

ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE MOTIVAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

João Paulo de Oliveira¹; Larissa Sousa das Neves²; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: joaopaulod762@gmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: lari.psa@gmail.com
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovanamc@umc.br

Área de conhecimento: Educação Física

Palavras-chave: Motivação, Atividade física, Exercício físico.

INTRODUÇÃO

A motivação engloba fatores emocionais, biológicos e sociais e é responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Entender o que é motivação e garantir o alcance dela favorece o profissional de Educação Física em sua atuação (BALBINOTTI et al., 2011). Para essa pesquisa será utilizado como referencial teórico a teoria da Autodeterminação (TAD) elaborada por Deci e Ryan em 1985, que afirma que a autodeterminação é uma teoria aplicada a vários contextos, sendo que seus principais eixos são a motivação Intrínseca, Extrínseca e a Amotivação (BALBINOTTI et al., 2011). A motivação intrínseca pode ser definida como “aquela que o indivíduo pratica por sua própria vontade, ou seja, por interesse, bem-estar psicológico e alegria” Ryan & Deci, apud (BALBINOTTI et al., 2011) e pode ser subdividida em motivação “para saber”, “para /realizar” e “para experiência”. Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995 apud (BALBINOTTI et al., 2011, p.99) definem o tipo de motivação intrínseca “Para saber” é quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade [...] “para realizar” ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la [...] “para experiência” ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade para experimentar as situações estimulantes inerentes à tarefa. Outro tipo de motivação definido na TAD é a motivação extrínseca, que “ocorre quando uma atividade é efetuada com outro (s) objetivo (s) que não o (s) inerente (s) à própria atividade (Ryan & Deci, 2000 apud BALBINOTTI et al., 2011). Há três categorias para a motivação extrínseca, a primeira é sobre a “regulação externa”, quanto há premiações ou medo de críticas. A segunda é a “regulação interiorizada” que embora inicialmente a motivação seja externa, ela se interioriza, como por exemplo pressão, culpa ou aceitação. A terceira é a motivação “regulação identificada” ocorre quando um sujeito realiza uma tarefa à qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante. (BALBINOTTI et al., 2011). O terceiro tipo de motivação é a “Amotivação” que é quando os indivíduos não estão aptos a encontrar um bom motivo para realizar alguma atividade, no ponto de vista dele a prática não trará nenhum benefício ou não será satisfatória (BALBINOTTI et al., 2011). O envolvimento com modalidades físicas, está intimamente associada com a motivação, assim torna-se importante definir atividade física, exercício físico e esporte. Segundo Legnani (2011) a literatura sugere que a atividade física constitui fator determinante para o estado de saúde, independentemente de gênero, idade e nível socioeconômico (VUORI, 2004; BLAIR; CHENG; HOLDER, 2001) e é definida por Caspersen, Powell e Christenson (1985) como “qualquer movimento músculo esquelético que tenha gasto energética maior que o basal”. Os mesmos autores ainda definem Exercício Físico como uma “atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física”. Legnani (2011) afirma que neste contexto, o exercício físico representa um componente específico da atividade física direcionado ao aprimoramento e monitoração dos componentes equivalentes ao tipo, à frequência, à intensidade e à duração do esforço físico. Há uma confusão entre o uso das

duas nomenclaturas, visto que os conceitos são parecidos, assim durante o desenvolvimento deste estudo os termos atividade física e exercício físico serão abordados conforme definição anterior. Samulski e Noce (2000) afirmam que muito se pesquisa e se comprova a respeito dos efeitos e benefícios do exercício regular e controlado, sobre a saúde do ser humano, os mesmos autores ainda afirmam que a prática de atividade física atua na redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão; melhora o estado de humor; melhora o funcionamento orgânico geral; aumenta os índices de rendimento no trabalho, como também atua na disposição física e mental. A associação entre atividades físicas e exercícios físicos, com a motivação é de interesse tanto das áreas da Educação Física como da psicologia. Weinber e Gould (2017) relacionam 5 diretrizes para desenvolver motivação para a prática profissional, sendo que em primeiro lugar deve-se levar em conta que tanto as situações como jogos traços motivam as pessoas, seguindo de entender que as pessoas têm vários motivos para participar, os profissionais devem alterar o ambiente para aumentar a motivação, incentivar a motivação e usar modificação do comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante. Na pesquisa realizada por Silva et al. (2012), os autores encontraram associação entre a recomendação médica e o prazer na realização da prática de atividade física, sendo que a segunda é um fator de grande importância para a permanência no programa de exercícios físicos. Visto que a motivação e práticas físicas são objeto de pesquisa de alguns pesquisadores, torna-se importante mapear o desenvolvimento científico sobre a temática. De acordo com Witter (1999) produção científica caracteriza-se como uma expressão que envolve produtores e consumidores de ciência, abrangendo um contexto histórico, econômico, educacional e social. Trata-se de um processo complexo com resultados que tem como objetivo progressivamente melhorar a qualidade de vida do homem, ampliando e aprofundando seus conhecimentos. Assim, objetivou-se analisar a produção científica sobre motivação e exercício físico base de dados Scielo.com e Scielo.org., especificamente avaliar o ano de produção dos artigos; identificar produtores de ciência quanto a autoria, gênero e profissão; descrever os tipos de pesquisa; caracterizar a amostra quanto ao tamanho da amostra e sexo dos participantes; identificar as modalidades apresentadas nos artigos.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos, como proposta nessa pesquisa (GIL, 1991). O modelo de delineamento definido para essa pesquisa é a de levantamento, que obtém informações acerca de técnicas de coleta de dados, com vistas a verificar se os materiais foram eficientes para a obtenção de dados significativos (GIL, 1991). Realizou-se uma análise de artigos das bases de dados Scielo.Org e Scielo.br, com os seguintes descritores: motivação e autodeterminação cruzados com exercícios físicos e atividades físicas. A busca por materiais ocorreu-se entre os meses de julho e agosto de 2018 e foram incluídos os materiais de 2008 a 2018 e em português e excluídos os materiais que não tinham acesso completo, como também as teses e dissertações. Assim obteve-se um total de 89 artigos e realizou-se uma leitura crítica dos resumos para seleção, aplicando os critérios de inclusão e exclusão, onde 10 artigos eram duplicados, e 55 não faziam parte de critério de inclusão, permanecendo assim 24 artigos dividindo-se em 15 artigos relacionados a motivação e exercício físico, e 9 artigos sobre motivação e atividade física. Para a análise realizou-se a leitura completa dos 24 materiais, e foram criadas tabelas de frequência e porcentagem. Foi utilizada a estatística descritiva para análise dos dados (DÓRIA FILHO, 1999).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 2008 foram encontrados 4,2%, 2010 8,3%, 2011 20,8%, 2012 16,7%, 2013 4,2%, 2014 16,7%, 2015 4,2%, 2017 12,5%, 2018 12,5%, e nos anos de 2009 e 2016 não foram encontrados artigos selecionados. Quanto a autoria e gênero, foram identificados 88 produtores, destes 33 eram mulheres e 55 homens, onde obteve-se na categoria única autoria masculina 1,8%, co-autoria feminina 18,2% e masculina 16,4%, e autoria múltipla de 81,8% feminina e 81,8% masculina. Observa-se também que a no total dos autores as parcerias múltiplas mantiveram a predominância com 81,8%, seguidas de coautoria com 17% e única com 1,1%. Os 88 autores foram categorizados em 12 profissões, sendo que 21 autores não apresentaram suas profissões nos artigos analisados. A maioria foram os Docente em universidade com 36%, seguidos de Pesquisador (14%), Coordenador em universidade (10%), Fisioterapeuta (5%), Militar, Clínico Geral e Ortopedista com 2% cada, e as demais quatro profissões com 1% cada (professor de academia, psicólogo, professor de ballet e pediatra). 8,34% de pesquisas teóricas e 91,66% de pesquisas aplicadas. A partir das pesquisas aplicadas, foram caracterizados os participantes quando ao número de amostra e sexo. O número de participantes dos artigos categorizados pelo tamanho da amostra, sendo que uma amostra muito pequena de 01 a 12 participantes apresentou 5% das produções, amostra pequena de 13 a 29 pessoas obteve 14%, uma amostra média com 30 a 99 participantes com 27% e acima de 100 participantes, considerada uma amostra grande obteve 55%. A categoria sexo dos participantes foi dividida em três categorias, sendo que 9% das pesquisas tinha somente participantes do sexo feminino a mesma porcentagem do sexo masculino (9%) e 82% das pesquisas estudaram ambos os sexos. Quanto as modalidades e suas classificações segundo os artigos, sendo que 12 artigos não apresentaram as modalidades estudadas representando 55% dos artigos aplicados. Pode-se observar também que as sete modalidades indicadas apresentam características de exercício físico quanto a periodização, mas foram classificadas tanto como exercício (47%) como também como atividade física (53%), sendo que está última com maior frequência, ou seja, o uso terminológico está incorreto. As modalidades mais mencionadas foram hidroginástica, musculação e ginástica com 12% cada, seguidas de ciclismo indoor, pilates, corrida e hit dance com 4% cada, e 48% não apresentam a modalidade esportiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção científica sobre motivação e atividade física e exercício físico, contou com apenas 24 produções, considerado pelos autores uma baixa produção, sendo 2011 o ano com maior produção, os homens os maiores produtores a autoria múltipla a escolha principal para a publicação dos materiais. Quanto ao tipo de pesquisa a pesquisa aplicada foi mais escolhida para essa temática, contabilizando mais que 100 participantes de ambos os gêneros para participar dos estudos. E em relação a modalidade a hidroginástica, musculação e ginástica foram as mais estudadas pelos artigos. Essa temática, mesmo sendo de interesse das áreas da Educação Física, Psicologia e afins, apresentou limitações quanto a temporalidade e numero de bases estudadas, assim sugere-se que para futuras pesquisas sejam acrescidos novas bases e portais, incluídos idiomas e aumento de tempo de pesquisa.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Rogerio do. As contribuições da pesquisa científica na formação acadêmica. **Identidade Científica**, Presidente Prudente-SP, v. 1, n. 1, p. 64-74, jan./jun. 2010.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, 16(1), janeiro-abril/2011, 99-106.

CHEIK, Nadia Carla; REIS, Ismair Teodoro; HEREDIA Rímmel Amador Guzman; VENTURA, Maria de Lourdes; TUFIK, Sérgio; ANTUNES, Hanna Karen M., MELLO, Marco Túlio de. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set. 2003.

COUTO, Loreta Ramos; OLIVEIRA, Perla Távira Chaves; BASTOS, Alessandra Lomanto; NASCIMENTO Carolina Almeida; SIMÕES Cheyla Silveira; MATOS Amanda Rocha; ROCHA Marco Aurélio Prates; ANDRADE Everaldo Nery. Dispositivos mecânicos que oferecem resistência cardiovascular. **Rev. Saúde.Com**, Jequié- Bahia, 2005; 1(2): 110-117.

DROESCHER, Fernanda Dias; SILVA, Edna Lucia da. O pesquisador e a produção científica O pesquisador e a produção científica. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v.19, n.1, p.10-189, jan./mar. 2014.

MONTEIRO, Luciana Zaranza Monteiro; FIANIL Cássio Ricardo Vaz; FREITAS Maria Cristina Foss; ZANETTI, Maria Lúcia; FOSS, Milton César. Redução da Pressão Arterial, da IMC e da Glicose após Treinamento Aeróbico em Idosas com Diabete Tipo 2. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**. São Paulo.

MOREIRA, Natália Boneti; MAZZARDO, Oldemar; VAGETTI, Gislaine Cristina; OLIVEIRA, Valdomiro de; CAMPOS, Wagner de. Associação entre dependência do exercício físico e percepção da qualidade de vida no basquetebol master brasileiro. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v.39, n.4, Out./Dez. 2017.

REIS, Luan Barbosa; BOM, Francine Costa. Preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio, SC.

SILVA, R.B; MATIAS, T.S.; VIANA, M.S.; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Estudos de Psicologia**, 17(2), maio-agosto/2012, 299-303.

VILARINO, Guilherme Torres; DOMINSK, Fábio Hech; ANDRADE, Rubian Diego; FELDEN, Érico Pereira Gomes; ANDRADE, Alexandre. Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** vol.39 no.4 Porto Alegre Oct./Dec. 2017