



**CENTRO UNIVERSITÁRIO MÁRIO PALMÉRIO**

**GABRIEL VIEIRA MENDES**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E  
MANUTENÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA À PRÁTICA  
REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**MONTE CARMELO / MG**

**2023**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO MÁRIO PALMÉRIO**

**GABRIEL VIEIRA MENDES**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E  
MANUTENÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA À PRÁTICA  
REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado junto ao Programa de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Mário Palmério como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, sob a orientação do Professor Me. Rodrigo Márcio de Oliveira e Silva.

**MONTE CARMELO / MG**

**2023**

## AGRADECIMENTOS

Com muita gratidão no coração, agradeço a Deus por sua infinita bondade comigo e com os meus. Agradeço a Ele também pela saúde, alegria e privilégio de realizar este sonho.

Agradeço imensamente à minha mãe, meu pai, minha irmã, minha namorada, familiares de modo geral, que têm sido meu alicerce de vida. São eles que sempre me incentivaram e sempre fizeram (e fazem) todo o possível para que eu consiga trilhar caminhos vitoriosos.

Aos meus irmãos de jornada nestes anos de curso, e que levarei para a vida toda, deixo registrado minha consideração e admiração por todos. Cada um contribuiu, à sua maneira, para a conclusão dos nossos objetivos e esta jornada foi muito mais interessante tendo vocês ao meu lado.

Minha mais sincera gratidão aos estimados professores por todo o empenho e dedicação prestada nestes anos que estiveram conosco. Nosso coração transborda e nossa admiração por vocês se estende a quilômetros de distância. Obrigado por tudo e por tanto, e parabéns pelo brilhantismo em suas carreiras.

Por fim, encerro meus agradecimentos com a sensação de dever cumprido e com votos de que sejamos grandes profissionais e que qualquer caminho que ousemos percorrer seja cheio de bons frutos a serem colhidos.

# ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E MANUTENÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA À PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

Gabriel Vieira Mendes<sup>1</sup>

Rodrigo Márcio de Oliveira e Silva<sup>2</sup>

**RESUMO:** O trabalho docente na educação básica é uma atividade complexa e desafiadora, com impactos significativos na saúde dos professores. Estudos indicam efeitos adversos do exercício dessa profissão na saúde dos educadores, indicando um aumento na prevalência de doenças que afetam o bem-estar físico, mental e social de professores além do aumento nos afastamentos funcionais oriundos desse quadro. Diante disso, torna-se importante, o desenvolvimento de ações que atuem no sentido de melhorar tal contexto e a prática regular de exercício físico tem o potencial de atuar positivamente nessa situação, uma vez que contribui para a prevenção de diversos tipos de doenças, melhora da capacidade funcional e promoção do bem-estar físico, mental desses profissionais. Nesse sentido, o presente estudo tem o objetivo de analisar a motivação de professores da educação básica para a prática esportiva/exercício físico, o que pode auxiliar na organização, planejamento e/ou oferta de programas de atividade/exercícios físicos a professores. O estudo contou com uma amostra de 21 professores, dos quais 17 eram do sexo feminino e 4 do masculino, com idades entre 21 e 57 anos (média 39,19 e  $\pm 10,19$ ) em efetivo exercício da docência na Educação Básica, das redes públicas (municipal e estadual) da cidade de Iraí de Minas no estado de Minas Gerais. Para coleta de dados, utilizou-se o *Motivation for Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R) (RYAN et al., 1997). Os resultados mostraram que “saúde”, “aparência” e “diversão” são os principais motivos para a prática regular de exercícios físicos, entre os participantes. Pode-se concluir que os professores participantes do estudo, são mais motivados extrínseca que intrinsecamente para a prática de exercícios físicos.

**Palavras-chave:** Prática de exercícios físicos; Motivação; Professores.

**ABSTRACT:** Teaching work in basic education is a complex and challenging activity, with significant impacts on teachers' health. Studies indicate adverse effects of exercising this profession on the health of educators, indicating an increase in the prevalence of diseases that affect the physical, mental and social well-being of teachers, in addition to the increase in functional absences resulting from this situation. In view of this, it becomes important to

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física. Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP. email: [gabriel-mendes.7@hotmail.com](mailto:gabriel-mendes.7@hotmail.com).

<sup>2</sup> Mestre em Educação Física - Docente Centro Universitário UNIFUCAMP. e-mail: [rodrigomarcio@unifucamp.edu.br](mailto:rodrigomarcio@unifucamp.edu.br)

develop actions that act towards improving this context and the regular practice of physical exercise has the potential to act positively in this situation, as it contributes to the prevention of various types of diseases, improvement of functional capacity and promotion of the physical and mental well-being of these professionals. In this sense, the present study aims to analyze the motivation of basic education teachers to practice sports/physical exercise, which can help in organizing, planning and/or offering activity/physical exercise programs to teachers. The study included a sample of 21 teachers, of which 17 were female and 4 were male, aged between 21 and 57 years old (average 39.19 and  $\pm 10.19$ ) effectively teaching in Basic Education, of public networks (municipal and state) in the city of Iraí de Minas in the state of Minas Gerais. For data collection, the Motivation for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R) (RYAN et al., 1997) was used. The results showed that “health”, “appearance” and “fun” are the main reasons for regular physical exercise among participants. It can be concluded that the teachers participating in the study are more extrinsically than intrinsically motivated to practice physical exercise.

**Keywords:** Practice of physical exercises; Motivation; Teachers.

## INTRODUÇÃO

O trabalho docente na educação básica é uma atividade complexa e desafiadora, com impactos significativos na saúde dos professores (ASSUNÇÃO; ABREU, 2019). Estudos indicam efeitos adversos do exercício dessa profissão no bem-estar físico e mental dos educadores (HUFFMAN et al., 2008; PEREIRA et al., 2014; GRIEP et al., 2016).

Dentre os aspectos que influenciam a saúde dos professores pela sua prática profissional, o estresse ocupacional é um dos principais fatores, a necessidade de lidar com demandas crescentes, metas de desempenho, prazos apertados e conflitos interpessoais, contribui para altos níveis de estresse entre os educadores (BORELLI et al., 2014; SILVA et al., 2020). Além disso, a Exaustão Emocional, a carência de energia e sentimento de esgotamento, estão relacionados à sobrecarga do trabalho docente (SOUZA; LEITE, 2011; CARLOTO, 2011).

Some-se a isso, a carga horária excessiva, se faz um desafio enfrentado pelos professores da educação básica no Brasil, muitos docentes relatam jornadas de trabalho extensas, que incluem atividades fora do horário escolar, como correção de provas, planejamento de aulas e participação em reuniões (LEITÃO; CAPUZZO, 2021). Conforme Santos, Espinosa, Marcon (2020) a sobrecarga de trabalho contribui para o aumento do estresse e da fadiga, além de limitar o tempo disponível para o descanso, o lazer, a prática de exercício físico e atividades da vida pessoal dos professores, afetando diretamente sua qualidade de vida.

Além disso, a ergonomia inadequada no ambiente de trabalho é outro fator que impacta a saúde dos professores da educação básica. A postura incorreta durante as aulas, a falta de mobiliário adequado podem levar a problemas musculoesqueléticos, como dores nas costas, pescoço, ombros e punhos (PEREIRA et al., 2009; BARBIERI, 2014; ALFAIA et al., 2022). A falta de investimentos em infraestrutura escolar contribui para a persistência desses problemas, prejudicando o bem-estar físico dos professores.

A falta de suporte institucional é outro aspecto que pode afetar a saúde dos professores. A ausência de políticas efetivas de valorização e reconhecimento profissional, a falta de apoio pedagógico adequado e a escassez de recursos e materiais de trabalho são fatores que influenciam negativamente o bem-estar dos docentes (VIEIRA, 2019).

Diante desses desafios, torna-se também importante, o desenvolvimento de ações que atuem no sentido de melhorar tal contexto e a prática regular de exercício físico tem o

potencial de atuar positivamente nessa situação, uma vez que contribui para a prevenção de diversos tipos de doenças, melhoria da capacidade funcional e promoção do bem-estar físico, mental e social desses profissionais. Por outro lado sabe-se que os benefícios do exercício físico dependem da aderência e regularidade de sua prática (DANTAS, 2021; FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2021; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Segundo Paim (2011), a motivação se constitui num importante fator de intervenção no comportamento humano, influencia de forma significativa o envolvimento dos sujeitos em atividades cotidianas que envolvam a aprendizagem, o desempenho e a atenção. Dessa forma, conforme Rodrigues et al. (2020), o conhecimento dos aspectos motivacionais envolvidos, nos possibilita entender quais razões levam as pessoas a adesão e ao engajamento à prática de exercícios físicos.

Esse estudo está baseado na Teoria da Autodeterminação (em inglês, *Self Determination Theory – SDT*) desenvolvida nos anos de 1970, nos Estados Unidos, pelos professores Edward L. Deci e Richard M. Ryan, a partir da influência das abordagens comportamentais na Psicologia empírica (FERREIRA, 2013). Esta teoria objetiva a compreensão das questões relacionadas com a motivação humana (MACHADO; GUIMARÃES; BZUNECK, 2006).

De acordo com a Teoria da Autodeterminação, os indivíduos se motivam pela busca de autonomia - iniciativa pessoal e capacidade de regular as próprias ações; de competência – capacidade de eficácia numa relação com o contexto; e de relacionamento ou pertencimento – procurar e desenvolver relações interpessoais (ENGELMANN, 2010; OLIVEIRA, 2015).

Na perspectiva da teoria da autodeterminação, os indivíduos são estimulados a agir por valorizarem intimamente uma atividade, motivação autônoma ou por estarem submetidas a um ambiente coercitivo que influencia e/ou determina esse comportamento, conhecido como motivação controlada (FERREIRA, 2013). Dessa forma, as pessoas podem agir a partir dos sentimentos de prazer e satisfação pessoais ou no sentido de satisfazer demandas ou obter recompensas externas (FERREIRA, 2013). Nesse sentido, a Teoria da Autodeterminação postula três aspectos motivacionais: a Amotivação ou Desmotivação (ausência de motivação); a Motivação Extrínseca (regulada por fatores externos); e a Motivação Intrínseca (determinada por fatores pessoais) (OLIVEIRA; SILVA, 2016; LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009).

Assim, compreender os motivos que influenciam a prática regular de exercícios físicos, entre professores da Educação Básica, pode ajudar a identificar as barreiras e facilitadores para tal prática junto a esse grupo social, o que possibilita subsidiar estratégias

para a promoção de programas de prática de exercícios físicos por meio de planos de exercícios físicos mais atrativos e interessantes para os professores, seja em nível institucional ou a partir de empreendimentos privados que visem alcançar essa categoria profissional.

Dessa forma, esse estudo tem o objetivo de analisar a motivação de professores da educação básica para a prática esportiva/exercício físico, o que pode auxiliar na organização, planejamento e/ou oferta de programas de atividade/exercícios físicos a professores.

## **METODOLOGIA**

Esse estudo de caracteriza como exploratório, com viés quantitativo e natureza descritiva. A amostra foi composta por 21 professores, dos quais 17 eram do sexo feminino e 4 do masculino, com idades entre 21 e 57 anos (média 39,19 e  $\pm 10,19$ ), em efetivo exercício da docência na Educação Básica, das redes públicas (municipal e estadual) da cidade de Iraí de Minas no estado de Minas Gerais.

Os voluntários foram informados sobre os objetivos e procedimentos deste estudo e a pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP, sob parecer 6.504.492.

Para a coleta de dados, foi utilizada o questionário *Motivation for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)* (RYAN et al., 1997), em sua versão adaptada e validada no português brasileiro por Albuquerque et al. (2017). O instrumento de coleta de dados avalia aspectos motivacionais intrínsecos como: diversão (que se refere a ser fisicamente ativo apenas porque é divertido, interessante, estimulante e agradável) e competência (que se refere ao desejo de melhorar na atividade, para enfrentar um desafio, e para adquirir novas competências), além de aspectos motivacionais extrínsecos como: aparência (que se refere a fins de se tornar mais atraente, ter músculos definidos e para conseguir ou manter o peso desejado), saúde (que se refere ao desejo de ser fisicamente saudável, ser mais forte e ter mais energia) e sociabilidade (que se refere a fins de estar com os amigos e conhecer pessoas novas), os quais são respondidos em uma escala Likert de 7 pontos, sendo (1 - “Discordo Totalmente” a 7 - “Concordo Totalmente” (Albuquerque et al., 2017).

Na adaptação transcultural, após análise fatorial exploratória e confirmatória, os autores observaram que determinadas dimensões mostram que alguns itens carregam maior peso do que outros na mesma variável. Por esta razão, os autores sugerem a utilização do

método ponderado para cálculo da pontuação das dimensões, obtendo a seguinte forma de cálculo de pontuação por dimensão:

Tabela 1 - Dimensões e pontuação da escala por peso

Diversão	$[(Q1* 0,18) + (Q6* 0,18) + (Q9* 0,12) + (Q15* 0,06) + (Q19* 0,16) + (Q22* 0,12) + (Q25* 0,18)]$
Competência	$[(Q2* 0,26) + (Q3* 0,14) + (Q7* 0,30) + (Q11* 0,30)]$
Aparência	$[(Q4* 0,13) + (Q8* 0,19) + (Q14* 0,21) + (Q17* 0,19) + (Q21* 0,13) + (Q23* 0,15)]$
Saúde	$[(Q10* 0,18) + (Q13* 0,27) + (Q16* 0,27) + (Q20* 0,28)]$
Social	$[(Q5* 0,19) + (Q12* 0,20) + (Q18* 0,22) + (Q24* 0,16) + (Q26* 0,23)]$

Fonte: Faria et al., (2018)

Inicialmente foi feito contato com a direção das escolas onde atuam os professores participantes do estudo, nesse momento foi assinado um Termo de Autorização de Pesquisa e feito o agendamento da participação do professor/pesquisador na reunião de módulo da escola, onde os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos, relevância e as atividades a serem desenvolvidas, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em seguida foi apresentado o instrumento de coleta de dados, o questionário *Motivation for Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R) (RYAN et al., 1997), que foi respondido pelos participantes.

Inicialmente foi feito o teste de Shapiro-Wilk no intuito de verificar os pressupostos de normalidade. Os dados apresentaram distribuição normal e foram apresentados na forma de média e o desvio-padrão. Para a comparação entre as dimensões foi usado o teste de Friedman, acompanhado do Teste de T para amostras independentes. O nível de significância adotado nos testes de Friedman e Teste de T foi de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

O teste de Friedman verificou diferenças significativas entre os motivos para a prática de exercícios físicos  $\chi^2(4)=32,96$ ;  $p < 0,001$ , no qual o teste de T para amostras independentes indicou que não houve diferença significativa na comparação entre as dimensões Diversão e Competência [ $t_{(40)}=1,10$ ;  $p=0,27$ ], entre Diversão e Aparência [ $t_{(40)}=1,27$ ;  $p=0,20$ ], o mesmo ocorrendo na comparação entre as dimensões Competência e Sociabilidade [ $t_{(40)}=1,99$ ;  $p=0,06$ ]. Em todas as outras comparações o teste de T para medidas independentes mostrou diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) (tabela 2). Ao se analisar a motivação para a prática de exercícios físicos entre o grupo de professores participantes desse estudo observou-se que

os principais motivos são: saúde, aparência, diversão, competência e sociabilidade, respectivamente (figura 1).

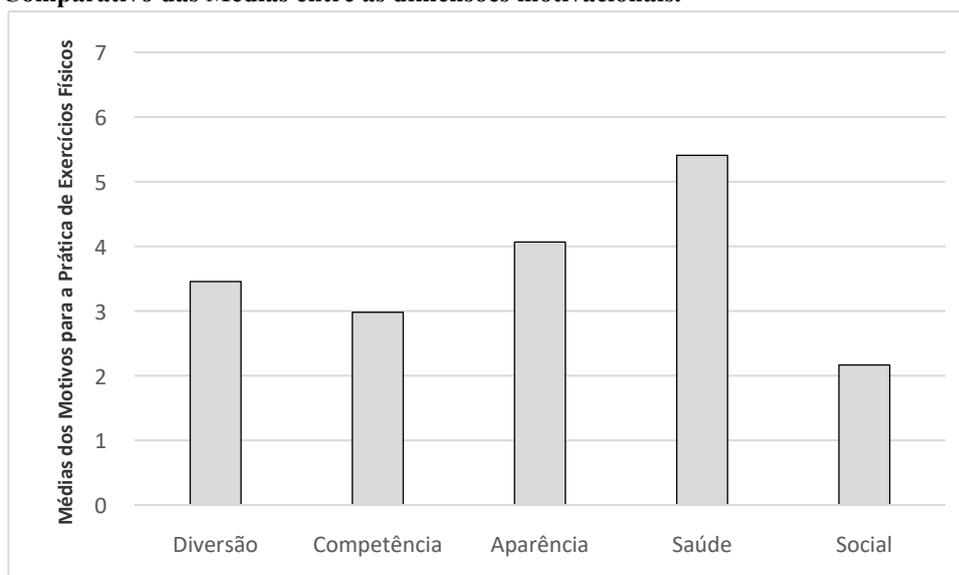
**Tabela 2 - Comparação entre as dimensões**

	DIVERSÃO	COMPETÊNCIA	APARÊNCIA	SAÚDE	SOCIABILIDADE
	M= 3,83	M=3,27	M=4,40	M=5,39	M=2,40
	DP ±1,60	DP ±1,66	DP ±1,28	DP ±1,35	DP ±1,13
DIVERSÃO		p=0,28	p=0,20	<b>p=0,001*</b>	<b>p=0,002*</b>
M= 3,83		TE=0,17	TE=0,19	TE=0,47	TE=0,47
DP ±1,60					
COMPETÊNCIA			<b>p=0,018*</b>	<b>p&lt;0,01*</b>	p=0,06
M=3,27			TE=0,36	TE=0,58	TE=0,30
DP ±1,66					
APARÊNCIA				p=0,019*	<b>p&lt;0,01*</b>
M= 4,40				TE=0,36	TE=0,64
DP ±1,28					
SAÚDE					p<0,01*
M=5,39					TE=0,78
DP ±1,35					

M= Média - DP= Desvio Padrão – TE= Tamanho do Efeito \***p<0,05**

Fonte: Os autores

**Figura 1 - Comparativo das Médias entre as dimensões motivacionais.**



Fonte: Os autores

## DISCUSSÃO

Esse estudo pretendeu analisar os aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de professores da educação básica à prática regular de exercícios físicos. Determinados indícios na literatura evidenciam que as características próprias da atividade física como o maneira e forma, são fatores destaques na motivação para a prática (VARA; EPSTEIN, 1993).

Quanto aos resultados obtidos, observou-se que a saúde é o fator que mais influencia os professores a praticarem exercícios físicos, seguida da aparência, diversão, competência e questões de sociabilidade. Nosso estudo corrobora os achados de diversos outros estudos como (AQUINI; PINTO, 2014; STONE et al., 2018; SILVA FILHO; DA SILVA; RODRIGUES, 2020; NASCIMENTO et al., 2021; ARAÚJO, 2021) que ao analisarem a motivação para a prática de exercícios físicos, apontaram a saúde como principal aspecto motivacional. Tais resultados podem estar relacionados à ampla e massiva divulgação dos benefícios da prática regular de exercícios físicos, nos veículos de mídia e científicos (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020; MOTA, 2004), ainda mais percebida durante o período de pandemia de COVID-19 (RAIOL, 2020) como: prevenção de diversos tipos de doenças, melhoria da capacidade funcional e promoção do bem-estar físico, mental e social (DANTAS, 2021; FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2021; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000), além de benefícios ao sistema imunológico, diminuição das inflamações crônicas, prevenção de diabetes, alguns tipos de câncer e obesidade (PIRES et al., 2019).

A aparência foi outro aspecto motivacional com destaque importante e determinante para impulsionar os professores participantes de nossos estudos a praticarem exercícios físicos. Com média  $M= 4,40$  e  $DP \pm 1,28$ . Tal resultado está em consonância com Aquini e Pinto (2014), onde o aspecto motivacional aparência também teve destaque dentre os motivos pelos quais os indivíduos buscam a prática de exercícios/atividades físicas. Por outro lado, os resultados do presente estudo, se distanciam de (CONCEIÇÃO, 2017; MACIEL et al., 2020; MELO et al., 2021), que apontaram o aspecto aparência como sendo menos relevante dentre os motivos para a prática de exercícios físicos.

Visto que o presente estudo contou com uma amostra, estatisticamente, não considerada jovem, de acordo com Eurobarometer (2010), tal resultado é surpreendente. Segundo esse autor, um dos fatores que fazem a aparência estar em posição privilegiada nos motivos das pessoas praticarem exercícios físicos se refere à idade, uma vez que com o avançar da idade, os indivíduos preocupam-se mais com a saúde e o bem-estar enquanto os

mais jovens visam à estética, uma melhor autoestima e a liberação de energia, o que corrobora para resultados encontrados por Tahara *et al.* (2003) com 50 indivíduos jovens ( $\leq 24$  anos), em que os motivos mais citados como propulsores para realização de exercícios físicos foram as questões estéticas, melhoria da qualidade de vida e aptidão física.

Por outro lado, os resultados do presente podem ser explicados observando estudo de Coelho *et al.* (2015), que analisaram a motivação para a prática de exercícios de 13.286 trabalhadores de instituições de ensino públicas, com idades entre 35 e 74 anos e observaram correlação entre a insatisfação com a estética corporal com a prática de atividade física.

Vislumbrar a diversão e a competência como fatores para a prática de exercício físico pelos professores foi um tanto quanto curioso, porque, geralmente, praticar tais exercícios quer seja por divertimento quer por competência, está mais ligado às pessoas que são praticantes de esportes. Reforçando esta percepção, Frederick e Ryan (1993), em amostra de 376 adultos americanos praticantes de esportes individuais (tênis, iatismo) e exercícios físicos (correr, aeróbica) e utilizando a MPAM, identificaram que os praticantes de esporte atingiram pontuação mais elevada nos motivos de diversão e competência, em relação aos praticantes de exercícios, verificando médias maiores nos motivos relacionados à estética corporal. Em nossos estudos, diversão e competência aparecem, respectivamente com média 3,83 e 3,27, valores bastante aproximados.

Em estudo realizado por Gonçalves, Alchieri (2010), sobre Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Aletas da cidade de Natal-RN e que contou com a colaboração de 309 praticantes de atividades física, com idades entre 16 e 74 anos, distribuídos equitativamente quanto ao sexo, chegou a resultados que reforçam nossa pesquisa, visto que nos estudos desenvolvido por eles a média obtida em diversão e competência foi, assim como em nossa pesquisa, de média aproximada de 3,88 e 3,32, principalmente se considerada a prática de atividade física sozinho ou acompanhado.

A prática de exercício físico possui benefícios que contribuem para promoção do bem-estar, melhora da autoestima e da interação social (NAHAS, 2013; ACSM, 2011; OMS, 2010; Dumith, 2006). O exercício físico não é apenas um cuidado com a saúde, ele é também uma ocupação do tempo e interação social (Moura e Souza, 2012). Os resultados do presente estudo, não corroboram essas informações, visto que o aspecto motivacional para a prática de exercícios físicos que apresentou menores scores foi a sociabilidade. Tais resultados diferem de (MEURER, 2010; CASTRO NETTO, 2020; STONE *et al.*, 2018), que apresentaram aspectos sociais como relevantes motivos para a prática de exercícios físicos, porém com amostras de pessoas com idades mais elevadas que as idades da amostra do presente estudo.

Segundo Meurer (2010), isso pode ser explicado pela busca de pessoas com mais idade pela interação social que diminui após a pessoa se tornar idosa, sendo a prática de atividade física uma alternativa importante de socialização após a aposentadoria ou perda de entes próximos (PELEGRINI, 2020).

Dessa forma, os resultados do presente estudo, referentes ao aspecto social, pode ser explicado pelo fato de, diferentemente dos grupos analisados nos estudos citados anteriormente, o grupo de professores participantes são pessoas em plena atividade profissional, num ambiente que permite, possibilita e estimula a interação e integração sociais por meio da relação com os colegas de trabalho, estudantes, pais de alunos e todos os outros membros das comunidades escolares (CUNHA, 2003; MÜLLER, 2008; ALMEIDA; PIMENTA; FUSARI, 2019).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A motivação desempenha um papel fundamental no comportamento humano, influenciando diretamente as decisões e ações das pessoas em relação às atividades da vida diária e também à prática de exercícios físicos.

Compreender a motivação humana para a adesão e manutenção da prática regular de exercícios físicos é crucial para promoção de hábitos saudáveis e estilo de vida ativo, uma vez que o conhecimento das necessidades, desejos e objetivos específicos de cada pessoa em relação ao exercício físico, bem como a identificação das possíveis barreiras que impedem a prática regular de exercícios, como falta de tempo, recursos ou autoconfiança, possibilitam o desenvolvimento e aplicação de abordagens e estratégias que incentivem a adesão e a permanência na prática de exercícios.

Assim, entendemos que, de modo geral, em todo o planeta, houve um aumento considerável de pessoas praticando exercícios físicos, onde cada indivíduo apresenta seu quadro motivacional, de acordo com suas vivências, necessidade e possibilidades, o que é muito importante e relevante, dado os benefícios que geram na vida das pessoas.

Entendemos que a mostra reduzida pode ter sido um fator limitador do estudo e indicamos em estudos posteriores, além de amostras maiores, a correlação dos motivos para a prática de exercícios físicos com outras variáveis como sexo, faixa etária, convívio social e quadro de saúde, por exemplo.

Por fim, os resultados do estudo, indicam que os aspectos motivacionais que mais influenciam a prática de exercícios físicos por parte dos professores são de origem extrínseca,

notadamente, Saúde e Aparência e os aspectos motivacionais que menos influenciam são os de origem intrínseca, diversão e competência.

## REFERÊNCIAS

ACSM. Position stand. American College of Sports Medicine. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011.

ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; DE PAULA, J. J.; FARIA, L. O.; PEREIRA, E. T.; DA COSTA, V. T. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of new method to calculate factor scores. *Frontiers in Psychology*, v.8, p. 1-10, 2017.

ALFAIA, F. A.; RIBEIRO, V. B.; SILVA, A. S. F. da; LEITE, W. B.; SILVA, S. C. da; REIS, R. de M. Avaliação de dor relacionada ao comportamento de professores durante o ensino remoto emergencial: estudo observacional transversal. *Brazilian Journal Of Pain*, 5(4), 2022. doi:10.5935/2595-0118.20220064-pt

ALMEIDA, M. I. DE; PIMENTA, S. G.; FUSARI, J. C. Socialização, profissionalização e trabalho de professores iniciantes. *Educar em Revista*, v. 35, n. 78, p. 187–206, 2019.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription. Philadelphia, 1978.

ANTUNES, G. de A.; GIL, P. R.; MAZO, G. Z. Práticas corporais na extensão universitária na perspectiva da Educação em Saúde. *Revista em extensão*, 20(2), 142–155. 2022. doi:10.14393/ree-v20n22021-63423

AQUINI, Luiz Fernando; PINTO, Teresa Dalva. Motivação: os motivos que levam as pessoas a realizarem exercício físico num ginásio da Cidade de Fafé. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 19, Nº 195, Agosto de 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd195/os-motivos-a-realizarem-exercicio-fisico.htm>. Acesso em: 17 de nov. de 2023.

ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(5), 194–203, 2000. doi:10.1590/s1517-86922000000500005

ARAÚJO, T. S. **Razões motivacionais relacionadas à prática de atividade física em idosos - estudo piloto para subsidiar estratégias na atenção primária à saúde do município de Caicó**. 2021. 77f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação, Trabalho e Inovação em

Medicina) - Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

ASSUNÇÃO, A. Á.; ABREU, M. N. S. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. **Cadernos de saúde publica**, v. 35, n. suppl 1, 2019.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P. S; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009.

BARBIERI A. F. Doenças e distúrbios de saúde entre professores da educação básica no Brasil: um levantamento bibliográfico. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 19, Nº 191, Abril de 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd191/doencas-entre-professores-da-educacao-basica.htm>>. Acesso em: 4 out. 2023.

BORRELLI, I.; BENEVENE, P.; FIORILLI, C.; D'AMELIO, F.; POZZI, G. Working conditions and mental health in teachers: a preliminary study. **Occup Med (London)** 2014; 64:530-2.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403–410, 2011.

COELHO, C., GIATTI, L., MOLINA, M., NUNES, M., & BARRETO, S. (2015). Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6179–6196. doi:10.3390/ijerph120606179

CONCEIÇÃO, J. S. ([s.d.]). **Motivação à prática de exercícios físicos: um estudo com praticantes de treinamento funcional**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12784/1/Artigo.pdf>. Acesso em: 26 out. de 2023

CUNHA, A. C. A SOCIALIZAÇÃO DOS PROFESSORES E OS CICLOS DE VIDA PROFISSIONAL. **Educação em Revista**, v. 4, n. 4, p. 51–64, 2019.

DANTAS, E. H. M., & Silva, J. R. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Atena Editora.2021.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press. 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, p. 227–268. 2000.

DECI, E. L.; VANSTEENKISTE, M. Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. **Ricerche di Psicologia**, n. 1, vol. 27, 2004.

DUMITH SC. Prontidão para a prática regular de atividade física em adultos do sul do Brasil [dissertação]. Pelotas/RS: Departamento de Medicina Social da Universidade Federal de Pelotas; 2006.

ENGELMANN, E. **A motivação de alunos dos cursos de Artes de uma universidade pública do norte do Paraná**. 2010, 124f. Dissertação (Mestrado em Educação). Centro de Educação Comunicação e Artes. Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2010.

EUROBAROMETER-334. (2010). Sport and Physical Activity: Comissão Européia.

FARIA, L. O. et al. Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do taekwondo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 198–205, 2018.

FARIA, L. O.; RIBEIRO, T. L.; SOUSA, T. F.; RENNÓ, G. V. C.; ALBUQUERQUE, M. R. Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do taekwondo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 198–205, 2019.

FERREIRA, J. S., DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**. 2021. 39(106), 792–801.2015. doi:10.1590/0103-1104201510600030019

FERREIRA, T. C. **Teoria da Autodeterminação: um estudo com trabalhadores de PMN à luz das aspirações intrínsecas e extrínsecas**. 2013, 103f. Dissertação (mestrado) – Centro de Estudos Sociais Aplicados, Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza, 2013.

FIGUEIREDO, K.; COELHO, F.G.M; CHAVES, A.D.; BRUNHEROTI, K.A.; BRITO, B.T.G.; CASTRO. C.B.; PAPINI, C.B. Fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos: estudo de abordagem mista. **Arq Cien do Esp**. 2021, 9.

FONTANA P. S. A. **Motivação na Ginástica Rítmica: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Escola Superior de Educação Física. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2010.

FREDERICK, C. M. & RYAN, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 125-145.

GAGNÉ, M.; DECI, E. L. Self-determination theory and work motivation. **Journal of Organizational Behavior, Malden**, v. 26, p. 331-362. 2005.

Gonçalves, M. P., Alchieri, J. C. Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Atletas. *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/79fL8yQPzQg93j6QxsjXWks/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 17 de nov. de 2023.

GONÇALVES, M. P.; ARCHIERI J. C. Adaptação e Validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R). *Avaliação Psicológica*, 9(1), pp. 129-138. 2010.

GRIEP. R. H.; TOIVANEN, S.; VAN DIEPEN, C.; GUIMARÃES, J. M. N.; CAMELO, L. V.; JUVANHOL, L. L. Work-family conflict and self-rated health: the role of gender and educational level. Baseline data from the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Int J Behav Med* 2016; 23:372-82.

HENNING, B. S.; PRADO, J. P.; DOMINGUES, T. Aspectos motivacionais que influenciam o idoso à prática de exercícios físicos. *Evinci – Caderno de Resumos*. V. 5 n. 1. 2019.

HUFFMAN, A. H.; YOUNGCOURT, S. S.; PAYNE, S. C.; CASTRO, C. A. The importance of construct breadth when examining interrole conflict. *Educ Psychol Meas* 2008; 68:515-30.

JOHNSON, L., LEVINE, A., SMITH, R. AND STONE, S. **The 2010 Horizon Report**. The New Media Consortium, Austin. 2010.

LACERDA, L. T., SOARES RODRIGUES, I. J., OLIVEIRA SOUZA, M. H., BRANDÃO, C. F. C. E C. M., SALGADO, J. V. V.; BORBA, D. A. Aspectos motivacionais do treinamento de força com orientações online e presencial: um estudo observacional descritivo. *Revista De Educação Física / Journal of Physical Education*, 91(4), 375–388. <https://doi.org/10.37310/ref.v91i4.2889>. 2023.

LAUREANO M. L. M. A teoria da autodeterminação em contextos de exercício e/ou atividade física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 19, Nº 191, Abril de 2014. <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 19/09/2023.

LEAL, E. A.; MIRANDA, G. J.; CARMO, C. R. S. Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis. *Revista Contabilidade e Finanças – USP*, São Paulo, v. 24, n. 62, p. 162-173, maio/jun./jul./ago. 2013.

LEITÃO, K. S.; CAPUZZO, D. B. Impactos do Burnout em Professores Universitários no Contexto da Pandemia de Covid 19. *Humanidades e Inovação*, v. 08, p. 378-390, 2021.

MACHADO, A. C. T. A; GUIMARÃES, S. E. R; BZUNECK J. A. Estilo motivacional do professor e a motivação extrínseca dos estudantes. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, Londrina, v. 27, n. 1, p. 03-13, jan./jun. 2006.

MACIEL, R. C.; NOCE, F.; BOLETINI, T. L.; MELO, C. C. de. Análise dos fatores motivacionais que levam a prática de dança do ventre. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 23,

2020. DOI: 10.5216/rpp.v23.54653. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/54653>. Acesso em: 4 out. 2023.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento.** Rev Bras Ativ Fis Saude. 5(2), 2009. p.60-76.

MCNEILL, LH, KREUTER MW, SUBRAMANIAN SV. social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. Social Science & Medicine. 2006; (63):1011–1022.

MELO, Cristina Carvalho de et al. **Aspectos motivacionais relacionados à prática do método pilates.** Mudanças [online]. 2021, vol.29, n.1, pp. 33-40. ISSN 0104-3269. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0104-32692021000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0104-32692021000100004). Acesso em: 25 set. 2023.

MENEGUZZI, R.G; VOSER, R.C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 16, n. 162, nov. 2011. Disponível em: Acesso em: 4 out. 2023.

MORAES, J. DA S., ALLI-FELDMANN, L. R., CRUZ, K. D. P. DA, MARTINS, J. F., PEREIRA, L. DE S., VIEIRA, D. DA R. FRANCO, R. M. (2020). Efeito de um programa de exercícios físicos na força de preensão palmar em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano, 17(2).** <https://doi.org/10.5335/rbceh.v17i2.11910>. 2020.

MOTA, J. Desporto como Projecto de Saúde. In: Gaya, A.; Marques, A.; Tani, G. (Org.) Desporto para Crianças e Jovens: razões e finalidades. Porto Alegre, Editora da UFRGS, p. 171-186. 2004.

MOURA GA, SOUZA LAK. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. Textos & Contextos. Jan./Jul. 2012, 62(1): 172-183.

MÜLLER, F. Socialização na escola: transições, aprendizagem e amizade na visão das crianças. **Educar em Revista**, n. 32, p. 123–141, 2008.

NAHAS, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 6 ed. Londrina: Midiograf; 2013.

NASCIMENTO, C. C.; DOS SANTOS, D. M.; TORRES, S.; MARTINS, L. T.; SILVA, N. O. V.; TERTULIANO, I. W. Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arquivos de Ciências do Esporte**, 7(3). 2019.

NASCIMENTO, M. C.; CALSA, G. C. Velhice e juventude: revisão da produção acadêmica brasileira acerca de suas representações sociais (2005-2015). **Educação & Formação**, v. 2, n. 5, p. 131–143, 2017.

NASCIMENTO, T. D. S.; PEREIRA, L. C.; ANDRADE, R. D. A.; DANIELE, T. M. da C.; FONTELES, A. I. FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS. **Inova Saúde**, 11(2), 115. 2021. doi:10.18616/inova.v11i2.4912.

OLIVEIRA, A. C. **Fatores motivacionais determinantes para prática de musculação e ginástica em adultos**. Monografia. Universidade Federal do Pará. 22f, Castanhal- PA. 2019.

OLIVEIRA, B. T.; SILVA, V. J. Teoria da Autodeterminação na compreensão da motivação da aprendizagem de Química dos alunos da Educação de Jovens e Adultos. **Revista Labore em Ensino de Ciências**. Campo Grande, v.1, n.1, p. 109 - 127, 2016.

OLIVEIRA, S. **Clima motivacional percebido em diferentes atividades desportivas e sua associação com a satisfação das necessidades básicas e o divertimento**. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto). Escola Superior de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém. Portugal. 2015.

OMS. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010[acesso em novembro de 2012]. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/index.html>.

PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista da Educação Física**, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.

PEREIRA E. F.; TEIXEIRA C. S.; SANTOS A.; LOPES A.S; MERINO E. A. D. Qualidade de vida e saúde dos professores de educação básica: discussão do tema e revisão de investigações. **R. bras. Ci. e Mov.** 17(2):100-107, 2009

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; ANDRADE, R. D.; BLEYER, F. T. S.; LOPES, A. S. Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. **Cad Saúde Colet (Rio J.)** 2014; 22:113-9.

PIRES E. A. G., DUARTE M. F. S., PIRES M. C. & SOUZA G. S. (2019). Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil. revista brasileira de cine antropometria e desenvolvimento humano, vol. 12, n. 1.

RAIOL, R. A. (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19 / Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. **Brazilian Journal of Health Review**, 3(2), 2804–2813. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>

RODRIGUES, M. F.; SBARAINI, A. R.; SILVA, H. C.; ROMERO, J. P. M.; MIGUEL, H. Jogos reduzidos na aprendizagem do futebol para crianças de 10 a 12 anos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. 2020. Ano 03, Ed. 09, Vol. 03, pp. 52-64, Set-2018.

RYAN R. M.; WILLIAMS, G. C.; PATRICK H, DECI, E. L. Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. **Hell J Os Psychol** 2009;6: 107---24.

RYAN, R. M. et al., Intrinsic motivaton and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v.28, p.335-354, 1997.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 4, p.825-842, dez. 2011.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020.

SILVA FILHO, A. V.; da SILVA, C. A.; RODRIGUES, A. L. de P. Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias de Fortaleza-CE. **RBPFX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, 13(86), 971-981. 2020. Recuperado de <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1828>

SILVA, C. F.; MORAES, K. S. S. de; CANOVA, F. B. Ansiedade no âmbito educacional: avaliação de professores da rede pública de São Paulo. **Revista Científica UMC**, Mogi das Cruzes, v. 5, n. 1, p. 1-10, fev. 2020. Disponível em: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/644>. Acesso em: 23 set. 2023.

SOUZA F., Breno A. B., & Tritany, É. F. (2020). COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, p. e00054420.

SOUZA, N. A.; LEITE, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade** 2011; 32:1105-21.

STONE, R. F.; VOSER, R. DA C.; MORAES, J. C.; CARDOSO, M. F. da S.; HERNÁNDEZ, J. A. E.; DUARTE JUNIOR, M. A. Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. **RBPFX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, 12(78), 819-823. 2018. Recuperado de <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1506>

TAHARA AK, SCHWARTZ GM, SILVA KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev Bras Ci e Mov* 2003;11:7-11.

TEIXEIRA PJ, GOING SB, HOUTKOOPER LB, CUSSLER EC, METCALFE LL, BLEW RM, et al. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38:179-88.

TEIXEIRA, T. G.; BATISTA, A. C. Treinamento físico para idosos vulneráveis: uma revisão sobre as estratégias de intervenção. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.4 p.964-975, out./dez. 2009.

VARA, L.S. e EPSTEIN, L.H. (1993). Laboratory assessment of choice between exercise or sedentary behaviors. *Research Quarterly Exercise Sport* 64(3): 356 - 360.

VIEIRA, A. J. L. **Os desafios da profissão docente vivenciados por professores/as com diferentes tempos de carreira.** Monografia. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. 78 f. 2019.