



COMPARAÇÃO DOS MOTIVOS E MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO EM PRATICANTES DE ACADEMIAS PRIVADAS COM FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS

IZABELA BRAGUINI TEIXEIRA DE GODOY; CALEBE BARBOSA DE CASTRO; CAMILA BOSQUIERO PAPINI

INTRODUÇÃO: entre os fatores que influenciam a adesão e aderência da prática de exercício físico, destacam-se os motivos e a motivação. **OBJETIVOS:** verificar os motivos mais prevalentes e a regulação da motivação para prática de exercícios físicos em frequentadores de academias privadas e comparar esses dados em relação às variáveis sociodemográficas. **METODOLOGIA:** trata-se de um estudo transversal, não probabilístico, onde foi aplicado questionário online (anamnese, EMI-2 e BREQ-3) aos praticantes e iniciantes de exercício em 2 academias privadas do município de Uberlândia-MG, selecionadas por conveniência. Foi realizada análise descritiva dos dados. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Em todas as análises a comparação dos grupos foi realizada pelo teste de Mann-Whitney (nível de significância de $p < 0,05$). **RESULTADOS:** amostra contou com 142 indivíduos, sendo a proporção foi similar entre sexos feminino e masculino, com média de idade de $33 \pm 9,4$ anos, em sua maioria solteiros ou divorciados (60,6%), com doenças relatadas (13,4%) e escolaridade ensino superior completo (66,9%). Os motivos relatados com maior frequência pelos praticantes foram “condição física” (39,4%), “motivos de saúde” (23,2%) e “motivos de estética” (19,7%). Para as comparações dos escores dos motivos, verificou-se diferença significativa entre homens e mulheres (1,750 e 0,583 respectivamente, $p = 0,000$), e pessoas com ausência e presença de doenças (1,083 e 0,583 respectivamente, $p = 0,034$) na dimensão interpessoal. Com relação aos resultados da motivação, as proporções das regulações para prática de exercício físico foram “identificada” (41,5%), “integrada” (20,4%), “intrínseca” (16,9%), “introjetada” (2,1%), “externa” (0%), “amotivação” (0%), e não estabelecida (19%). Na comparação dos grupos, houve diferença entre homens e mulheres para a regulação intrínseca (3,000 e 2,500 respectivamente, $p = 0,042$) e para o índice de autodeterminação (11,667 e 13,917 respectivamente, $p = 0,045$). **CONCLUSÃO:** conclui-se que os motivos mais relatados para prática de exercício físico em frequentadores de academias privadas de Uberlândia-MG são “condição física”, “motivos de saúde” e “motivos de estética”. A regulação mais presente para a prática é a “identificada” ou seja, possui um grau de internalização e importância pessoal pelos benefícios do exercício físico. Mulheres possuem maior índice de autodeterminação, e os homens possuem maior regulação intrínseca.

Palavras-chave: Atividade física, Exercício físico, Academia de ginástica, Autodeterminação, Motivos.