

## MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES MODALIDADES

MOURA, N. O. [1]; LAUXEN, D. V. R. [2]; FRANZ, L. M. F. [3]; DA SILVA, S. G. [4]

A mudança no estilo de vida é uma das recomendações presentes na prática médica para manejo e tratamento de uma gama de doenças nos diferentes níveis de atenção em saúde. Entretanto, a conquista de uma prática regular de atividades físicas e a adesão a um estilo de vida saudável ainda são uma realidade distante de boa parte da população, o que pode ser atribuído a uma etiologia diversa que inclui fatores de cunho social, ambiental ou pessoal. Nesse sentido, este trabalho investigou os principais motivos para a prática de exercícios físicos em indivíduos maiores de 18 anos praticantes de diferentes modalidades. Trata-se de um estudo transversal, realizado de julho a agosto de 2021 com indivíduos residentes no estado do Rio Grande do Sul (RS), Brasil, praticantes de pelo menos uma das modalidades entre CrossFit®, musculação ou Yoga. O inquérito da pesquisa foi realizado no formato *online* e o instrumento foi um questionário autoaplicado composto por questões sociodemográficas, perfil esportivo e autopercepção de indicadores de saúde. A avaliação do perfil motivacional ocorreu com a aplicação do *Exercise Motivation Inventory* (EMI-2). Para a análise dos dados, foram realizadas as distribuições absoluta (n) e relativa (%) das frequências das variáveis categóricas e de medidas de tendência central e de dispersão para as variáveis numéricas. Para a análise dos domínios do EMI-2 de acordo a modalidade, após análise de normalidade dos dados, foi utilizado o “teste t” para análise de amostras independentes. A amostra foi constituída de 431 indivíduos, sendo a maioria mulheres (63,1%), universitários (50,8%), idade entre 18 e 35 anos (36,9%), cor da pele branca (89,6%) e renda familiar mensal de mais de seis salários mínimos (61,7%). As modalidades mais praticadas foram musculação (50,1%) e CrossFit (28,8%) com frequência semanal de quatro vezes ou mais (60,3%). Os motivos psicológicos foram os de maior média (4,92 em uma escala de 0 a 5), seguidos pelos motivos de saúde (média 4,64) sendo o fator “diversão e bem-estar” (média de 4,91) o mais expressivo dentro desse domínio (Saúde). Dois fatores possuíram diferença estatisticamente significativa ( $p < 0.05$ ) com maior média associada ao CrossFit (Afiliação e Competição) e 1 fator apresentou essa diferença estatisticamente relevante ( $p < 0.05$ ) com maior média associada à Musculação (Aparência física). Os motivos psicológicos, seguidos dos motivos de saúde foram os principais fatores motivacionais para a prática de exercícios e os fatores afiliação e competição foram mais associados à prática CrossFit, ao passo que o fator aparência física foi o mais associado à de musculação. Os fatores do EMI-2 mais prevalentes na amostra foram diversão e bem-estar, prevenção de doenças e controle do estresse. Assim, pode-se utilizar as evidências elucidadas neste trabalho para elaboração de estratégias de promoção

de saúde, sobretudo no âmbito de prevenção de doenças psiquiátricas e mentais usando como ferramenta chave a motivação.

**Palavras-chave:** Exercício físico; motivação; saúde mental; promoção da saúde.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Origem:** Pesquisa.

**Instituição Financiadora/Agradecimentos:** Não se aplica.

**Aspectos Éticos:** nº do parecer de aprovação ética da pesquisa CEP/UFFS - 4.779.139

---

[4] Nicolas Oliveira Moura. Medicina. UFFS. Vínculo: Médico egresso da UFFS.  
[nicolas1414moura@gmail.com](mailto:nicolas1414moura@gmail.com)

[1] Diego Vinícius dos Reis Lauxen. Medicina. UFFS. [diego\\_lauxen@hotmail.com](mailto:diego_lauxen@hotmail.com)

[1] Leonardo Mateus Faccio Franz. Medicina. UFFS. [leonardofranz177@gmail.com](mailto:leonardofranz177@gmail.com)

[2] Shana Ginar da Silva. Doutora. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas. Residência Multiprofissional em Saúde. Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo, RS, Brasil. [shana.silva@uffs.edu.br](mailto:shana.silva@uffs.edu.br)