

Motivos para a prática de exercício físico em universitários de acordo com o índice de massa corporal

Exercise motives in college students according to body mass index

Dartagnan Pinto Guedes¹
Rosimeide F. Santos Legnani²
Elto Legnani²

1. Universidade Norte do Paraná – UNOPAR. Londrina, PR, Brasil.
2. Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte – UFPR. Curitiba, PR, Brasil.

Resumo

O objetivo do estudo foi identificar eventual participação do índice de massa corporal (IMC) na identificação dos motivos que podem induzir universitários a prática de exercício físico. Amostra foi constituída por 2380 sujeitos, com idades entre 18 e 35 anos. Motivos para a prática de exercício físico foram identificados por intermédio de versão traduzida do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). Tratamento estatístico dos dados foi realizado mediante análise de variância univariada e multivariada, tendo como variáveis dependentes fatores de motivação e variáveis independentes sexo e estratos de IMC (peso corporal normal, sobrepeso e obesidade). Os resultados revelaram efeito significativo de sexo (Wilks' Lambda=0,737; $F_{(10,2369)}=84,736$; $p<0,001$) e estratos de IMC (Wilks' Lambda=0,810; $F_{(20,6948)}=17,226$; $p<0,001$) no grau de importância apontado pelos universitários para prática de exercício físico. Motivos para prática de exercício físico associados ao *Controle de Peso Corporal* ($F=85,299$; $p<0,001$), à *Reabilitação de Saúde* ($F=12,474$; $p<0,001$), à *Aparência Física* ($F=6,647$; $p<0,001$) e à *Prevenção de Doenças* ($F=4,136$; $p=0,002$) receberam importância significativamente maior dos universitários com sobrepeso e obesos, enquanto universitários com peso corporal normal demonstraram significativamente maior motivação direcionada à *Diversão/Bem-Estar* ($F=8,906$; $p<0,001$), à *Afiliação* ($F=5,123$; $p<0,001$) e ao *Controle de Estresse* ($F=3,269$; $p=0,023$). Concluindo, diferentes motivos para a prática de exercício físico apontados pelos universitários com peso corporal normal, sobrepeso e obesos devem ser considerados na proposição de intervenções neste segmento da população.

Palavras-chave: Motivação; Sobrepeso; Obesidade.

Abstract

The purpose of this study was to identify possible involvement of body mass index (BMI) in identifying the motives which may induce college students to practice physical exercise. A total of 2380 subjects 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 statistical treatment of data was performed by univariate and multivariate analysis of variance, in which the exercise motives were the dependent variables and gender and strata of BMI (normal weight, overweight and obesity). The results indicated significant effect of sex (Wilks' Lambda=0.737; $F_{(10,2369)}=84.736$; $p<0.001$) and BMI strata (Wilks' Lambda=0.810; $F_{(20,6948)}=17.226$; $p<0.001$) in the level of importance mentioned by the college students for exercise participation. Motives exercise associated to *Weight Management* ($F=85.299$; $p<0.001$), *Health Rehabilitation* ($F=12.474$; $p<0.001$), *Appearance* ($F=6.647$; $p<0.001$) and *Disease Prevention* ($F=4.136$; $p=0.002$) were significantly higher in overweight and obese college students, whereas college students with normal weight presented significantly higher ratings for *Fun/Wellness* ($F=8.906$; $p<0.001$), *Affiliation* ($F=5.123$; $p<0.001$) and *Stress Management* ($F=3.269$; $p=0.023$). In conclusion, different exercise motives given by normal-weight, overweight and obese college students should be into account in proposing intervention programs in this segment of the population.

Keywords: Motivation; Overweight; Obesity.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Dartagnan Pinto Guedes
Rua Ildelfonso Werner, 177
Condomínio Royal Golf
CEP 86055-545
Londrina – Paraná
e-mail: darta@sercomtel.com.br

• Recebido: 02/04/2012
• Re-submissão: 07/06/2012
23/07/2012
• Aceito: 14/08/2012

Você pode ter acesso a este artigo na sua **versão em inglês** no site da Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde (www.sbafs.org.br)

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico e a orientação dietética são procedimentos de fundamental importância direcionados ao controle de peso corporal¹. Neste caso, destaca-se a participação do exercício físico não somente pelo maior dispêndio energético oferecido à equação de equilíbrio energético, mas, sobretudo, pelas adaptações favoráveis que podem induzir ao metabolismo dos nutrientes energéticos². Ainda, além da preocupação com a saúde, em sociedades ocidentais, impulsionadas pelos modelos estéticos promovidos pela mídia, constata-se preocupação cada vez mais acentuada com a imagem corporal na busca do corpo *ideal*, o que remete aqueles sujeitos com sobrepeso e obesos a se interessarem pela prática de exercício físico^{3,4}.

Estudos disponibilizados na área demonstram que atributos psicológicos relacionados à motivação são importantes determinantes para iniciar a prática de exercício físico, justificar sua aderência e minimizar casos de abandono^{5,6}. Neste particular, os motivos que eventualmente possam estar associados à prática de exercício físico são bastante diversificados. Esta diversidade de motivos é ilustrada por vários instrumentos que tem sido proposto para sua identificação⁷. Dentre os instrumentos existentes, o *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), originalmente idealizado em língua inglesa e traduzido para vários outros idiomas⁸, inclusive o português⁹, é amplamente utilizado permitindo comparações mais seguras e confiáveis entre os estudos por reunir fatores de motivação idênticos¹⁰⁻¹⁵.

Cada motivo selecionado para a prática de exercício físico pode agir diferentemente, de acordo com metas e expectativas estabelecidas pelos praticantes, tornando-se, portanto, importante indicador relacionado à sua aderência. Como ilustração, Ryan et al. observaram 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 magnitude 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 estética¹⁶. Ingledew, Makland e Medley constataram, em estudo longitudinal, que enquanto a aparência física e o controle de peso corporal foram motivos proeminentes nos estágios iniciais da prática de exercício físico, motivos associados à diversão/bem-estar e afiliação foram mais importantes para progressão e permanência no programa de exercício físico¹⁷. Ainda, Andrade Bastos et al. compararam os motivos apontados por praticantes de exercício físico envolvendo caminhadas e *fitness*. Os praticantes de caminhadas destacaram motivos associados à saúde e à condição física como os mais importantes, enquanto os praticantes de *fitness* apontaram motivos relacionados à aparência física e à estética como os mais importantes¹⁸.

Assim, assumindo a hipótese de que a preocupação com o peso corporal também pode representar fator intrapessoal susceptível de modificar determinantes motivacionais direcionados à prática de exercício físico, o objetivo do estudo foi identificar eventual participação do índice de massa corporal (IMC) na identificação dos motivos que podem induzir universitários a praticar exercício físico.

MÉTODOS

A população de referência para o estudo incluiu universitários dos 42 cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina. Esta Instituição pertence à Rede Pública de Ensi-

no 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 frequentavam 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 brasileira⁹, com questões adicionais relacionadas às medidas relatadas de estatura e peso corporal. O IMC foi calculado através da razão entre as medidas de peso corporal expressa em quilogramas e da estatura expressa em metros ao quadrado (kg/m^2). Para efeito de análise foram considerados três estratos de IMC: $< 25 \text{ kg}/\text{m}^2$ (peso corporal normal); $25\text{-}30 \text{ kg}/\text{m}^2$ (sobrepeso) e $> 30 \text{ kg}/\text{m}^2$ (obesidade)¹⁹.

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 idealizadores e acompanhando a Teoria de Auto-Determinação^{20,21}, 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 com o *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) – versão 19.0. Inicialmente foi testada a distribuição de frequência por intermédio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Considerando que os dados mostraram distribuição de frequência normal, recorreu-se aos recursos da estatística paramétrica, mediante cálculo de média e desvio-padrão. Posteriormente, para esta-

belecer 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 IMC (peso corporal normal, sobrepeso e obesidade), 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 ao IMC 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 estratos de IMC (Wi-

lks' Lambda = 0,810; $F_{(20,6948)} = 17,226$; $p < 0,001$) no grau de importância apontado pelos universitários para a prática de exercício físico.

A tabela 2 apresenta informações estatísticas equivalentes aos fatores de motivação separadamente por sexo e estratos de IMC. 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

Tabela 1 Composição da amostra analisada com relação ao sexo e ao índice de massa corporal (IMC).

IMC	Moças (n = 1213)	Rapazes (n = 1167)	Ambos os Sexos (n = 2380)
< 25 kg/m ²	915 (87,8%)	756 (73,3%)	1671 (70,2%)
25-30 kg/m ²	241 (9,2%)	327 (21,2%)	568 (23,9%)
> 30 kg/m ²	57 (3,0%)	84 (5,5%)	141 (5,9%)

Tabela 2 Fatores de motivação para a prática de exercício físico em universitários de acordo com sexo e índice de massa corporal (IMC).

Fatores de Motivação		IMC			Teste F			Post-Hoc Scheffe
		< 25 kg/m ² (a)	25-30 kg/m ² (b)	> 30 kg/m ² (c)	Sexo	IMC	Interação	
Prevenção de Doenças	Moças	3,45 ± 0,53	3,58 ± 0,66	3,93 ± 0,69	1,156	4,136	1,220	a<c
	Rapazes	3,15 ± 0,57	3,25 ± 0,60	3,64 ± 0,63	ns	p=0,002	ns	
Condição Física	Moças	2,70 ± 0,61	2,76 ± 0,63	2,59 ± 0,67	6,846	2,592	0,140	p<0,001
	Rapazes	3,24 ± 0,63	3,30 ± 0,66	3,08 ± 0,61	p<0,001	ns	ns	
Controle de Peso Corporal	Moças	2,45 ± 0,79	3,60 ± 0,82	4,21 ± 0,86	8,437	85,299	3,572	a<b<c
	Rapazes	1,75 ± 0,63	2,47 ± 0,73	2,92 ± 0,78	p<0,001	p<0,001	p=0,029	
Aparência Física	Moças	2,63 ± 0,73	2,88 ± 0,73	3,44 ± 0,64	2,896	6,647	1,005	a<c>b
	Rapazes	2,32 ± 0,64	2,63 ± 0,64	2,87 ± 0,55	p=0,046	p<0,001	ns	
Controle de Estresse	Moças	3,29 ± 0,78	2,80 ± 0,79	2,74 ± 0,85	2,116	3,269	0,887	b<a>c
	Rapazes	2,98 ± 0,69	2,53 ± 0,71	2,45 ± 0,76	ns	p=0,023	ns	
Diversão/Bem-Estar	Moças	3,16 ± 0,70	2,34 ± 0,70	2,11 ± 0,71	1,811	8,906	2,984	b<a>c
	Rapazes	2,84 ± 0,73	2,03 ± 0,71	1,91 ± 0,64	ns	p<0,001	ns	
Afiliação	Moças	2,40 ± 0,59	2,03 ± 0,62	1,97 ± 0,63	2,213	5,123	1,334	a>c
	Rapazes	2,70 ± 0,71	2,32 ± 0,73	2,25 ± 0,64	ns	p<0,001	ns	
Reabilitação da Saúde	Moças	2,11 ± 0,80	2,26 ± 0,78	2,69 ± 0,79	2,351	12,474	1,698	a<c
	Rapazes	1,76 ± 0,65	1,89 ± 0,63	2,24 ± 0,64	ns	p<0,001	ns	
Competição	Moças	1,31 ± 0,41	1,33 ± 0,45	1,24 ± 0,44	10,414	2,388	0,850	p<0,001
	Rapazes	1,96 ± 0,65	1,99 ± 0,71	1,84 ± 0,68	p<0,001	ns	ns	
Reconhecimento Social	Moças	1,07 ± 0,36	1,14 ± 0,42	1,11 ± 0,42	2,398	0,851	0,925	ns
	Rapazes	1,31 ± 0,53	1,40 ± 0,59	1,36 ± 0,59	ns	ns	ns	

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 ($2,67 \pm 0,66$).

O IMC apresentado pelos universitários também demonstrou impacto significativo nas dimensões e na organização hierárquica dos fatores de motivação para a prática de exercício físico; sobretudo, quando da comparação entre os que apresentavam peso corporal normal e obesidade – tabela 2. Os universitários que apresentavam $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$ demonstraram valores médios equivalentes aos fatores *Prevenção de Doenças* ($F = 4,136$; $p = 0,002$), *Aparência Física* ($F = 6,647$; $p < 0,001$) e *Reabilitação da Saúde* ($F = 12,474$; $p < 0,001$) significativamente mais elevados que os universitários que apresentaram $IMC < 25 \text{ kg/m}^2$. Porém, no caso dos fatores *Controle de Estresse* ($F = 3,269$; $p = 0,023$), *Diversão/Bem-Estar* ($F = 8,906$; $p < 0,001$) e *Afiliação* ($F = 5,123$; $p < 0,001$), aqueles universitários com peso corporal normal ($IMC < 25 \text{ kg/m}^2$) apresentaram valores médios estatisticamente mais elevados que seus pares com IMC que apontam sobrepeso ($25 \text{ kg/m}^2 > IMC > 30 \text{ kg/m}^2$). Quanto ao fator relacionado ao *Controle de Peso Corporal*, os valores médios observados aumentaram paralelamente aos maiores escores de IMC, apontando diferenças significativas entre os três estratos comparados ($F = 85,299$; $p < 0,001$). Quanto à organização hierárquica das dimensões dos valores médios dos fatores de motivação para a prática de exercício físico, as universitárias que apresentavam sobrepeso e obesidade apontaram o fator *Controle do Peso Corporal* como o mais importante para a prática de exercício físico. Contudo, os universitários que apresentavam peso corporal normal atribuíram a este mesmo fator de motivação importância significativamente menor.

DISCUSSÃO

O presente estudo procurou oferecer subsídios para melhor compreensão dos fatores de motivação que possam influenciar a prática de exercício físico de universitários com sobrepeso e obesos, em razão do exercício físico se constituir em importante ação de prevenção e controle do excesso de peso corporal. Em ambos os sexos foram identificadas diferenças significativas no grau de importância oferecido aos fatores de motivação para a prática de exercício físico entre universitários que apresentavam peso corporal normal, sobrepeso e obesidade, dimensionados mediante valores de IMC.

De maneira geral, *Prevenção de Doenças* foi o principal fator de motivação para a prática de exercício físico apontado pelos universitários. Na seqüência, 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 e Brudzynski⁵ 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 et al.²² verificaram que os motivos mais freqüentemente assinalados para a prática de exercício físico estavam associados à promoção da saúde. Caglar, Canlan e Demir²³ 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^{6,15,18,24-26}. 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.

Com relação ao impacto que o IMC, indicador associado ao sobrepeso e à obesidade, possa apresentar nos fatores de motivação para a prática de exercício físico, constatou-se que o grau de motivação dos dois fatores relacionados à estética, *Controle de Peso Corporal* e *Aparência Física*, aumentaram significativamente de acordo com valores crescentes de peso corporal, sobretudo entre as moças. Esta constatação confirma resultados de estudos anteriores quanto à preocupação e à insatisfação relacionada à imagem corporal demonstrada por jovens com sobrepeso e obesos^{12,27}, repercutindo, dessa forma, no grau de importância atribuído aos motivos estéticos para a prática de exercício físico.

Também, os motivos de saúde foram mais valorizados pelos universitários com excesso de peso corporal. Aqueles universitários com $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$ se manifestaram mais motivados para a prática de exercício físico em razão de fatores relacionados à *Prevenção de Doenças* e à *Reabilitação de Saúde* que seus pares com $IMC < 25 \text{ kg/m}^2$. Estes achados dão mostras de que os universitários obesos têm clara percepção dos riscos do excesso de peso corporal para a saúde e, em assim sendo, poderiam aderir a prática de exercício físico motivados por esta dimensão. Em contrapartida, comportamentos regulados por dimensões intrínsecas de motivação, representados

pelos fatores relacionados ao *Controle de Estresse*, à *Diversão/Bem-Estar* e à *Afiliação*, foram agentes motivadores mais significativos para que universitários com peso corporal normal praticassem, ou viessem a praticar, exercício físico que seus pares com sobrepeso ou obesos.

Esses achados podem ser interpretados a luz da Teoria da Auto-Determinação^{20,21}. De acordo com essa teoria, quando motivados intrinsecamente, os praticantes se envolvem com o exercício físico aparentemente pelo prazer e satisfação inerentes que derivam de sua própria prática, sendo que, de fato, esta prática atende necessidades psicológicas de autonomia, competência e auto-realização. Quando extrinsecamente motivados, os sujeitos se envolvem com o exercício físico fundamentalmente para satisfazer demandas impostas externamente ou para obter recompensas que são atribuídas através de sua prática. Portanto, diferentes orientações motivacionais podem apresentar diferentes conseqüências cognitivas, emocionais e comportamentais.

Estudos experimentais têm mostrado que, motivos identificados em dimensões intrínsecas, mas não em dimensões extrínsecas, são mais susceptíveis de serem sustentados por mais longo tempo²⁸. Logo, aqueles sujeitos motivados intrinsecamente para a prática de exercício físico deverão apresentar maior possibilidade de aderência a sua prática que sujeitos motivados mediante dimensões externas. Reforçando esses achados, Weinberg e Gould⁷ constataram em suas observações que muitos sujeitos iniciam a prática de exercício físico por questões de saúde e redução do peso corporal; porém, na seqüência, poucos desses sujeitos permanecem se exercitando regularmente a menos que encontrem prazer e satisfação em sua prática.

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Neste caso, é importante referir que, tal como os indicadores relacionados ao IMC (peso corporal e estatura), as informações equivalentes aos fatores de motivação para a prática de exercício 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.

Concluindo, as evidências encontradas no presente estudo apontam que universitários com sobrepeso e obesos tendem a identificar fatores relacionados às dimensões externa de motivação (*Prevenção de Doenças*, *Reabilitação de Saúde*, *Controle de Peso Corporal* e *Aparência Física*) como agentes motivadores cruciais para a prática de exercício físico, enquanto universitários com peso corporal normal percebem fatores relacionados às dimensões interna (*Controle de Estresse*, *Diversão/Bem-Estar* e *Afiliação*) como os agentes motivadores mais importantes para o exercício físico. Portanto, baseando-se nos pressupostos da Teoria da Auto-Determinação, os achados encontrados no presente estudo sugerem que os universitários com sobrepeso e obesos, por priorizarem fatores de motivação associados à dimensão extrínseca, poderão apresentar maior dificuldade de estabelecerem uma aderência mais efetiva para a prática de exercício físico. Desse modo, é aconselhável que, além de focar atributos vinculados aos fatores de motivação extrínseca, deve-se recorrer a técnicas de motivação que possam aprimorar fatores de motivação intrínsecos.

Contribuições dos Autores

Dartagnan Pinto Guedes foi responsável pela coordenação do estudo, participou de todas as etapas da pesquisa e redigiu a versão final do manuscrito. Rosimeide Francisco Santos Legnani participou do trabalho de campo, da análise dos dados e da redação do manuscrito. Elto Legnani participou da análise dos dados e da redação do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Haslam DW, James WPT. Obesity. *Lancet* 2005; 366:1197-209.
2. Fogelholm M, Stallknecht B, Van Baak M. ECSS position statement: exercise and obesity. *Eur J Sport Sci* 2006; 6:15-24.
3. Furnham A, Badmin N, Sneade I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *J Psychol* 2002; 136:581-96.
4. Markland D, Ingledew DK. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. *Psychol Sport Exerc* 2007; 8:836-53.
5. Ebben W, Brudzynski L. Motivations and barriers to exercise among college students. *J Exerc Physiol* 2008; 111-11.
6. Brunet J, Sabiston CM. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychol Sport Exerc* 2011; 12:99-105.
7. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.
8. Markland D, Ingledew DK. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *Br J Health Psychol* 1997; 2:361-76.
9. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). Motriz 2011. No Prelo.
10. Loze GM, Collins DJ. Muscular development motives for exercise participation: the missing variable in current questionnaire analysis? *J Sports Sci* 1998; 16:761-7.
11. Malby J, Day L. The relationship between exercise motives and psychological well-being. *J Psychol* 2001; 135:651-60.
12. Ingledew DK, Sullivan G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychol Sport Exerc* 2002; 3:323-38.
13. Capdevila L, Niñerola J, Pintanel M. Motivation and physical activity: the Self-Report of Motives for the Practice of Exercising. *Rev Psicol Deporte* 2004; 13: 55-74.
14. Ingledew DK, Markland D, Ferguson E. Three levels of exercise motivations. *Appl Psychol: Health and Wellbeing* 2009; 1:336-55.
15. 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.
16. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM. Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol* 1997; 28:335-54.
17. Ingledew DK, Markland D, Medley AR. Exercise motives and stages of change. *J Health Psychol* 1998; 3:477-89.
18. Andrade Bastos A, Salguero A, González-Boto R, Marquez S. Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Percept Motor Skills* 2006; 102:358-67.
19. World Health Organization (WHO). *Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry*. Report of a WHO Expert Committee. WHO – Technical Report Series, v. 854, p.1-452. 1995.
20. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum. 1985.
21. Hagger MS, Chatzisarantis NLD. Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Rev Sport Exerc Psychol* 2008; 1:79-103.
22. 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.
23. Caglar E, Canlan Y, Demir M. Recreational exercise motives of adolescents and Young adults. *J Hum Kinet* 2009; 22:83-90.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. Kim YH, Lee HK. Obese adolescents' physical activity and its related motivational variables. *Int J Sport Soc* 2011; 2:47-54.
28. 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.