

FATORES MOTIVACIONAIS DE ESCOLARES ENGAJADOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM BREJO E BURITI

Isaac de Sousa Lourenço^{1,2}, Elis Cabral Victor², Sergio Augusto Rosa de Souza¹
Marlon Lemos de Araújo⁴, Francisco Navarro¹, Antonio Coppi Navarro^{1,3}

RESUMO

Os fatores motivacionais desempenham um papel fundamental na adesão à prática de atividade física, especialmente entre escolares. Este estudo analisou os fatores que influenciam a prática de atividade física recreativa em escolares dos municípios de Brejo e Buriti, no Maranhão, Brasil. A pesquisa utilizou uma abordagem quantitativa, transversal e descritiva, envolvendo 104 escolares do sexo feminino, com idade média de 14 ±1,33 anos. Foram aplicados um questionário adaptado pelos autores e o IMPRAFE-132, que avalia as dimensões Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Os resultados mostraram diferenças nas médias entre os municípios. Em Brejo, as médias foram: Controle do Estresse (77,3 ±12,0), Saúde (76,9 ±10,4), Sociabilidade (75,7 ±10,7), Competitividade (76,6 ±11,2), Estética (77,2 ±11,7) e Prazer (78,7 ±12,2). Em Buriti, os valores foram: Controle do Estresse (83,8 ±10,5), Saúde (81,0 ±6,3), Sociabilidade (69,1 ±14,6), Competitividade (69,2 ±10,9), Estética (78,8 ±11,6) e Prazer (86,2 ±13,1). Apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$), as escolares de Buriti apresentaram maiores médias em Controle do Estresse, Saúde e Prazer, enquanto as de Brejo destacaram-se em Sociabilidade e Competitividade. Essas tendências reforçam a importância de considerar as particularidades locais para desenvolver estratégias que promovam a prática de atividade física entre jovens.

Palavras-chave: Fatores Motivacionais. Atividade física. Escolares.

1 - Programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

2 - FAP, Faculdade do Baixo Parnaíba, Chapadinha, Maranhão, Brasil.

3 - CIFI2D, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

4 - IESF, Instituto de Ensino Superior Franciscano, São Luís, Maranhão, Brasil.

ABSTRACT

Motivational factors of schoolchildren engaged in physical activity in Brejo and Buriti

Motivational factors play a fundamental role in adherence to physical activity, especially among schoolchildren. This study analyzed the factors influencing recreational physical activity among schoolchildren from the municipalities of Brejo and Buriti, Maranhão, Brazil. The research employed a quantitative, cross-sectional, and descriptive approach, involving 104 female students with a mean age of 14 ±1.33 years. A questionnaire adapted by the authors and the IMPRAFE-132, which evaluates six dimensions—Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics, and Pleasure—were applied. The results showed differences in means between the municipalities. In Brejo, the means were: Stress Control (77.3 ±12.0), Health (76.9 ±10.4), Sociability (75.7 ±10.7), Competitiveness (76.6 ±11.2), Aesthetics (77.2 ±11.7), and Pleasure (78.7 ±12.2). In Buriti, the values were: Stress Control (83.8 ±10.5), Health (81.0 ±6.3), Sociability (69.1 ±14.6), Competitiveness (69.2 ±10.9), Aesthetics (78.8 ±11.6), and Pleasure (86.2 ±13.1). Although there were no statistically significant differences ($p < 0.05$), schoolchildren from Buriti exhibited higher means in Stress Control, Health, and Pleasure, while those from Brejo excelled in Sociability and Competitiveness. These trends emphasize the importance of considering local particularities to develop strategies that promote physical activity among young people.

Key words: Motivational Factors. Physical Activity. Schoolchildren.

E-mail dos autores:

isaac_lourencoedf@hotmail.com

elis.cvector@gmail.com

sergio.souza@ufma.br

mrln21@hotmail.com

francisco.navarro@ufma.br

ac-navarro@uol.com.br

INTRODUÇÃO

A motivação surge da interação entre a bagagem histórica e o momento presente de um indivíduo, impulsionando suas ações em busca de um propósito. Basicamente, os comportamentos motivados visam alcançar objetivos específicos, cuja realização traz satisfação, tornando-a um elemento fundamental de toda ação intencional (Simpson, Balsam, 2015).

De acordo com Lourenço e Navarro (2023), diversos fatores motivacionais exercem influência sobre o engajamento e a continuidade na prática de atividades físicas, saúde, prazer, sociabilidade, competitividade, entre outros. Tanto fatores internos quanto externos, como condições econômicas e sociais, desempenham um papel crucial nesse processo. Assim sendo, tais elementos motivacionais diferem conforme a faixa etária, sexo e ambiente em que se encontram os indivíduos.

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (2022), define a atividade física como qualquer movimento realizado pelo corpo, envolvendo os músculos esqueléticos e demandando gasto de energia. Dessa forma, abrange desde os gestos cotidianos até os exercícios planejados, seja no lazer, no deslocamento ou no ambiente de trabalho. Tanto atividades de intensidade moderada quanto vigorosa contribuem para a melhoria da saúde.

A prática de atividade física é reconhecida como um elemento fundamental na promoção da saúde. Segundo Warburton e Bredin (2016), o engajamento frequente em atividades físicas está associado a uma significativa redução do risco de morte precoce e é amplamente reconhecido como um método eficaz para diminuir os riscos associados a mais de 25 condições médicas crônicas.

Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (2022) estipula diretrizes internacionais de atividade física para crianças, adolescentes e adultos. Para crianças e jovens entre 5 e 17 anos, é aconselhável dedicar pelo menos 60 minutos diários a atividades físicas aeróbicas, complementadas por exercícios de fortalecimento muscular e ósseo em pelo menos 3 dias semanais, ao mesmo tempo em que se reduz o tempo de sedentarismo. Quanto aos adultos de 18 a 64 anos, as recomendações variam entre 150 e 300 minutos de atividades aeróbicas de intensidade

moderada semanalmente, ou entre 75 e 150 minutos de atividades vigorosas, ou uma combinação equilibrada entre ambas.

Portanto, é essencial compreender os fatores motivacionais ligados ao engajamento em atividades físicas para avançar no conhecimento científico. Destaca-se a importância de reconhecer e incentivar os elementos que impulsionam a prática consistente, abrangendo tanto aspectos externos quanto internos.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de atividade física entre escolares do sexo feminino dos municípios de Brejo, Maranhão, Brasil e Buriti, Maranhão, Brasil, e comparar os fatores motivacionais de ambos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de estudo

A característica desse estudo é de natureza transversal (Thomas, Nelson e Silverman 2012).

Amostra

A amostra foi composta por 104 escolares do sexo feminino, dos quais estavam engajados na prática de atividade física de forma recreacional. Sendo, 82 meninas de Brejo, e 22 meninas de Buriti, com idade média de 14 anos, e desvio padrão de 1,33.

O município de Brejo, com uma população de 34.120 pessoas de acordo com o censo de 2022, tem características socioeconômicas e de qualidade de vida delineadas. Em 2021, o salário médio mensal na região era de 1,8 salários-mínimos, com uma proporção de 4,3% da população ocupada. Em comparação com outros municípios do estado, Brejo ocupava a 119ª posição em termos de salário médio e a 143ª posição em proporção de pessoas ocupadas. Nacionalmente, estava na 3288ª posição em salário médio e na 5404ª posição em proporção de pessoas ocupadas.

Cerca de 55,3% da população vivia em domicílios com rendimentos mensais de até meio salário-mínimo por pessoa.

Em relação à educação, a taxa de escolarização das crianças de 6 a 14 anos era alta, atingindo 96% em 2010. O PIB per capita em 2020 foi de R\$ 9.096,81.

No âmbito da saúde, Brejo apresentava uma taxa de mortalidade infantil média de 3,88 para cada 1.000 nascidos vivos e uma taxa de internações devido a diarreias de 17,3 para cada 1.000 habitantes, comparativamente menos favoráveis do que outros municípios do estado e do país.

Quanto ao meio ambiente, a cidade tinha uma percentagem modesta de domicílios com esgotamento sanitário adequado, porém uma alta porcentagem de domicílios urbanos em vias públicas com arborização. A urbanização adequada, no entanto, era relativamente baixa. Em comparação com outros municípios do estado e do país, Brejo ocupava posições intermediárias em termos de saneamento e urbanização. A área territorial de Brejo em 2022 era de 1.073,258 km².

O município de Buriti possui uma população de 29.685 pessoas, conforme o último censo de 2022. Em 2021, a região apresentou um salário médio mensal mais elevado, atingindo 2,8 salários-mínimos, com uma proporção de pessoas ocupadas de 3,8%. Comparativamente a outros municípios do estado, Buriti se destacou, ocupando a 4ª posição em termos de salário médio e a 167ª posição em relação à proporção de pessoas empregadas. Nacionalmente, Buriti ficou na 248ª posição em termos de salário médio e na 5486ª posição em proporção de pessoas empregadas (IBGE, 2024).

Cerca de 57% da população vivia em domicílios com rendimentos mensais de até meio salário-mínimo por pessoa, colocando Buriti na 56ª posição entre as cidades do estado e na 212ª posição entre as cidades do Brasil.

A taxa de escolarização de crianças de 6 a 14 anos em 2010 foi excepcionalmente alta, atingindo 99,1%. No entanto, o PIB per capita em 2020 foi de R\$ 8.284,04.

Na área da saúde, Buriti registrou uma taxa de mortalidade infantil média de 9,51 por 1.000 nascidos vivos e uma taxa de internações devido a diarreias de 18,6 por 1.000 habitantes, comparativamente menos favoráveis do que outros municípios do estado e do país.

No que se refere ao meio ambiente, Buriti teve uma baixa percentagem de domicílios com esgotamento sanitário adequado, enquanto uma alta porcentagem de domicílios urbanos em vias públicas estava arborizada. No entanto, a urbanização adequada era relativamente baixa. Em comparação com outros municípios do estado e do país, Buriti ocupou posições intermediárias

em termos de saneamento e urbanização. A área urbanizada de Buriti em 2019 era de 3,27 km², enquanto a área da unidade territorial em 2022 era de 1.475,779 km² (IBGE, 2024).

Procedimentos

Este estudo foi realizado em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde, submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão (HU-UFMA) por meio da Plataforma Brasil. A aprovação foi concedida sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 15948719.2.0000.5086, com o parecer n.º 3.443.502.

A coleta de dados ocorreu no período de fevereiro a dezembro de 2023. Inicialmente, o projeto foi apresentado nas escolas selecionadas, com explicação detalhada das metodologias de coleta de dados. Em seguida, foram distribuídos os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido aos alunos e seus responsáveis, obtendo-se as assinaturas necessárias para participação. Nesse momento, também foi agendado o período de coleta. Os questionários foram administrados em formato impresso nas dependências escolares, e as respostas foram fornecidas exclusivamente pelos alunos presentes que consentiram em participar do estudo.

Instrumentos

Para a identificação da prática, os autores desenvolveram um questionário baseado nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde para investigar a prática de atividade física dos escolares. O questionário inclui perguntas sobre a duração da prática esportiva, frequência semanal de treino e quantidade de horas dedicadas diariamente ao treinamento. Essas questões visam obter dados objetivos sobre o envolvimento e a regularidade dos participantes em suas atividades físicas.

Para a avaliação dos Fatores Motivacionais foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva - IMPRAFE-132, Balbinotti (2010). Este inventário é composto por 132 questões organizadas em 22 blocos, cada uma abordando seis dimensões distintas. O objetivo principal do IMPRAFE-132 é mensurar o nível de motivação em relação a seis dimensões

específicas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Análise estatística

Para a análise dos dados, utilizou-se o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov, o teste t de Student para comparação das amostras e técnicas de estatística descritiva,

como média e desvio padrão. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Todas as análises foram realizadas no software SPSS.

RESULTADOS

Na tabela 1 apresentamos a descrição geral dos fatores motivacionais, das escolares do sexo feminino mais o valor de p do teste de normalidade

Tabela 1 - Descrição dos fatores motivacionais das escolares do sexo feminino, mais teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov (n=104).

Variáveis	Média	Desvio Padrão	p
Controle do Estresse	78,4	11,9	0,69
Saúde	78,6	10,2	0,33
Sociabilidade	74,4	11,2	0,50
Competitividade	75,3	11,4	0,30
Estética	77,5	11,2	0,13
Prazer	80,7	12,3	1,17

A Tabela 1 apresenta as médias e os desvios padrão dos fatores motivacionais de 104 escolares do sexo feminino. Observando a tabela, percebe-se uma gama de percepções e atitudes entre essas escolares em relação aos fatores motivacionais para a prática de atividade física. Embora existam algumas tendências comuns, a variabilidade nos resultados não é muito grande, destacando a diversidade de experiências e perspectivas dentro da amostra examinada.

O prazer apresentou a maior média entre todos os fatores, indicando que essa é a principal motivação para a prática de atividade física entre as escolares. Os demais fatores são relativamente homogêneos, com médias próximas entre si, exceto no quesito da sociabilidade, que apresentou a menor média

entre os fatores analisados. Esse padrão sugere que a prática de atividade física, impulsionada principalmente pelo prazer, tem o potencial de gerar uma adesão mais consistente e entusiasmada entre as escolares.

Além disso, foi realizado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov para verificar se os dados seguem uma distribuição normal. Os resultados do teste indicam que todas as variáveis apresentaram p-valores superiores ao nível de significância de 0,05, confirmando que os dados seguem uma distribuição normal.

Na tabela 2, descrevemos os fatores motivacionais dos escolares do município de Brejo e Buriti, e comparamos com o teste t de Student.

Tabela 2 - Comparação entre a média e desvio padrão das escolares de ambos os municípios, com teste t de Student.

Variáveis	Município?	n	Média	Desvio Padrão	p
Controle do Estresse	Brejo	82	77,3	12,0	0,12
	Buriti	22	83,8	10,5	
Saúde	Brejo	82	76,9	10,4	0,24
	Buriti	22	81,0	6,3	
Sociabilidade	Brejo	82	75,7	10,7	0,09
	Buriti	22	69,1	14,6	
Competitividade	Brejo	82	76,6	11,2	0,06
	Buriti	22	69,2	10,9	
Estética	Brejo	82	77,2	11,7	0,69
	Buriti	22	78,8	11,6	
Prazer	Brejo	82	78,7	12,2	0,08
	Buriti	22	86,2	13,1	

A Tabela 2 compara as médias e os desvios padrão dos fatores motivacionais entre as escolares de Brejo e Buriti. Ao analisarmos os dados, percebemos que, embora a estética apresente um valor ligeiramente superior em Buriti em comparação com Brejo, os valores são relativamente homogêneos. No entanto, há diferenças notórias nos fatores motivacionais para a prática de atividade física entre as escolares dos dois municípios.

As escolares de Brejo destacam-se pelos maiores valores de motivação relacionada à sociabilidade e competitividade. Isso pode refletir um contexto em que as interações sociais e a busca por reconhecimento e autoafirmação são mais valorizadas, possivelmente como formas de lidar com os desafios socioeconômicos locais.

Em contrapartida, as escolares de Buriti mostram-se mais motivadas pelo prazer, saúde e controle do estresse, indicando que essas são as principais razões que as impulsionam a se engajar em atividades físicas. Isso sugere que o ambiente e as condições em Buriti podem proporcionar uma experiência mais agradável e benéfica para a saúde, incentivando uma maior participação na atividade física.

Adicionalmente, foi realizado o teste t de Student para verificar se as diferenças nas médias entre os escolares dos dois municípios são estatisticamente significativas. Os p-valores obtidos indicam que, embora existam tendências de diferenças, nenhuma delas atinge significância estatística ao nível de $p < 0,05$.

DISCUSSÃO

Os resultados apresentados na Tabela 2 detalham os fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física entre as alunas dos municípios de Brejo e Buriti. Observa-se que, embora o fator estético apresente uma média ligeiramente mais elevada em Buriti, essa diferença não é estatisticamente significativa. Esse achado indica uma similaridade nas motivações estéticas entre as escolares de ambos os municípios, corroborando o estudo de Zielińska e colaboradores (2018), que destacam a aparência como uma motivação frequente entre adolescentes.

Observa-se, entretanto, diferenças notáveis em outros fatores motivacionais. As alunas do município de Brejo apresentam

médias superiores nas variáveis "sociabilidade" e "competitividade." Embora essas diferenças não sejam estatisticamente significativas ao nível de $p < 0,05$, elas indicam uma tendência em Brejo de atribuir maior valor às interações sociais e ao desenvolvimento competitivo. Esse padrão é consistente com os achados de Sousa e colaboradores (2014), que identificaram que, em comunidades com desafios socioeconômicos, a prática de atividades físicas tende a ser mais frequente, servindo como um importante meio de interação social e de desenvolvimento de habilidades competitivas.

Por outro lado, as alunas do município de Buriti apresentam médias mais elevadas nos fatores "prazer," "saúde" e "controle do estresse." Esses resultados sugerem que, em Buriti, as motivações para a prática de atividades físicas estão mais associadas a benefícios intrínsecos, como prazer e bem-estar, além de melhorias na saúde e no manejo do estresse. Esses achados estão em consonância com o estudo de Maria e colaboradores (2003), que evidenciaram a influência de diversos fatores sociais sobre a motivação intrínseca dos estudantes para a prática de atividade física durante as aulas de Educação Física.

A aplicação do teste t de Student nas médias dos fatores motivacionais entre os dois municípios revelou que nenhuma das diferenças observadas alcançou significância estatística ao nível de $p < 0,05$. Isso sugere que, apesar das tendências identificadas nas diferenças motivacionais, essas não são suficientemente robustas para serem consideradas estatisticamente significativas dentro da amostra avaliada.

Esses resultados sublinham a relevância de considerar o contexto local na elaboração de programas de incentivo à atividade física. Em Brejo, estratégias que promovam a sociabilidade e a competitividade podem apresentar maior eficácia, com programas que incluam jogos em grupo e competições sendo particularmente vantajosos.

Em contraste, no município de Buriti, iniciativas que enfatizem o prazer, a saúde e o controle do estresse podem ser mais bem-sucedidas. Intervenções que ofereçam atividades prazerosas e voltadas para esses fatores motivacionais podem ser mais atraentes para essa população.

A compreensão dessas distinções possibilita o desenvolvimento de intervenções mais específicas e eficazes, contribuindo para o aumento da adesão à prática de atividade física e, conseqüentemente, para a melhoria da saúde e do bem-estar dos escolares.

CONCLUSÃO

As escolares demonstram uma diversidade de perspectivas e atitudes em relação aos fatores que as incentivam à prática de atividade física.

Entre esses fatores, o prazer se destaca como o principal impulsionador do engajamento, evidenciando seu potencial em promover uma participação consistente e duradoura.

Dessa forma, priorizar atividades que proporcionem prazer às alunas pode não apenas aumentar sua frequência e dedicação à prática, mas também contribuir para seu bem-estar geral, incentivando uma relação positiva com a atividade física desde cedo.

Os resultados deste estudo apontam diferenças nos fatores motivacionais entre as escolares dos municípios de Brejo e Buriti. As alunas de Brejo tendem a valorizar mais as interações sociais e a competitividade, enquanto as de Buriti mostram maior motivação associada ao prazer, à saúde e ao controle do estresse.

Embora essas tendências não sejam estatisticamente significativas, elas reforçam a importância de considerar o contexto local na elaboração de intervenções para promoção da atividade física.

REFERÊNCIAS

- 1-Balbinotti, M.A.A. Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132). 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP). Montréal. Canadá. 2010.
- 2-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2024. V4. 6.52. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ma/brejo/pa_norama> Acesso em: 30/10/2023.
- 3-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2024. V4. 6.52. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ma/buriti/pa_norama> Acesso em: 30/10/2023.
- 4-Zielińska, M.K.; Groffik, D.; Bronikowski, M.; Kantanista, A. Krzemińska, I.L.; Bronikowska, M.; Kocz, B.; Frömel. Understanding the Motives of Undertaking Physical Activity with Different Levels of Intensity among Adolescents: Results of the INDARES Study. *Biochemistry Research International*. Vol. 26. Núm.30. 2018. p.1-8.
- 5-Lourenço, I.S.; Navarro, A.C. Produção Científica de Estudos Brasileiros sobre os Fatores Motivacionais para a Prática de Atividade Física. In Souza, S.A.R.; Soares, I.S.; Lourenço, I.S.; Navarro, A.C. *Biodinâmica do Movimento Humano: Reflexão, memória-história, contextos, produção do conhecimento*. Editora CRV. p. 243-254. 2023.
- 6-Maria, H.; Marios, G.; Stilian, C. Examinando fatores associados à motivação intrínseca na educação física: uma abordagem qualitativa. *Psicologia do Esporte e Exercício*. Vol. 4. Núm. 3. 2003. p. 211-223.
- 7-Organização Mundial da Saúde. Physical activity. 5 de outubro de 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=WHO%20defines%20physical%20activity%20as,part%20of%20a%20person's%20work.>> Acesso em: 30/10/2023.
- 8-Simpson, E.H.; Balsam, P.D. The Behavioral Neuroscience of Motivation: An Overview of Concepts, Measures, and Translational Applications. *Behavioral Neuroscience of Motivation*. Vol. 27. 2015. p.1-12.
- 9-Sousa, R.F.; Filho, N.J.B.D.A.; Felipe, T.R.; Bezerra, J.C.L.; Rebouças, G.M.; Humberto, J.D.M. Relação entre o nível socioeconômico e o nível de atividade física em adolescentes. *Revista Digital*. Buenos Aires. Núm. 189. 2014.
- 10-Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª edição. Artmed. 2012.
- 11-Warburton, D.E.; Bredin, S.S. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*. Vol 32. 2016. p. 495-504.

Endereço do autor correspondente:

Isaac de Sousa Lourenço

isaac_lourencoedf@hotmail.com

Recebido para publicação em 27/12/2024

Aceito em 20/01/2025