Universitário. Maringá, PR, Brasil | CEP 87.020-900

Fone: (44) 9 9942-8575

E-mail: d.vicentini@hotmail.com (Oliveira DV)

Este estudo foi realizado na Universidade Paranaense - Campus Cianorte.

<https://doi.org/10.21876/rcshci.v11i2.1052>

Como citar este artigo: Graciano NS, Oliveira DV, Fidelix YL, Anversa ALB, Nascimento Júnior JRA, Freire GLM, et al. Relationship between motivation for physical exercise and women's quality of life. Rev Cienc Saude. 2021;11(2):35-42.

<https://doi.org/10.21876/rcshci.v11i2.1052>

2236-3785/© 2021 Revista Ciências em Saúde. Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob uma licença CC BY-NC-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pt_BR)



KEYWORDS

Exercise
Motivation
Motor activity

ABSTRACT

Objective: To identify motivational factors for the practice of physical exercises and their relationship with the quality of life (QoL) of women.

Methods: A cross-sectional study, conducted with 48 women practicing exercise in gyms aged between 19 and 59 years and with a mean age of 39.4 ± 11.7 years. Exercise Motivations Inventory (EMI-2) and WHOQOL-Bref were used as instruments. The data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov tests, homogeneity of Levene's variances, independent t-test, and Pearson's correlation ($p < 0.05$).

Results: Older women are more motivated to exercise for health rehabilitation. The youngest had a higher score in the physical domain of quality of life. There was a significant, positive, and weak correlation of the physical domain with weight control ($r = 0.24$), appearance ($r = 0.33$), a weak and negative correlation of the physical domain with health rehabilitation ($r = -0.33$), a positive and weak correlation of the social domain with physical conditioning ($r = 0.23$), and a positive and weak correlation of the general QoL score with weight control ($r = 0.23$).

Conclusion: The main motivational factor for the practice of physical exercise was preventing diseases, especially in the group of older women. Younger women had a better perception of the physical QoL domain, and correlations between some domains of QoL and motivation were observed.

INTRODUÇÃO

Exercício físico é compreendido como uma atividade planejada e sistematizada a partir de um objetivo específico direcionado a manutenção ou melhora de um ou mais componentes da aptidão física a partir de elementos como frequência, intensidade e duração¹. A comunidade acadêmica destaca que a prática de exercício físico traz benefícios psicológicos, cognitivos e fisiológicos, como redução dos índices de estresse, consolidação de memórias, controle do peso corporal, melhora na capacidade cardiorrespiratória e músculo esquelética, entre outras²⁻⁴.

No entanto, nota-se que mesmo frente a tantos benefícios ainda se tem uma prevalência de inatividade física na população, em especial entre as mulheres⁵. No Brasil 45% da população ainda não cumpre a recomendação mínima de atividade física diária para a saúde, sendo esse percentual maior em mulheres, devido a demandas de trabalho, obrigações familiares, insatisfação corporal e baixa auto eficácia para a prática de atividades físicas, falta de companhia, de motivação, entre outros fatores⁶⁻⁸.

Deste modo, para se engajar e permanecer em um programa de exercício físico é importante que, além de indicações médicas ou necessidades de saúde e estética, o praticante tenha motivação. Esse fator psicológico vem sendo abordado em estudos da Teoria da Autodeterminação⁹, que indica que, para se sentir motivado, é preciso atender necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento, precisando para isso se apoiar em fatores intrínsecos e extrínsecos.

Quando relacionada à prática de exercício físico, a motivação perpassa por fatores fisiológicos, psicológicos, sociais, de afiliação, poder, realização, incentivos, recompensas e dificuldades que remetem a diferentes fatores, como a prevenção de doenças, condicionamento físico, controle de peso, aparência, controle do estresse, diversão, reabilitação da saúde, competição e reconhecimento social¹⁰. Deste modo, pode-se indicar que a motivação para a prática de

exercício físico se reflete na qualidade de vida (QDV), uma vez que essa envolve a autoestima, o bem-estar social, familiar, psicológico e pessoal, o poder econômico, de aquisição e autonomia nas tarefas do dia, e pode ser melhorada por meio da prática regular de exercício físico^{11,12}.

Conforme Abreu e Dias¹³, a prática regular do exercício físico traz efeitos benéficos, seja no indivíduo ou na comunidade. Ele reduz fatores de risco individuais, aumenta a participação do sujeito na sociedade, apresentando-se como uma atividade benéfica para a saúde física, psicológica e social, e melhorando a QDV.

Mesmo que a QDV seja amplamente pesquisada, ainda é relevante, considerando o aumento da expectativa de vida. A QDV descreve não apenas o estado de saúde de uma pessoa, mas também aspectos relacionados ao ambiente geral. Isto é um conceito subjetivo que envolve a percepção de sensações agradáveis e desagradáveis sentidas por um indivíduo em relação com sua realidade¹⁴, inclusive a motivação das pessoas na adoção de hábitos saudáveis¹⁵.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a QDV pode ser considerada como a maneira como um indivíduo percebe sua posição na vida e na cultura. Portanto ele se torna ciente de sua satisfação, expectativas, padrões de vida, preocupações e motivações¹⁶.

Alguns estudos já analisaram a relação dos motivos para a prática de exercício físico¹⁷⁻²¹, porém, são poucos os relatos encontrados que associam essa relação com a QDV de mulheres. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, bem como relacioná-los com a QDV de mulheres.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo quantitativo, de caráter transversal descritivo, realizado em uma academia exclusiva para mulheres, na cidade de Cianorte/PR, de maio a junho de 2017. O estudo foi

previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paranaense - UNIPAR, de Umuarama-PR, sob o parecer número 1753725/2016.

Participantes

Participaram deste estudo transversal 48 mulheres, com idade entre 19 e 59 anos, praticantes de exercício em academias. A amostra foi selecionada de forma não-probabilística. As mulheres que concordaram em participar e preencheram os critérios de inclusão assinaram voluntariamente um termo de consentimento livre e esclarecido. Foram incluídas no estudo praticantes de ginástica na academia destinada exclusivamente às mulheres, há pelo menos seis meses, e com idade mínima de 18 anos.

Instrumentos

As informações relacionadas aos motivos para a prática de exercício físico foram obtidas mediante a aplicação do *Exercise Motivations Inventory (EMI-2)*²², traduzido, adaptado e validado para a população brasileira²². Este é um instrumento composto por 44 itens, incorporados em dez fatores de motivação, representando amplo aspecto de motivos para a prática de exercício físico, determinados como “a priori” e legitimados por meio de recursos de análise fatorial confirmatória: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação de saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. Os itens são respondidos mediante escala do tipo *Likert* de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. Em seu delineamento, o sujeito que se situasse frente aos 44 itens que compõem o documento, o *EMI-2* permite identificar, dimensionar e classificar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico²². Quanto maior o escore maior a motivação do indivíduo para a prática do exercício no referido fator. O alfa de Cronbach do instrumento foi de $\alpha = 0,84$, indicando forte confiabilidade dos dados.

A QDV foi avaliada por meio do instrumento do Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL), versão abreviada. Este instrumento é composto de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente²³. Os domínios são representados questões foram formuladas para uma escala de respostas do tipo *Likert*, com escala de intensidade, cujas pontuações das respostas variam entre 1 e 5. Os escores finais de cada domínio são calculados por uma sintaxe, que considera as respostas de cada questão que compõe o domínio, resultando em escores finais em escala de 5 a 20²³. Quanto mais próximo de 20, melhor a QDV no domínio avaliado. O alfa de Cronbach do instrumento foi de $\alpha = 0,77$, indicando forte confiabilidade dos dados.

Procedimentos

Antes do preenchimento dos questionários, uma breve instrução era dada aos participantes contendo

informações referentes aos objetivos da pesquisa, o público-alvo e a estimativa de tempo para finalizar o questionário (aproximadamente 15 minutos).

A aplicação dos questionários foi realizada de forma individual e em um local privativo, localizado na própria academia. As participantes receberam instruções para o preenchimento e durante a aplicação do questionário, os pesquisadores ficaram disponíveis para esclarecimento de possíveis dúvidas.

Análise de dados

A análise de dados foi realizada através de estatísticas descritivas e inferenciais. A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov* e o teste de homogeneidade das variâncias de *Levene*. Como os dados apresentaram distribuição normal, a média e o desvio padrão foram usados para a caracterização dos resultados. Foi utilizado o teste t independente para a comparação dos fatores de motivação e dos QDV em função da faixa etária. Para verificar o tamanho do efeito foi calculado o d de Cohen (1992), adotando-se os seguintes pontos de corte: d = 0,20 representa pequeno tamanho do efeito; d = 0,50 médio; e d = 0,80 grande. O coeficiente de correlação de *Pearson* foi usado para investigar a relação entre os fatores de motivação e os domínios de QDV. Todas as análises foram conduzidas no *software SPSS (IBM SPSS Statistics for Windows, Versão 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.)*, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A média de idade das 48 mulheres foi de $39,4 \pm 11,7$ anos. Na Tabela 1, pode-se observar os valores descritivos da amostra. As médias em ordem crescente dos fatores de motivação observados foram: prevenção de doenças ($4,41 \pm 0,08$), diversão ($3,86 \pm 0,91$), condicionamento físico ($3,84 \pm 1,03$), controle do estresse ($3,40 \pm 1,15$), controle do peso ($3,30 \pm 1,49$), aparência ($3,14 \pm 1,22$), reabilitação da saúde ($2,35 \pm 1,51$), competição ($1,42 \pm 1,41$) e reconhecimento social ($0,90 \pm 1,12$). Em relação a QDV, a média em ordem crescente dos domínios foi: domínio físico ($16,36 \pm 2,30$), domínio psicológico ($16,27 \pm 2,34$), domínio social ($15,79 \pm 1,75$), e domínio ambiental ($14,72 \pm 2,19$).

Na comparação dos fatores de motivação e dos domínios de QDV em função da faixa etária (Tabela 2), verificou-se maiores valores dos escores de reabilitação da saúde ($1,10 \pm 1,25$ vs. $2,08 \pm 1,44$; $p = 0,016$) em mulheres mais velhas (mais de 39,4 anos), e escore superior no domínio físico de QDV ($17,06 \pm 2,09$ vs. $15,78$; $p = 0,048$) mulheres mais jovens (até 39,14 anos). O tamanho do efeito das diferenças foi considerado grande ($d > 0,50$).

Ao correlacionar os fatores de motivação e os domínios de QDV (Tabela 3), verificou-se correlação significativa ($p < 0,050$) positiva e fraca do domínio físico com controle de peso ($r = 0,24$), aparência ($r = 0,33$), correlação fraca e negativa do domínio físico com a reabilitação da saúde ($r = -0,33$), e correlação positiva e fraca do domínio social com condicionamento físico ($r = 0,23$).

Tabela 1 – Valores descritivos (mínimo, máximo, média, desvio padrão, assimetria e curtose) de todas as variáveis.

Variável	Mínimo	Máximo	M (DP)	Assimetria	Curtose
Fatores de Motivação					
Prevenção de doenças	1,17	5,00	4,41 (0,80)	-2,03	4,97
Condicionamento Físico	0,75	5,00	3,84 (1,03)	-0,79	0,24
Controle de Peso	0,00	5,00	3,30 (1,49)	-0,52	-0,80
Aparência	0,00	5,00	3,14 (1,22)	-0,72	0,32
Controle do estresse	0,00	5,00	3,40 (1,15)	-0,82	0,87
Diversão	1,17	5,00	3,86 (0,91)	-0,60	0,16
Reabilitação da Saúde	0,00	5,00	2,35 (1,51)	0,28	-0,76
Competição	0,00	5,00	1,42 (1,41)	0,55	-0,18
Reconhecimento social	0,00	5,00	0,90 (1,12)	1,69	3,07
Domínios de Qualidade de Vida					
Domínio Físico	10,86	20,00	16,36 (2,30)	-0,70	-0,19
Domínio Social	10,67	18,67	15,79 (1,95)	-0,43	-0,30
Domínio Psicológico	9,33	20,00	16,27 (2,34)	-0,42	0,36
Domínio Ambiental	9,50	18,50	14,72 (2,19)	-0,38	-0,26

M = média; DP = desvio-padrão.

Tabela 2 – Comparação dos fatores de motivação e dos domínios de qualidade de vida das mulheres em função da faixa etária.

Variáveis	Faixa etária - média (dp)		p*	d
	≤ 39,4 anos (n = 22)	> 39,4 anos (n = 26)		
Fatores de Motivação				
Prevenção de Doenças	4,46 (0,67)	4,37 (0,90)	0,677	0,11
Condição Física	4,04 (0,91)	3,68 (1,11)	0,230	0,35
Controle do Peso	3,68 (1,30)	2,99 (1,59)	0,111	0,47
Aparência	3,46 (0,95)	2,87 (1,37)	0,097	0,50
Controle do Estresse	3,43 (0,94)	3,38 (1,31)	0,889	0,04
Diversão	3,96 (0,81)	3,77 (0,99)	0,482	0,21
Afiliação	2,14 (1,26)	2,52 (1,69)	0,389	0,25
Reabilitação da Saúde	1,10 (1,25)	2,08 (1,44)	0,016†	0,72
Competição	1,41 (1,56)	1,43 (1,31)	0,976	0,01
Reconhecimento Social	0,65 (0,91)	1,11 (1,26)	0,165	0,41
Domínios de Qualidade de vida				
Domínio Físico	17,06 (2,09)	15,78 (2,35)	0,048†	0,57
Domínio Social	15,96 (1,97)	15,64 (1,95)	0,566	0,16
Domínio Psicológico	16,54 (2,24)	16,05 (2,45)	0,474	0,20
Domínio Social	14,77 (1,98)	14,69 (2,39)	0,901	0,03

* Teste t independente. †Diferença significativa - p < 0,05. DP = desvio-padrão; d = tamanho do efeito.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos e relacioná-los com a QDV de mulheres. Como principais achados, destacam-se: a prevenção de doenças como o principal fator motivacional para a prática de exercícios físicos; mulheres mais velhas relataram maior motivação em virtude da reabilitação da saúde; mulheres mais

jovens apresentaram melhor percepção do domínio físico de QDV; correlações positivas foram encontradas entre o domínio físico e o controle de peso e aparência, e o escore geral de QDV com o controle do peso; correlações negativas foram observadas entre domínio físico e reabilitação e entre domínio social e condicionamento físico.

O principal fator motivacional para prática de musculação foi prevenir doenças. Dados semelhantes

Tabela 3 – Correlação entre os fatores de motivação para o exercício e os domínios de qualidade de vida das mulheres.

Variáveis	Fatores de Motivação										Domínios de QV			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Fatores de motivação														
1. Presença de Doença	-	0,67*	0,44*	0,46*	0,58*	0,60*	0,26*	0,40*	0,20	0,20	-0,05	0,14	0,01	-0,09
2. Condicionamento Físico		-	0,36*	0,53*	0,44*	0,62*	0,31*	0,42*	0,39*	0,43*	0,12	0,23*	0,21	0,16
3. Controle do Peso			-	0,60*	0,41*	0,34*	0,22	0,07	0,21	0,10	0,24*	-0,02	-0,06	0,11
4. Aparência				-	0,53*	0,52*	0,51*	0,31*	0,24*	0,37*	0,33*	0,16	0,16	0,08
5. Controle do Estresse					-	0,62*	0,46*	0,32*	0,34*	0,25*	0,01	0,07	-0,03	-0,11
6. Diversão						-	0,58*	0,30*	0,50*	0,45*	0,12	0,14	0,05	0,10
7. Afiliação							-	0,39*	0,50*	0,59*	0,14	0,06	0,05	0,09
8. Reabilitação da Saúde								-	0,41*	0,60*	-0,33*	0,04	0,06	0,01
9. Competição									-	0,66*	0,01	0,10	0,12	0,01
10. Reconhecimento Social										-	-0,04	0,05	0,13	0,09
Domínios de Qualidade de Vida														
11. Domínio Físico											-	0,55*	0,47*	0,59*
12. Domínio Social												-	0,55*	0,66*
13. Domínio Psicológico													-	0,60*
14. Domínio Ambiental														-

*Correlação significativa ($p < 0,05$) - Correlação de Pearson

foram encontrados em estudo de Gonçalves e Alchieri¹⁸ onde a maioria de 309 pessoas demonstrou praticar exercício físico por questões de saúde, principalmente entre as mulheres. Resultados semelhantes foram observados nos estudos de Balbinotti e Capozzoli¹⁷ e de Santos e Knijnij²⁴. Mesmo com achados similares, é interessante apontar que a motivação é regulada por fatores ambientais e pessoais e se caracteriza como uma ação intencional e direcionada para uma determinada meta²⁵. Estudos têm sugerido que a motivação está diretamente associada à adesão e permanência na prática de exercícios físicos^{26,27}, e que está relacionada ao bem-estar dos participantes por propiciar a experimentação de benefícios psicológicos através da prática de exercícios^{28,29}. O prazer proporcionado pelo exercício físico pode desenvolver maior persistência, confiança, diminuição do estresse e satisfação com a prática³⁰, sendo então essencial que os profissionais avaliem e compreendam esse fenômeno a fim de manter o aluno engajado e ativo fisicamente.

Fatores como experiências acumuladas ao longo da vida e diferenças individuais estão ligadas à motivação, a qual também pode ser classificada em extrínseca ou intrínseca. A motivação extrínseca é formada por atividades que buscam atingir algo externo, como dinheiro ou status e, em contexto geral, se não controlada, pode gerar um estado de maior tensão e níveis mais elevados de estresse e ansiedade. Já a motivação intrínseca apresenta uma forte relação com as pessoas e com o pensamento de que tudo é consequência do envolvimento e empenho, estando ligada a comportamentos mais estáveis e duradouros³¹. Compreender os aspectos psicológicos envolvidos na escolha de atividades físicas, bem como entender os fatores motivacionais que influenciam na manutenção das atividades, é de suma relevância para os profissionais da área da saúde e do esporte, uma vez que as aulas/atividades podem ser planejadas com foco nas expectativas do aluno³².

No presente estudo a prevenção de doenças, seguido pela diversão e pelo condicionamento físico, foram os três principais fatores elencados. A literatura mostra que em praticantes de *Crossfit*®, por exemplo, fatores como prazer e desafio são considerados essenciais, enquanto praticantes de musculação apontam a saúde como motivação principal para a realização de exercícios³³. Em corredores de rua, a influência de familiares/amigos, a saúde, o desafio, e a prática de alguma atividade física foram as principais motivações apontadas³⁴. Outro estudo conduzido com adultos (18 a 40 anos), verificou que os aspectos de sociabilidade e competitividade não foram tão relevantes para os praticantes de Pilates®/yoga e condicionamento físico, e que a estética foi um fator motivacional maior para os indivíduos que praticavam condicionamento físico quando comparados aos que dançavam e lutavam³⁵. Levando em consideração esses aspectos, é válido compreender que o tipo de exercício físico pode ser considerado um fator interveniente no aspecto motivacional e de bem-estar dos praticantes^{35,36}.

Vale destacar que o presente estudo foi realizado

com mulheres adultas praticantes de ginástica em academia. Como informado acima, o tipo de exercício físico influencia diversos aspectos motivacionais. Se o exercício possui característica mais competitiva e desafiadora, como o *Crossfit*®, é mais lógico que os praticantes se motivam mais a praticá-lo por questões relacionadas a competitividade.

Comparadas às mulheres mais jovens, no presente estudo, as mais velhas relataram maior motivação para a prática de exercícios físicos em virtude da reabilitação da saúde e esse achado vai ao encontro de outros relatos na literatura³⁵. O processo de envelhecimento gera diversas alterações de cunho físico e fisiológico, como a diminuição da massa e força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio, e da aptidão física em geral, que pode aumentar o risco de problemas de saúde em geral³⁷. Portanto, é comum que mulheres mais velhas procurem o exercício físico para reabilitar alguma doença já existente.

Por outro lado, as mulheres mais jovens apresentaram melhor percepção do domínio físico de QDV. Pode-se inferir que as mulheres mais jovens buscam a prática de exercício com intuito de melhorar a percepção sobre o físico. Tais achados vão de encontro a literatura, demonstrando que mulheres mais jovens estão sempre em busca do cuidado com o físico através de práticas regulares de exercício, dieta e procedimento estéticos, a fim de melhorar sua percepção sobre este domínio específico³⁸.

Embora o presente estudo tenha incluído apenas mulheres, é interessante pontuar que o sexo também pode desencadear diferenças com relação aos fatores motivacionais relacionados ao exercício físico. Estudo em corredores conduzido por Truccolo et al.²⁹ verificou que, para as mulheres, os fatores mais importantes foram condicionamento físico e saúde (88,2%), apreciar estar ao ar livre (82,4%) e melhoria da autoestima (64,7%), enquanto sentir menos ansiedade (67,7%), melhorar o condicionamento físico/saúde (64,5%) e reduzir o estresse (58,1%) foram os mais apontados pelos homens.

Sabe-se que a falta de motivação para a prática de exercícios físicos pode ser uma das principais causas para a desistência dos alunos³⁹. Tem sido observado que a dimensão de sociabilidade tem relação com o tempo de prática e, conseqüentemente, com a assiduidade, mostrando que quanto mais tempo os indivíduos praticam exercícios físicos, mais motivados eles são pelo aspecto social da prática³⁵.

Em mais um achado, pode-se perceber uma associação linear do domínio físico com controle de peso e aparência e do escore geral com controle de peso (Tabela 3). Tais achados permitem a compreensão que a percepção sobre o físico parece favorecer o controle de peso e aparência das mulheres praticantes de exercício físico. As evidências aqui apresentadas podem ser explicadas devido ao cuidado da aparência física permitir as mulheres a adotarem maiores cuidados em relação a prática de exercício, alimentação balanceada, cuidados estéticos, tendo implicações diretas na percepção sobre o físico e na percepção geral de QDV⁴⁰⁻⁴¹.

Nesse sentido, à medida que a percepção sobre o físico e QDV geral aumenta, estes domínios da motivação tendem a ser potencializados. Assim, os achados encontrados na presente investigação corroboram aos encontrados na literatura, demonstrando que o domínio físico e QDV geral é um percussor no desenvolvimento da motivação em mulheres praticantes de exercício⁴⁰⁻⁴¹.

Apesar das contribuições para a literatura a respeito da motivação e da QDV em mulheres praticantes de exercício físico, o estudo apresenta algumas limitações que precisam ser apontadas. Primeiramente, o tamanho reduzido da amostra auto selecionada e a restrição geográfica limitam a validade externa do estudo e não permitem a generalização dos resultados. Outra limitação refere-se ao desenho transversal do estudo, o que não possibilita estabelecer relações de causa-efeito entre as variáveis e o quantitativo de diferentes instrumentos utilizados na avaliação da motivação e da QDV, o que dificulta a comparação entre os resultados.

CONCLUSÃO

O domínio físico e de QDV geral parecem ser fatores intervenientes na motivação de mulheres praticantes de exercício físico. Além disso, destaca-se que o principal fator motivacional para a prática de exercícios físicos em mulheres foi a prevenção de doenças, especialmente no grupo de mulheres mais velhas. As mulheres mais jovens apresentaram melhor percepção do domínio físico de QDV. Do ponto de vista prático, os achados da presente investigação contribuem para auxiliar na compreensão de como o exercício físico pode interferir nos atributos psicológicos do praticante, especificamente na motivação e na QDV de mulheres. Com isso, esses resultados podem auxiliar os profissionais do exercício físico na forma de intervenção com esta população, bem como prescrição do treinamento e da retenção de suas respectivas práticas.

REFERÊNCIAS

- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2):126-31.
- Thompson JL. Exercise in improving health vs. performance. *Proceed Nutr Society.* 2009;68(1):29-33. <https://doi.org/10.1017/S0029665108008811> PMID:19040781
- Coelho FGM, Gobbi S, Andreatto CAA, Corazza DI, Pedrosa RV, Santos-Galduróz RF. Physical exercise modulates peripheral levels of brain-derived neurotrophic factor (BDNF): a systematic review of experimental studies in the elderly. *Arch Gerontol Geriatr.* 2013;56(1):10-5. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.06.003> PMID:22749404
- Gomes A, Ramos S, Ferreira AR, Montalvão J, Ribeiro I, Lima F. La efectividad del ejercicio físico en el tratamiento de la depresión. *Rev Port Enf Saúde Mental.* 2019;22:58-64. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0264>
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Global Health.* 2018;6(10):e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Silva CA, Freire YA, Souza FJR, Flauzino PA, Sousa Junior AE, Vasconcelos Filho FSL, et al. Nível de atividade física e fatores de risco cardiometabólico em usuários da Atenção Básica à Saúde. *Rev Bras Ed Física Esp.* 2020;34(2):305-12. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v34i2p305-312>
- Nascimento TS, Mussi FC, Palmeira CS, Santos CAT, Santos MA. Fatores relacionados à inatividade física no lazer em mulheres obesas. *Acta Paul Enferm.* 2017;30(3):308-15. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700047>
- Gomes GA, Papini CB, Nakamura PM, Teixeira IP, Kokubun E. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. *Rev Bras Cienc Esporte.* 2019;41(3):263-70. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.007>
- Rigby CS, Ryan RM. Self-Determination theory in human resource development: new directions and practical considerations. *Adv Dev Hum Resour.* 2018;20(2):133-47. <https://doi.org/10.1177/1523422318756954>
- Batista RPR, Freire GLM, Silva RM, Souza W, Silva BSS, Dias ED, et al. Fatores de motivação de praticantes de exercício físico da cidade de Petrolina-PE: um estudo comparativo. *Psico Saúde Debate.* 2020;6(2):49-61. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V6N2A4>
- Dawalibi NW, Anacleto GMC, Witter C, Goulart RMM, Aquino RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. *Estud Psicol.* 2013;30(3):393-403. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000300009>
- Anversa ALB, Mantovi D, Antunes MD, Codonhato R, Oliveira DV. Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. *Psic Saúde Doenças.* 2019;20(1):149-59. <https://doi.org/10.15309/19psd200112>
- Abreu MO, Dias IS. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. *Psic Saúde Doenças.* 2017;18(2):512-26. <https://doi.org/10.15309/17psd180219>
- Hernandes JC, Di Castro VC, Mendonça ME, Porto CC. Quality of life of women who practice dance: a systematic review protocol. *Syst Rev.* 2018;7(1):92. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0750-5> PMID:29991355 PMID:PMC6040078
- Hunt SM. The problem of quality of life. *Rev Qual Life Res.* 1997;6(3):205-12. <https://doi.org/10.1023/A:1026402519847> PMID:9226977
- Oliveira DV, Ladeira A, Giacomini L, Pivetta N, Antunes M, Batista R, Nascimento Júnior JRA. Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. *Psic Saúde Doenças.* 2019;20(3):803-12. <https://doi.org/10.15309/19psd200319>
- Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Educ Fis Esporte [Internet].* 2008 [cited 2021 May 1];22(1):63-80. Available from: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683>
- Gonçalves MP, Alchieri JC. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF.* 2010;15(1):125-34. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>
- Codonhato R, Caruzzo NM, Pona MC, Caruzzo AM, Vieira LV. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. *Corpoconsciência [Internet].* 2017 [cited 2021 May 1];21(1):92-9. Available from: <https://bit.ly/3vEGY5D>
- Oliveira DA, Ferreira WS, Arantes JP. Motivação em praticantes de musculação. *Rev Cient UMC [Internet].* 2018 [cited 2021 May 1];3(3):1-4. Available from: <https://bit.ly/2RhFXkQ>
- Murcia JAM, Blanco MLRS, Galindo CM, Villodre NA, Coll DG. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fit Perf J [Internet].* 2007 [cited 2021 May 1];6(3):140-6. <https://bit.ly/3eavCQR>

22. Markland D, Ingledew DK. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British J Health Psychol.* 1997;2(4):361-76. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
23. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachacovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev Saúde Pública.* 2000;34(2):178-83. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012> PMID:10881154
24. Santos SC, Knjnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. *Rev Mackenzie Educ Fis Esporte [Internet].* 2006 [cited 2021 May 1];5(1):23-34. Available from: <https://bit.ly/2QLfZ9D>
25. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Publications; 2018. 756 pp. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
26. Telles TCB, Araruna LC, Almeida MS, Melo AK. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. *Rev Bras Psicol Esp.* 2016;6(1):109-20. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6725>
27. Stødle IV, Debesay J, Pajalic Z, Lid IM, Bergland A. The experience of motivation and adherence to group-based exercise of Norwegians aged 80 and more: a qualitative study. *Arch Public Health.* 2019;77:26. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0354-0> PMID:31183078 PMCID:PMC6555722
28. Heiestad H, Rustaden AM, Bø K, Haaskstad LAH. Effect of regular resistance training on motivation, self-perceived health, and quality of life in previously inactive overweight women: A randomized, controlled trial. *Biomed Res Int.* 2016;2016:3815976. <https://doi.org/10.1155/2016/3815976> PMID:27462608 PMCID:PMC4947637
29. Truccolo AB, Maduro PBA, Feijó EA. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz [Internet].* 2008 [cited 2021 May 1];14(2):108-14. Available from: <https://bit.ly/3eMGzXV>
30. Pansera SM, Valentini NC, Souza MS, Berleze A. Motivação intrínseca e extrínseca: diferenças no sexo e na idade. *Psicol Esc Educ.* 2016;20(20):313-20. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150202972>
31. Costa IT, Samulski DM, Noce F, Costa VT. A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. *Rev Bras Ativ Física Saúde [Internet].* 2003 [cited 2021 May 1];8(1):52-61. Available from: <https://bit.ly/3gQtGyJ>
32. Fisher J, Sales A, Carlson L, Steele J. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *J Sports Med Phys Fitness.* 2017;57(9):1227-34. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06434-3> PMID: 27167711
33. Albuquerque DB, Silva ML, Miranda YHB, Freitas CMSM. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *R Bras Ci Mov.* 2018;26(3):88-95. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8940>
34. Romero BF, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade (motivação e atividade física). *RPP.* 2017;20(1):76-87. <https://doi.org/10.5216/rpp.v20i1.44134>
35. Silva TC, Freire GLM, Morais OSG, Nascimento Júnior JRA. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. *Saúde Pesq.* 2019;12(2):359-66. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366>
36. Klain IP, Rombaldi A, Matos D, Leitão J. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Rev Iberoam Psicol Ejercicio Deporte [Internet].* 2016 [cited 2021 May 1];11(1):15-21. Available from: <https://bit.ly/3t9TxEc>
37. Oliveira DV, Antunes MD, Jordão AC, Oliveira RV, Freire GLM, Freire GLM, Bertolini SMMG, et al. Variáveis sociodemográficas como fatores intervenientes na motivação, autoestima e insatisfação corporal de idosas praticantes de hidroginástica. *Saúde Desenv Humano.* 2021;9(1):6021. <https://doi.org/10.18316/sdh.v9i1.6021>
38. Costa ACP, Torre MCMD, Alvarenga MS. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. *Rev Bras Educ Fis Esporte.* 2015;29(3):453-64. <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300453>
39. Craft BB, Carroll HA, Lustyk MKB. Gender differences in exercise habits and quality of life reports: assessing the moderating effects of reasons for exercise. *Int J Lib Arts Soc Sci.* 2014;2(5):65-76. PMID: 27668243; PMCID: PMC5033515
40. Albino ILR, Freitas CR, Teixeira AR, Gonçalves AK, Santos AMPV, Bós AJG. Influência do treinamento de força muscular e da flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2012;15(1):17-25. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000100003>
41. Santos RML, Albuquerque JMC, Moura SKMUF, Rosenstiel L, Rabay ALN, Silva CAN. Exercício físico ao ar livre, motivação e aderência: um estudo sobre a satisfação das necessidades psicológicas em mulheres. *Rev Bras Cienc Saúde.* 2015;19(Suppl 2):33-8. <https://doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.s2.05>

Conflitos de interesse: Os autores informam não haver conflitos de interesse relacionados a este artigo.

Contribuição individual dos autores:

Concepção e desenho do estudo: NSG, RMB, FRA.
Análise e interpretação dos dados: DVO, YLF, JLANJ, GLMF.

Coleta de dados: NSG, FRA.

Redação do manuscrito: DVO, YLF, ALBA

Revisão crítica do texto: FRA.

Aprovação final do manuscrito*: NSG, DVO, YLF, ALBA, JLANJ, GLMF, RMB, FRA.

Análise estatística: JLANJ e GLMF.

Responsabilidade geral pelo estudo: FRA.

*Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito submetido para publicação da Rev Cienc Saude.

Informações sobre financiamento: não se aplica.