

Impacto da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física na comunidade acadêmica da UNIVASF-PE

<http://dx.doi.org/10.11606/1807-5509201900040505>

Ferdinando Oliveira CARVALHO*

Andressa Ribeiro CONTREIRA**

Anastácio Neco de Souza FILHO*

Thainã Alvez BEZERRA*

José Fernando Vila Nova de MORAES*

José Roberto Andrade do Nascimento JUNIOR*

*Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, PE, Brasil.

**Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR, Brasil.

Resumo

Este estudo investigou o impacto da satisfação corporal na motivação à prática de atividade física da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Participaram da pesquisa 659 alunos, docentes e técnicos do sexo masculino e feminino praticantes de musculação no projeto de extensão "Academia Universitária" da Univasf, Petrolina-PE. Como instrumentos foram utilizados a Escala Situacional de Satisfação Corporal (ESSC) e a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R26). Na análise dos dados, utilizou-se o teste de *Kruskal-Wallis*, *Mann-Whitney*, a correlação de *Spearman* e a Análise de Equações Estruturais/Regressão ($p < 0,05$). Os resultados evidenciaram que os alunos são mais motivados a praticar atividades físicas por diversão, pela aparência física e para se sentirem competentes em comparação aos docentes e técnicos ($p < 0,05$). Verificou-se que os alunos se engajam mais em atividades físicas para fazer novas amizades em comparação aos docentes ($p < 0,05$). Os técnicos são mais insatisfeitos quanto à gordura corporal em comparação aos alunos, enquanto os docentes são mais satisfeitos em relação às partes externas e aos músculos ($p < 0,05$). A insatisfação com a gordura e as partes externas apresentaram efeito significativo ($p < 0,05$) sobre os fatores motivacionais nos três grupos, entretanto, o maior impacto foi encontrado para os docentes. Concluiu-se que para o contexto universitário, a insatisfação com a gordura e a satisfação com as partes externas são elementos intervenientes na motivação à prática de atividade física, com maior destaque para os docentes.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Imagem Corporal; Atividade Física; Universidade.

Introdução

Os índices de insatisfação com a imagem corporal são considerados preocupantes e cada vez mais evidentes na população mundial¹. Na população brasileira, estudos corroboram tais evidências, apontando que 78,8% das pessoas estão insatisfeitas com seu corpo, independente do sexo^{2,3}. Para tanto, o conceito de satisfação corporal tem sido extensivamente investigado e caracterizado como um elemento da esfera conceitual da imagem corporal, referente às avaliações cognitivas e afetivas de um indivíduo sobre seu corpo, considerando algumas características como forma, peso, tamanho

e massa muscular⁴.

Estas avaliações individuais são influenciadas pelas exposições aos meios de comunicação, grupos sociais, idade, padrões culturais, sexo, bem como pelas crenças, valores e atitudes^{3,5}. Nessa perspectiva, diversas pesquisas vêm sendo desenvolvidas ao longo dos anos em nível internacional^{1,6-8} e nacional⁹⁻¹³, buscando a compreensão dos aspectos relacionados à satisfação corporal das pessoas. Os resultados indicam o sexo e estado nutricional como as principais variáveis relacionadas, sendo as mulheres mais insatisfeitas com a imagem corporal,

assim como as pessoas com sobrepeso ou IMC elevado^{7,9,12,14}; mulheres desejam a redução das medidas corporais, enquanto homens desejam ficar mais musculosos^{11,13,15}; quanto à idade, evidencia-se maior insatisfação corporal para pessoas mais jovens⁷. Com relação à prática de atividades físicas, pessoas fisicamente ativas são mais satisfeitas com sua aparência^{8,16}, contudo os resultados dessas relações ainda são inconsistentes^{12,17}.

A realidade apresentada é acompanhada de conseqüências negativas advindas da insatisfação corporal, dentre as quais se destacam os transtornos alimentares, anorexia, vigorexia, depressão, baixa auto-estima, ansiedade, bem como a busca incessante por intervenções estéticas^{4,5,18}. Essas informações apontam para um quadro agravante e prejudicial à saúde física e mental, principalmente em mulheres, refletindo sobre sua qualidade de vida e sobre a qualidade das relações sociais estabelecidas¹⁸.

Estes aspectos psicológicos são observados principalmente no que tange à motivação para a realização de atividades físicas, uma vez que a insatisfação corporal pode estimular a procura dos exercícios físicos para controle do peso corporal ou ainda uma boa aparência física pode influenciar o engajamento em programas de exercício e contribuir para o aumento da satisfação corporal, relações sociais e bem-estar geral^{19,20}. Há de ser considerado também que, paradoxalmente, o sentimento de estar fora dos padrões de corpo socialmente aceitos (insatisfação corporal) seja um fator de inibição e redução da motivação para a prática de atividades físicas^{19,21}.

Nesse sentido, a maioria dos estudos nacionais sobre motivação têm se voltado à identificação dos motivos de adesão, permanência ou desistência em programas de atividades físicas ou exercícios físicos em populações distintas (não atletas, universitários,

adultos, idosos)²²⁻²⁵. No entanto, as pesquisas buscando a relação da satisfação corporal com a motivação para a prática de atividades físicas são escassas na literatura nacional²⁶, havendo necessidade de maiores investigações sobre a satisfação corporal e os fatores que impactam sobre as razões de procura aos programas de atividade física em população universitária, incluindo acadêmicos, docentes e técnicos administrativos, sendo esta a lacuna que o presente estudo pretende explorar.

Para tanto, a compreensão de tais relações será fundamentada na Teoria da Autodeterminação (TAD)²⁷ considerada uma das abordagens mais relevantes para o estudo da motivação no contexto da atividade física e esporte. O foco principal da abordagem são as motivações intrínseca e extrínseca, sendo a motivação intrínseca a forma mais autodeterminada da motivação, a qual caracteriza o sujeito pela realização de atividades pela satisfação, gosto e prazer em realizá-las. Já a motivação extrínseca caracteriza o indivíduo pela realização de atividades por recompensa, punição, julgamento ou pressão externa (amigos, família, cultura, mídia)²⁸. Ao considerar que o desenvolvimento da motivação se dá a partir da interação das características pessoais e contextuais e reflete sobre a iniciação, desistência ou permanência do indivíduo na busca de uma meta, pretende-se verificar as possíveis implicações da percepção de satisfação corporal sobre a motivação dos indivíduos para a prática de atividades físicas.

Diante das evidências científicas apresentadas, o presente estudo teve como objetivo investigar o impacto da percepção da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física de alunos, docentes e técnicos administrativos participantes do projeto de extensão “Academia Universitária” da Univasf, além de comparar a satisfação corporal e a motivação entre os grupos.

Método

Sujeitos

Foram convidados a participar da pesquisa todos os alunos, docentes e técnicos administrativos praticantes de musculação no Projeto de Extensão “Academia Universitária” da UNIVASF, Petrolina-PE, totalizando 702 sujeitos. No entanto, 43 indivíduos foram excluídos da pesquisa por não

terem respondido todos os questionários. Dessa forma, fizeram parte da pesquisa 659 sujeitos, sendo 460 alunos (24,41 ± 5,59 anos), 49 docentes (38,82 ± 8,82 anos) e 150 técnicos administrativos (36,10 ± 9,06 anos) de ambos os sexos (270 homens e 389 mulheres). Todos os participantes assinaram voluntariamente o termo de consentimento livre e esclarecido, passaram por avaliações físicas e

apresentaram atestado médico de aptidão para o exercício físico. Ainda, todos os participantes responderam a uma anamnese e ao inquérito de risco coronariano.

Os critérios estabelecidos para a inclusão dos participantes no programa foram a idade mínima de 18 anos, frequência mínima de 4 vezes por semana, presença em 75% dos treinos, participação em palestras e orientações, bem como a realização de avaliação física, 3 reavaliações em 1 ano e responder todos os questionários.

Instrumentos

Para identificar a satisfação corporal foi utilizada a Escala Situacional de Satisfação Corporal¹⁸. A escala avalia o estado de satisfação corporal momentânea em relação às partes do corpo e ao corpo como um todo. O instrumento possui 23 itens divididos em 4 dimensões: insatisfação e gordura, partes externas, satisfação e músculo e partes inferiores. Para cada item o participante deve responder em uma escala do tipo *likert* de cinco pontos seu grau de concordância, variando de discordo totalmente (1) a concordo totalmente (5).

Para mensurar a motivação à prática de atividade física foi utilizada a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R26) desenvolvida originalmente por RYAN, et al.²⁹ e validada para o contexto brasileiro por GONÇALVES e ALCHIERI²². Esta escala compreende 26 itens que mensuram a motivação para a prática de atividade física a partir de cinco fatores (Diversão, Competência, Aparência, Saúde e Social), que são respondidos em uma escala do tipo *likert* de sete pontos variando de 1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente.

Procedimentos

A pesquisa está integrada ao projeto de extensão “Academia Universitária” sob parecer nº 383969/2010 do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNIVASF, Petrolina-PE. Inicialmente foi solicitada a autorização para realização da pesquisa junto à coordenação do projeto de extensão. A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2015, nas dependências da universidade e locais de desenvolvimento do projeto de extensão. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, com preenchimento individual, por acadêmicos do curso de Educação Física e Psicologia devidamente capacitados, com duração média de 30 minutos.

Análise dos dados

A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de *Kolmogorov Smirnov*. Como os dados não apresentaram distribuição normal foram utilizados Mediana (Md) e Quartis (Q1-Q3). Para a comparação entre os grupos (Alunos, Docentes e Técnicos Administrativos) foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis*, seguido do “U” de *Mann-Whitney* para pares de grupos. Para analisar a relação entre os fatores motivacionais e a satisfação corporal dos sujeitos, utilizou-se a matriz de correlação de *Spearman* ($p < 0,05$). Tais análises foram conduzidas no *software* SPSS versão 22.0.

Para verificar o impacto da satisfação corporal sobre a motivação para a prática de atividade física dos alunos, docentes e técnicos administrativos, foram conduzidos modelos de regressão múltipla com as variáveis que obtiveram correlação significativa ($p < 0,05$). A existência de *outliers* foi avaliada pela distância quadrada de *Mahalanobis* (DM^2) e a normalidade univariada das variáveis foi avaliada pelos coeficientes de assimetria ($ISkI < 3$) e curtose ($IKuI < 10$) uni e multivariada. Como os dados não apresentaram distribuição normal, utilizou-se a técnica de *Bootstrap* de *Bollen-Stine* para corrigir o valor dos coeficientes estimados pelo método da Máxima Verossimilhança implementado no *software* AMOS versão 22.0. Para verificar a adequação da amostra para a análise proposta, aplicamos a técnica de *Bootstrapping*³⁰. Não foram observados valores de DM^2 indicadores da existência de *outliers*, nem correlações suficientemente fortes entre as variáveis que indicaram multicolinearidade (*Variance Inflation Factors* $< 5,0$). A interpretação dos coeficientes de regressão teve como referência: pouco efeito para coeficientes $< 0,20$, médio efeito para coeficientes até 0,49 e forte efeito para coeficientes $> 0,50$ ($p < 0,05$)³¹. Necessário destacar que também consideramos os valores de efeito recomendados para os estudos na área das Ciências Sociais e do Comportamento, que indicam o intervalo de [0,2 a 0,5] como efeitos médios ou moderados³¹.

Resultados

A TABELA 1 aponta que houve diferença significativa na insatisfação em relação à gordura entre alunos e técnicos administrativos ($p = 0,019$), indicando que os técnicos (Md = 3,64) são mais insatisfeitos em relação à gordura corporal em detrimento aos alunos (Md = 3,43). Em relação às partes externas ($p = 0,001$), os docentes (Md =

4,00) apresentaram maior satisfação corporal em comparação aos alunos (Md = 3,50) e técnicos (Md = 3,50). Verificou-se também diferença significativa na satisfação em relação aos músculos ($p = 0,043$) entre alunos (Md = 2,50) e docentes (Md = 2,75), indicando que os docentes são mais satisfeitos do que os alunos.

TABELA 1 - Comparação da percepção de motivação à prática de atividade física e do estilo de vida dos alunos, docentes e técnicos administrativos da Univasf.

VARIÁVEIS	1. Alunos (n=460)	2. Docentes (n=49)	3. Técnicos (n=150)	p
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Satisfação Corporal				
Insatisfação-Gordura	3,43 (2,71; 4,14) ^a	3,71 (3,00; 4,00)	3,64 (3,14; 4,18) ^a	0,019*
Partes Externas	3,50 (3,00; 4,00) ^b	4,00 (3,25; 4,25) ^{b/c}	3,50 (3,00; 4,00) ^c	0,001*
Satisfação-Músculos	2,50 (2,03; 3,00) ^b	2,75 (2,31; 3,13) ^b	2,63 (2,13; 3,13)	0,043*
Partes Inferiores	3,00 (2,50; 3,25)	3,00 (2,75; 3,25)	3,00 (2,50; 3,50)	0,380
Motivação				
Diversão e Interesse	5,63 (4,91; 6,13) ^{a/b}	5,25 (4,50; 5,75) ^b	5,44 (4,85; 6,00) ^a	0,001*
Saúde e Fitness	6,57 (6,00; 6,86)	6,43 (6,14; 6,86)	6,57 (6,14; 6,86)	0,464
Aparência	5,25 (4,50; 6,00) ^{a/b}	4,50 (3,87; 5,25) ^{b/c}	5,00 (4,19; 5,50) ^{a/c}	0,001*
Competência	5,33 (4,00; 6,00) ^{a/b}	4,33 (2,83; 5,33) ^b	5,00 (3,33; 5,75) ^a	0,001*
Social	4,00 (3,00; 4,75) ^b	3,25 (2,25; 4,50) ^b	4,00 (2,69; 4,75)	0,032*

*Diferença significativa - $p < 0,05$ entre: a) Alunos e Técnicos; b) Alunos e Docentes; c) Docentes e Técnicos.

Em relação à motivação (TABELA 1), houve diferença significativa dos alunos com docentes e técnicos administrativos nos fatores motivacionais de diversão e interesse de atividades físicas ($p = 0,001$), aparência ($p = 0,001$) e competência ($p = 0,001$), demonstrando que os alunos são mais motivados a praticar atividades físicas por diversão, pela aparência física e para se sentirem competentes em detrimento aos docentes e técnicos. Verificou-se também diferença significativa também no fator social ($p = 0,032$) entre alunos e docentes (TABELA 1), evidenciando que os alunos se engajam mais em atividades físicas para fazer novas amizades. Não houve diferença significativa ($p = 0,234$) no fator motivacional de saúde e fitness ($p = 0,464$).

Ao analisar a correlação entre as dimensões de satisfação corporal e os fatores motivacionais entre os alunos, observou-se correlação significativa ($p < 0,05$) da insatisfação com a gordura com os fatores de saúde/fitness ($r = 0,29$), aparência ($r = 0,32$) e competência ($r = -0,24$); satisfação com as partes externas e o fator de diversão ($r = 0,24$); satisfação com músculos e o fator de aparência ($r = -0,39$). Entre os docentes, houve correlação significativa

($p < 0,05$) da insatisfação com a gordura com os fatores de saúde/fitness ($r = 0,28$) e aparência ($r = 0,33$); satisfação com as partes externas com o fator de aparência ($r = -0,33$). Entre os técnicos administrativos, houve correlação significativa ($p < 0,05$) da insatisfação com a gordura com os fatores de saúde/fitness ($r = 0,23$) e aparência ($r = 0,20$); e satisfação com as partes externas com o fator social ($r = -0,18$). Para verificar o impacto da satisfação corporal sobre os fatores de motivação à prática de atividades físicas dos alunos, técnicos e docentes, após a análise da correlação, foi conduzido um modelo de regressão entre as variáveis que apresentaram correlação significativa.

No modelo para os alunos (FIGURA 1), verificou-se que a insatisfação com a gordura apresentou um efeito sobre os fatores motivacionais de saúde/fitness, aparência e competência, explicando 2%, 4% e 2% da variabilidade das variáveis, respectivamente. Em relação às trajetórias individuais, verificou-se que as trajetórias da insatisfação com a gordura para os fatores de saúde/fitness (Erro-Padrão/EP = 0,03; Rácio Crítico/RC = 2,98; $p = 0,03$), aparência (EP = 0,05; RC = 4,52; $p = 0,01$) e competência (EP = 0,08; RC =

-3,18; $p = 0,01$) apresentaram efeito significativo. Ressalta-se que o aumento da insatisfação com a gordura possui um efeito fraco a moderado sobre estes fatores de motivação, ou seja, o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de insatisfação com a

gordura provoca aumento de 0,14 e 0,21 desvio-padrão na unidade de motivação por saúde/fitness e aparência, respectivamente, além de uma redução de 0,15 desvio-padrão na unidade de motivação por competência.

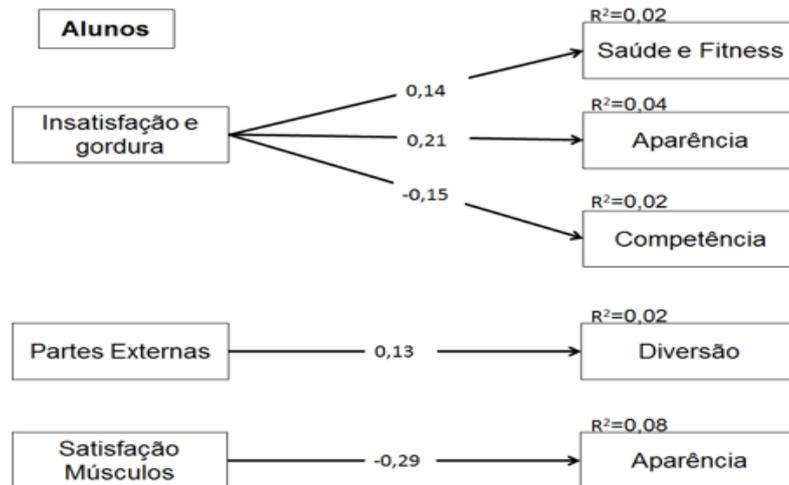


FIGURA 1 -Modelo de regressão do impacto da satisfação corporal sobre os fatores de motivação para a prática de atividade física dos alunos da Univasf.

Verificou-se (FIGURA 1) também que a satisfação com as partes externas explica 2% da variabilidade da motivação por diversão dos alunos, enquanto a satisfação com os músculos explica 8% da variabilidade da motivação pela aparência. Efeito significativo (FIGURA 1) foi encontrado tanto para a trajetória da satisfação com as partes externas para o fator de diversão ($EP = 0,06$; $RC = 2,87$; $p = 0,04$) quanto para a trajetória da satisfação com os músculos para o fator de aparência ($EP = 0,07$; $RC = -6,41$; $p = 0,01$). Ressalta-se que o aumento da satisfação com as partes externas possui um efeito fraco ($\beta < 0,20$) sobre a motivação por diversão, enquanto a satisfação com os músculos revelou um efeito moderado ($\beta > 0,20$) sobre a aparência. Este achado indica que o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de satisfação com as partes externas provoca o aumento de 0,13 desvio-padrão na unidade de motivação por diversão, enquanto o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de satisfação com os músculos provoca uma redução de 0,29 desvio-padrão na unidade de motivação pela aparência.

Ao analisar o modelo para os docentes (FIGURA 2), verificou-se que a insatisfação com a gordura apresentou um efeito moderado ($\beta >$

0,20) sobre os fatores motivacionais de saúde/fitness e aparência, explicando 17% e 9% da variabilidade destes fatores, respectivamente. Em relação às trajetórias individuais (FIGURA 2), verificou-se que as trajetórias da insatisfação com a gordura para os fatores de saúde/fitness ($EP = 0,09$; $RC = 3,10$; $p = 0,01$) e aparência ($EP = 0,19$; $RC = 2,21$; $p = 0,02$) apresentaram efeito significativo. Tal achado evidencia que o aumento da insatisfação com a gordura possui um efeito fraco a moderado sobre estes fatores de motivação, ou seja, o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de insatisfação com a gordura provoca aumento de 0,41 e 0,30 desvio-padrão na unidade de motivação por saúde/fitness e aparência, respectivamente.

Verificou-se (FIGURA 2) também que a satisfação com as partes externas explica 11% da variabilidade da motivação pela aparência dos docentes, sendo evidenciado efeito significativo na trajetória individual ($EP = 0,22$; $RC = -2,46$; $p = 0,01$). Ressalta-se que o aumento da satisfação com as partes externas possui um efeito moderado ($\beta > 0,20$) sobre a motivação pela aparência dos docentes, destacando que o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de satisfação com as partes externas provoca uma redução de 0,33 desvio-padrão na unidade de motivação pela aparência.

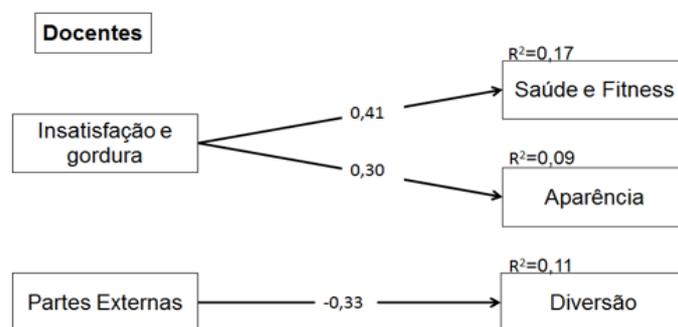


FIGURA 2 -Modelo de regressão do impacto da satisfação corporal sobre os fatores de motivação para a prática de atividade física dos docentes da Univasf.

Já no modelo para os técnicos administrativos (FIGURA 3), verificou-se que a insatisfação com a gordura apresentou um efeito sobre os fatores motivacionais de saúde/fitness e aparência, explicando 5% e 4% da variabilidade destes fatores, respectivamente. Em relação às trajetórias individuais (FIGURA 2), verificou-se que as trajetórias da insatisfação com a gordura para os fatores de saúde/fitness (EP = 0,05; RC = 2,85; $p = 0,01$) e aparência (EP = 0,13; RC = 2,48; $p = 0,01$) apresentaram efeito significativo. Destaca-se que o aumento da insatisfação com a gordura possui um efeito moderado ($\beta > 0,20$) sobre estes fatores de motivação, ou seja, o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de insatisfação com a gordura

provoca aumento de 0,23 e 0,20 desvio-padrão na unidade de motivação por saúde/fitness e aparência, respectivamente.

Verificou-se (FIGURA 3) também que a satisfação com as partes externas explica 3% da variabilidade da motivação por aspectos sociais dos técnicos, sendo evidenciado efeito significativo na trajetória individual (EP = 0,15; RC = -2,17; $p = 0,03$). Assim, o aumento da satisfação com as partes externas possui um efeito fraco ($\beta < 0,20$) sobre a motivação por aspectos sociais dos técnicos administrativos, destacando que o aumento de 1 desvio-padrão na unidade de satisfação com as partes externas provoca uma redução de 0,18 desvio-padrão na unidade de motivação por aspectos sociais.

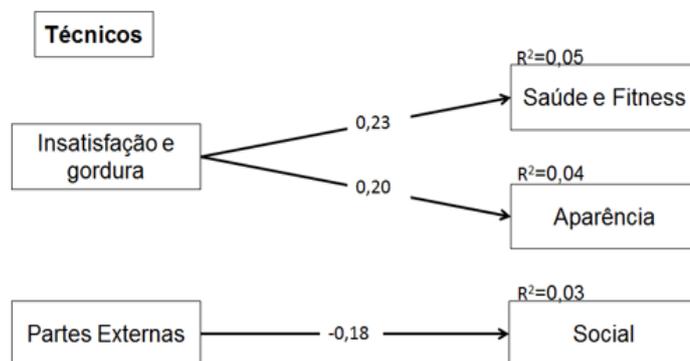


FIGURA 3 -Modelo de regressão do impacto da satisfação corporal sobre os fatores de motivação para a prática de atividade física dos técnicos administrativos da Univasf.

Discussão

Diante das buscas na literatura, verificou-se que este estudo é pioneiro ao analisar a satisfação corporal e motivação para a prática de atividades físicas em população universitária (acadêmicos, técnicos administrativos e docentes), uma vez que

só foi encontrado um estudo nacional relacionando as variáveis satisfação corporal e motivação em amostra de adultos frequentadores de academias²⁶. As demais pesquisas sobre satisfação ou imagem corporal com universitários verificam outros fatores

como o consumo alimentar¹⁴, sexo, faixa etária, estado nutricional e trabalho remunerado^{11,32}. Nesse sentido, o avanço científico desta pesquisa é a identificação do impacto que a percepção da satisfação corporal exerce sobre a motivação para a prática de atividades físicas à luz da TAD. Dessa forma, identificou-se que os fatores internos/pessoais como a percepção da aparência física, insatisfação com medidas corporais, atratividade e musculabilidade foram os maiores responsáveis para o envolvimento nas práticas de atividades físicas nesta população. Destaca-se que os valores dos efeitos encontrados nas interações das variáveis deste estudo foram significativos de baixo (pequeno) a moderados e que as pesquisas em psicologia devido ao “n” amostral não ser baseado em populações, geralmente apresentam maior probabilidade de encontrar efeitos de pequenos a médios do que grandes efeitos, não reduzindo, dessa forma, a relevância da intervenção de uma variável sobre a outra³¹. Nessa perspectiva, para interpretação quanto ao significado de tal intervenção de pequeno a moderado efeito numa perspectiva prática, há de se levar em consideração o contexto social e psicológico de onde os dados foram extraídos³³.

Em geral, a insatisfação com a gordura apresentou impacto positivo sobre a motivação para a prática de atividade física em alunos, técnicos e, principalmente em docentes, cujos valores mostraram-se superiores (FIGURAS 1, 2 e 3). Pesquisa desenvolvida por CASTELLO-BRANCO e PEREIRA³⁴ evidenciou que professores com maiores motivações intrínsecas, menores níveis de estresse e receios com o corpo apresentaram uma percepção positiva de satisfação corporal. Segundo as autoras, a função docente demanda maiores situações de estresse, conflitos e tensões devido às exigências atribuídas ao ensino, implicando em seu bem-estar, o que corrobora os achados do presente estudo.

Ainda, os achados podem indicar que quanto maior a insatisfação com as medidas e quantidade de gordura corporal, maior a motivação para a prática de atividades físicas por razões de saúde/fitness e aparência (FIGURAS 1, 2 e 3). O impacto verificado neste estudo indica que a insatisfação corporal acentua a motivação para atividades físicas por motivos externos ao indivíduo. Estes dados vão ao encontro dos pressupostos da TAD²⁸ que indicam que a motivação fundamentada em fatores como a necessidade de emagrecimento, melhora da saúde ou diminuição do estresse não proporcionam ao indivíduo satisfação pessoal ou

diversão, e sim uma sensação de obrigação para manter-se saudável. Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa de FERMINO, PEZZINI e REIS²⁶, que verificaram maiores escores de motivação em adultos frequentadores de academia por questões relacionadas à saúde e aptidão física, considerados fatores extrínsecos de motivação. Em universitários paranaenses, contudo, LEGNANI³⁵ identificou fatores extrínsecos (prevenção de doenças, condição física e controle do peso) e intrínsecos (prazer, bem-estar) como determinantes para a prática de exercícios físicos.

Os resultados também sugerem que a satisfação com as partes externas (cabelo, rosto, pele) é fundamental para motivar os indivíduos à prática de atividades físicas por razões sociais em técnicos administrativos (FIGURA 3) e por diversão/interesse em alunos e docentes (FIGURA 2), contudo, somente para os alunos esse impacto foi considerado positivo, sugerindo que, ao sentirem-se satisfeitos com suas medidas e formas corporais, os alunos motivam-se para a prática de atividades físicas por diversão. Analisando estes dados sob a perspectiva da TAD, entende-se que a satisfação com a aparência e formas corporais contribui para o aumento da motivação intrínseca, uma vez que a prática de atividades físicas por diversão e prazer é uma característica da motivação autodeterminada²⁸.

A satisfação com a musculabilidade teve impacto somente na percepção dos alunos, sendo responsável pela redução da motivação para a prática de atividades físicas por razões voltadas à aparência física (FIGURA 1). LAUS³ afirma que os jovens são mais suscetíveis às influências da mídia sobre os padrões de beleza e corpo perfeito, o que pode justificar a percepção de inadequação com seu tipo corporal e consequente não envolvimento em atividades físicas. Importante ressaltar também que a insatisfação com as formas e medidas corporais (insatisfação gordura) teve impacto negativo na motivação por competência somente para os alunos (FIGURA 1), supondo que o aumento na insatisfação por gordura corporal é responsável pela redução da sua motivação para a prática da atividade física por competências, que envolvem habilidades e competição (FIGURA 1). Nesse sentido, observa-se que a insatisfação corporal incide diretamente sobre a motivação intrínseca do sujeito, influenciando sua percepção de competência (efetividade) para tais práticas, podendo até mesmo acarretar em frustrações ou desistência²⁸.

Quanto às comparações da satisfação corporal

entre alunos, docentes e técnicos administrativos (TABELA 1), os resultados apontaram que os técnicos são mais insatisfeitos pela gordura corporal do que os alunos, indicando maiores preocupações com a imagem corporal de pessoas com faixa etária superior, seja pela insatisfação com as medidas corporais ou quantidade de gordura no corpo. Estes achados vão de encontro à literatura, a qual aponta maior suscetibilidade dos jovens às comparações sociais pela aparência física, o que afeta negativamente sua percepção de satisfação corporal⁷. Vale pontuar que a percepção de insatisfação corporal pelo excesso de gordura é corroborada por pesquisas que indicam o estado nutricional como uma das principais variáveis relacionadas com a insatisfação corporal, mesmo quando baseada em medidas auto-referidas^{11,12}.

Além disso, foi verificado que docentes apresentaram maior satisfação com as partes externas do corpo (cabelos, rosto, pele) e musculabilidade (atratividade, peso corporal adequado e tamanho dos músculos) quando comparados aos técnicos e alunos (TABELA 1). Pesquisas com universitários brasileiros complementam esses dados ao verificar que os jovens apresentam elevados índices de insatisfação corporal, principalmente pelo desejo de redução do peso corporal, demonstrando insatisfação com as medidas corporais^{9,14}. Importante ponderar que as percepções da imagem corporal e satisfação/insatisfação mudam ao longo dos anos, devendo-se considerar outros aspectos importantes na construção da imagem corporal dentro dos vários estágios da vida³⁶.

Em se tratando da motivação para a prática de atividade física, a comparação entre alunos, técnicos administrativos e docentes (TABELA 1) indicou que os alunos são mais motivados por fatores como diversão, aparência e para sentirem-se competentes quando comparados aos técnicos e professores. Ainda, os alunos apresentam maior motivação para socialização (fazer novas amizades) que professores. Estes dados indicam predominância dos fatores relacionados à motivação intrínseca autodeterminada para os jovens (diversão e competência), que de acordo com a TAD justificam o interesse pelas atividades pelo prazer e satisfação que estas práticas proporcionam, as quais são determinantes para a persistência, alegria e bem-estar psicológico²⁸.

Pesquisa desenvolvida por BALBINOTTI, et al.²⁴ reforça esses achados ao identificar a motivação para atividades físicas em adultos de 18 a 55 anos, indicando a faixa etária como um fator interveniente nos níveis de motivação, de modo que os indivíduos

mais jovens apresentaram motivação intrínseca para a prática de atividades enquanto os mais velhos apresentaram motivação extrínseca. Os autores justificam as diferenças na motivação entre as faixas etárias pela maior capacidade de envolvimento dos jovens em atividades distintas e que possibilitem a exploração de suas capacidades, enquanto que adultos vivenciam uma etapa de envolvimento com tarefas e responsabilidades de consolidação profissional.

Necessário destacar, que as motivações dos alunos por fatores como aparência (motivos relacionados com o corpo) e relações sociais (praticar para estar com amigos) (TABELA 1) são caracterizadas como fatores extrínsecos, mas não menos importantes para o envolvimento em tais atividades, uma vez que os fatores externos são imprescindíveis para o início e permanência nas atividades físicas, como a busca por aptidão física e as relações sociais estabelecidas²⁶. Estudo desenvolvido por GONÇALVES e ALQUIERI²³ corrobora ao apontar que em indivíduos de 16 a 74 anos os principais fatores motivacionais para a atividade física foram extrínsecos, sendo que para os mais velhos a motivação deu-se pelos aspectos relacionados à saúde e para os mais jovens pela aparência física.

Embora o estudo apresente evidências científicas sobre o impacto exercido pela satisfação corporal na motivação dos indivíduos no contexto universitário (alunos, técnicos e professores) para a prática de atividades físicas, algumas limitações precisam ser apontadas. Primeiramente, somente os universitários, docentes e técnicos administrativos de uma universidade da região nordeste do país foram incluídos, o que não representa a realidade das universidades brasileiras, não permitindo a generalização dos resultados. Contudo, a amostra pode ser considerada representativa, por incluir 9,3% do total de alunos da universidade, 10% dos docentes e 42% dos técnicos administrativos, o que demonstra a abrangência do projeto para a comunidade acadêmica vinculada ao projeto de extensão da academia universitária. Segundo, somente os participantes de um projeto foram avaliados, tornando impossível generalizar os resultados para os participantes dos demais projetos de extensão relacionados à atividade física desenvolvidos na universidade. Terceiro, mais informações precisariam ser coletadas, como as características alimentares, prática de outras atividades físicas, tempo de prática das mesmas e motivos para a permanência em tais práticas.

Como quarta limitação da pesquisa pontuamos o fato de não ter sido postulado um modelo hipotético com variáveis latentes, uma vez que as equações estruturais foram conduzidas para análise das trajetórias da análise de regressão. No entanto, recomendamos que tais análises sejam exploradas em futuras investigações. A quinta limitação da pesquisa é referente à avaliação das variáveis em apenas um momento (corte transversal), o que pode não caracterizar as reais percepções dos indivíduos sobre sua satisfação corporal e motivação para atividades físicas ao longo do tempo. Dessa forma, para futuras investigações devem utilizar abordagem longitudinal com participantes da comunidade acadêmica, observando outros tipos de atividades físicas praticadas, considerando nas análises outras variáveis como sexo, faixa etária, estado nutricional, além das características de auto-estima, que melhor expliquem sua percepção de satisfação corporal e motivação para atividades físicas.

Os resultados do estudo evidenciaram que

a satisfação corporal pode ser considerada uma variável psicológica interveniente na motivação para a prática de atividades físicas em indivíduos da comunidade universitária (alunos, professores e técnicos administrativos). Verificou-se que os aspectos referentes à insatisfação pela gordura foram determinantes para a motivação por razões relacionadas à saúde e aparência física, tendo maior destaque para os docentes, enquanto que a satisfação externa (medidas corporais) teve impacto positivo apenas para alunos.

As implicações das avaliações do impacto da satisfação corporal sobre a motivação para a prática de atividades físicas nesta população são relevantes por possibilitarem uma fundamentação científica que contribua com a intervenção dos profissionais de Educação Física e Psicologia que elaboram, desenvolvem e orientam programas de atividades físicas, por meio dos conhecimentos dos fatores que influenciam os indivíduos a iniciar, permanecer ou desistir da participação em tais práticas.

Agradecimentos

O projeto original obteve financiamento junto à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Pernambuco (FACEPE).

Abstract

Impact of body satisfaction on the motivation for physical activity practice in the academic community of UNIVASF-PE

This study investigated the impact of body satisfaction on motivation for physical activity among academic community of the Federal University of São Francisco Valley (UNIVASF). The subjects were 659 male and female students, lecturers and administrative technicians participants of the extension project "University Gym" at UNIVASF, Petrolina-PE. The instruments used were the Situational Scale of Body Satisfaction (ESSC) and the Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R26). For data analysis, it was used the Kruskal-Wallis, Mann-Whitney, Spearman and Structural Equation Analysis/Regression ($p < 0.05$). The results showed that students are more motivated to practice physical activities for fun, for physical appearance and to feel competent in comparison to lecturers and technicians ($p < 0.05$). It was found that students are more engaged in physical activities to make new friends compared to lecturers ($p < 0.05$). The technicians are more dissatisfied about the body fat in comparison to students, while the lecturers are the most satisfied in relation to external parties and muscles ($p < 0.05$). Dissatisfaction with the fat and the external parties showed significant effect ($p < 0.05$) on the motivational factors in all groups, however, the greatest impact was found for lecturers. It was concluded that for the university context, dissatisfaction with fat and satisfaction with external parties are key factors for the physical activity motivation, most notably among lecturers.

KEYWORDS: Motivation; Body Image; Physical Activity; University.

Referências

1. Forbes GB, Jung J, Vaamonde JD, Omar A, Paris L, Formiga NS. Body dissatisfaction and disordered eating in three cultures: Argentina, Brazil, and the US. *Sex Roles*. 2012;66:677-694.
2. Coqueiro RS, Petroski EL, Pelegrini A, Barbosa AR. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com o estado nutricional em universitários. *Rev Psiquiatr*. 2008;30(1):31-8.
3. Laus MF. Influência do padrão de beleza veiculado pela mídia na satisfação corporal e escolha alimentar de adultos [Tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2012.
4. Grogan S. *Body image: Understanding body dissatisfaction on men, women, and children*. 2a ed. New York: Routledge; 2008.
5. Blowers LC, Loxton NJ, Grady-Flessler MG, Occhipinti S, Dawe S. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eat Behav*. 2003;4(3):229-244.
6. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*. 2008;134(3):460-476.
7. Myers TA, Crowther JH. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *J Abnorm Psychol*. 2009;118(4):683-98.
8. Casquinho J, Cheira J, Roseiro J, Neves L, Martins J, Marques A. Relação entre a percepção de imagem corporal e a prática de atividade física formal e informal. *JSPR*. 2013;1(2):304-311.
9. Rech CR, Araújo EDS, Vanat JR. Self-perception of body image in the physical education course students. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2010;24(2):285-292.
10. Hirata E, Pérez-Nebra AR, Pilati R. Desenvolvimento e validação de escalas brasileiras de percepção e internalização de normas corporais. *Psicol Refl Crit*. 2012;25(1):48-59.
11. Martins CR, Gordia AP, Silva DAS, Quadros TMB, Ferrari EP, Teixeira DM, et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estud Psicol*. 2012;17(2):241-246.
12. Costa ACP, Della Torre MC, Alvarenga MS. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2015;29(3):453-464.
13. Da Rosa Junior CRR, Carvalho PHB, Marins JCB, Ferreira MEC. Correlações entre Insatisfação corporal, estado nutricional e comportamentos de checagem do corpo em profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica. *HU Revista*. 2015;41(1):65-70.
14. De Vasconcellos KS, Della Giustina A, Oliveira T, Nesello LAN, Teixeira TG. Consumo alimentar e percepção da imagem corporal de acadêmicos de educação física de uma instituição comunitária de ensino superior. *Revista Científica JOPEF*. 2011;11(2):11-18.
15. Carvalho PHB, Ferreira MEC. Imagem Corporal em Homens: Instrumentos Avaliativos. *Psic: Teor e Pesq*. 2014;30(3):277-285.
16. Hausenblas HA, Fallon EA. Exercise and body image: a meta-analysis. *Psychol Health*. 2006;2:33-47.
17. Cardoso FL, Zequinão MA, Felizola FLV, Ceola EPA, Matos PH. Percepção e satisfação corporal em relação ao exercício físico. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2012;16(2):95-99.
18. Hirata E, Pilati R. Desenvolvimento e validação preliminar da Escala Situacional de Satisfação Corporal-ESSC. *Psico USF*. 2010;15(1):1-11.
19. Shen B, Xu C. Effects of self-efficacy, body mass, and cardiorespiratory fitness on exercise motives in chinese college students. *J Phys Activ Health*. 2008;5:706-18.
20. De Sousa Rola RS. Motivação, satisfação corporal, autoimagem e autoestima de idosos praticantes de exercício físico. 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano; 2015 set 24-26; Campina Grande. Campina Grande (Brasil): UEPB; 2015.
21. Hart EA. Assessing body image. In: Triteschler KA, editor. *Barrow & McGee's Practical measurement and assessment*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2000.
22. Gonçalves MP, Alchieri JC. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). *Aval Psicol*. 2010;9(1):129-138.
23. Gonçalves MP, Alchieri JC. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico USF*. 2010;15(1):125-134.
24. Balbinotti MAA, Barbosa MLL, Balbinotti CAA, Saldanha RP. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estud psicol*. 2011;16(1):99-106.

25. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2012;26(4):679-689.
26. Fermino RC, Pezzini MR, Reis RS. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Rev bras med Esporte*. 2010;16(1):18-23.
27. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum; 1985.
28. Deci EL, Ryan RM. Self-Determination Theory. In: van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET, editores. *Handbook of theories of social psychology*. Los Angeles: Sage; 2012. p.416-437.
29. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KN. Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol*. 1997;28:335-354.
30. Maroco J. *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software e aplicações*. Pêro Pinheiro: ReportNumber; 2010.
31. Dancey CP, Reidy J. *Estatística sem matemática para psicologia*. 5a ed. Porto Alegre: Penso; 2013.
32. Quadros TMB, Gordia AP, Martins CR, Silva DAS, Ferrari EP, Petroski EL. Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. *Motriz: rev educ fís*. 2010;16(1):78-85.
33. Maroco J. *Análise estatística com a utilização do SPSS*. 3a ed. Lisboa: Sílabo; 2007.
34. Castello-Branco MCASH, Pereira MAS. A auto-estima, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar docente. *Psicologia, Educação e Cultura*. 2001;2:335-346.
35. Legnani RFS, Guedes DP, Legnani E, Barbosa Filho VC, Campos W. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2011;33(3):761-772.
36. Laus MF, Kakeshita IS, Costa TMB, Ferreira MEC, Fortes LS, Almeida SS. Body image in Brazil: recent advances in the state of knowledge and methodological issues. *Rev saúde públ*. 2014;48(2):331-346.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA:

José Roberto Andrade do Nascimento Junior
Av. José de Sá Maniçoba, S/N - Centro
Petrolina - PE – BRASIL
CEP: 56304-917
E-mail: jroberto.jrs01@gmail.com

Submetido: 21/05/2016

Revisado: 17/03/2018

Aceito: 11/12/2018