

UFRRJ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

DISSERTAÇÃO

**Fatores Motivacionais e Principais Barreiras para a Prática de
Atividade Física de Estudantes de Ensino Superior**

Moisés Augusto de Oliveira Borges

2023



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FATORES MOTIVACIONAIS E PRINCIPAIS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR

MOISÉS AUGUSTO DE OLIVEIRA BORGES

Sob orientação do professor
Wanderson Fernandes de Souza

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Psicologia**, no Programa de Pós-Graduação em Psicologia.

Seropédica, RJ

Abril de 2023

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

B732f Borges, Moisés Augusto de Oliveira, 12/01/1996-
 FATORES MOTIVACIONAIS E PRINCIPAIS BARREIRAS PARA
 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE ENSINO
 SUPERIOR / Moisés Augusto de Oliveira Borges. -
 Seropédica, 2023.
 67 f.

 Orientador: Wanderson Fernandes de Souza.
 Dissertação (Mestrado). -- Universidade Federal Rural
 do Rio de Janeiro, PPGPSI, 2023.

 1. Motivação. 2. Inatividade Física. 3. Exercício
 Físico. 4. Saúde do Estudante. I. Souza, Wanderson
 Fernandes de, 29/05/1980-, orient. II Universidade
 Federal Rural do Rio de Janeiro. PPGPSI III. Título.

UFRRJ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MOISÉS AUGUSTO DE OLIVEIRA BORGES

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Psicologia**, no Programa de Pós-Graduação em Psicologia.

Dissertação Aprovada em: 28/Abril /2023

Documento assinado digitalmente
 **WANDERSON FERNANDES DE SOUZA**
Data: 19/07/2023 12:09:08-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. Wanderson Fernandes de Souza
UFRRJ
(Orientador)

Documento assinado digitalmente
 **RICARDO RUFFONI**
Data: 27/07/2023 09:54:46-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. Ricardo Ruffoni
UFRRJ

Documento assinado digitalmente
 **VICENTE PINHEIRO LIMA**
Data: 24/07/2023 22:07:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. Vicente Pinheiro Lima
UERJ

“Os desejos dominantes podem ser cristalizados nos seus equivalentes físicos, por meio da definição de propósito, amparada por planos definidos, com a cooperação da lei natural do ritmo hipnótico e do tempo”.

Napoleon Hill

DEDICATÓRIA

Dedicado à minha falecida avó materna, Fernandina Menezes de Oliveira (1933-2022).

Em vida, encarou o pior desse mundo.

Ainda assim, foi um exemplo de amor, carinho e perdão.

Principalmente, com seus pais, filhos e netos.

Todos temos histórias que nunca foram contadas.

E essa é uma delas.

Só quem viveu ao seu lado saberá sua verdadeira história.

Obrigado, vizinha, é tudo graças a senhora.

Te amo. Saudades.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, *Prof^a. Dr^a.* Wanderson de Souza, por todo suporte, apoio e paciência com que conduziu a orientação deste trabalho.

Aos meus familiares, que entenderam os momentos de ausência na construção desta pesquisa, além de me propiciarem condições favoráveis para sua realização.

Aos meus amigos, pessoas importantes nessa caminhada. Conviveram intensamente comigo durante a construção desse estudo, alegraram meus dias e me motivaram intensamente na realização dessa pesquisa. Agradeço a todos vocês!

A todos participantes desse estudo, sem os quais o mesmo não seria possível. Enfim, agradeço a todos que contribuíram de modo direto ou indireto na construção desse Trabalho de Conclusão de Curso.

*“Nem tudo que conta pode ser contado,
e nem tudo que é contado, verdadeiramente conta”
(Albert Einstein)*

RESUMO

BORGES, Moisés Augusto de Oliveira. Fatores motivacionais e principais barreiras para a prática de atividade física de estudantes de ensino superior. 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Educação, Departamento de Pós-Graduação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2023.

Introdução: Estudantes universitários constituem uma população vulnerável para o comprometimento da sua saúde física, mental e social, aumentando o risco dessa população incorporar hábitos sedentários. **Objetivo:** Identificar os fatores motivacionais que levam estudantes de graduação de uma universidade pública brasileira a praticarem atividade física de esporte e lazer, dentro e fora da universidade, assim como as principais barreiras para a sua prática. **Método:** Participaram deste estudo 377 alunos de graduação, de ambos os gêneros e com 18 anos ou mais, sendo a seleção dos participantes por conveniência e estratificada por curso. Foram utilizados quatro questionários: um de informações gerais, um sobre o perfil de prática de atividade física, um de motivação (MPAM-R) e um sobre barreiras para a prática de atividade física. **Resultados:** Do total da amostra, 239 (63,4%) discentes praticavam atividade física antes de ingressar na UFRRJ. Sendo que, atualmente, o quantitativo de alunos fisicamente ativos é igual a 201 (53,32%). A respeito dos compromissos e atividades relacionadas ao ambiente acadêmico, 49,07% da amostra declarou impactar no seu tempo de prática de atividade física semanal. Acerca do estado de saúde atual, 44 (11,67%) estudantes apontaram para um estado de saúde ruim e 154 (40,85%) para um estado de saúde regular. Nessa perspectiva, é possível notar a correlação positiva significativa ($<0,01$) entre o estado atual de saúde dos respondentes e a prática regular de atividade física atual, demonstrando que a prática regular de atividade física está relacionada a autopercepção de um estado de saúde melhor. Assim, pensando a motivação à prática de atividade física, o fator Saúde obteve a maior média ($5,82 \pm 1,01$), seguido pelos fatores Diversão ($5,18 \pm 1,56$), Aparência ($4,79 \pm 1,28$), Competência ($4,62 \pm 1,50$) e Social ($3,27 \pm 1,39$). Na escala de Barreiras à Prática de Atividade Física, a amostra apresentou uma média de $32,87 \pm 14,86$ pontos para a versão original da escala, e, $37,83 \pm 16,11$ para a versão utilizada nesse estudo, acrescido de duas perguntas relacionadas a Universidade. verificou-se que as barreiras: Tempo dedicado aos estudos ($n= 259$; 68,70%), Jornada de trabalho extensiva ($n= 209$; 55,44%), Falta de energia ($n= 189$; 50,14%), Falta de recursos financeiros ($n= 168$; 44,56%) e Falta de incentivo da Universidade ($n= 154$; 40,85%), foram, nesta ordem, as cinco principais barreiras apontadas como impeditivos ou maiores responsáveis pela inatividade física ou insuficiência ativa da população deste estudo. Destaca-se o fato de 75,6% da amostra, que não praticam atividade física, relatarem que a barreira Falta de Recursos Financeiros sempre os dificulta na adesão ao exercício físico. **Considerações Finais:** A partir da análise da MPAM-R, verificou-se que o fator Saúde é o principal motivador para a amostra investigada, e o fator Social o de menor influência. Dentre as barreiras à prática, o Tempo Dedicado aos Estudos foi a barreira mais citada.

Palavras-chave: Motivação; Inatividade Física; Exercício Físico; Saúde do Estudante.

ABSTRACT

BORGES, Moisés Augusto de Oliveira. Motivational factors and main barriers for physical activity practice among higher education students. 2023. Dissertation (Master's degree in Psychology) - Graduate Program in Psychology, Institute of Education, Graduate Department, Federal Rural University of Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2023.

Introduction: University students constitute a vulnerable population for compromising their physical, mental, and social health, increasing the risk of this population incorporating sedentary habits. **Objective:** Identifying the motivational factors that lead undergraduate students from a Brazilian public university to engage in physical activities for sports and leisure, both within and outside the university, as well as the main barriers to their practice. **Method:** 377 undergraduate students, of both genders and aged 18 years or older, participated in this study, with participant selection by convenience and stratified by course. Four questionnaires were used: one on general information, one on physical activity practice profile, one on motivation (MPAM-R), and one on barriers to physical activity practice. **Results:** Of the total sample, 239 (63.4%) students practiced physical activity before entering UFRRJ. Currently, the number of physically active students is equal to 201 (53.32%). Regarding commitments and activities related to the academic environment, 49.07% of the sample declared an impact on their weekly physical activity practice time. Regarding the current health status, 44 (11.67%) students reported a poor health status and 154 (40.85%) reported a regular health status. From this perspective, it is possible to notice the significant positive correlation (<0.01) between the respondents' current health status and their regular physical activity practice, demonstrating that regular physical activity practice is related to self-perception of a better health status. Thus, regarding motivation for physical activity practice, the Health factor obtained the highest mean (5.82 ± 1.01), followed by the Fun (5.18 ± 1.56), Appearance (4.79 ± 1.28), Competence (4.62 ± 1.50), and Social (3.27 ± 1.39) factors. In the Barriers to Physical Activity Practice scale, the sample presented a mean of 32.87 ± 14.86 points for the original version of the scale and 37.83 ± 16.11 for the version used in this study, plus two questions related to the University. It was found that the barriers: Time dedicated to studies ($n = 259$; 68.70%), Extended work hours ($n = 209$; 55.44%), Lack of energy ($n = 189$; 50.14%), Lack of financial resources ($n = 168$; 44.56%), and Lack of University support ($n = 154$; 40.85%), were, in this order, the five main barriers identified as hindering physical inactivity or insufficient activity of the population in this study. It is noteworthy that 75.6% of the sample who do not practice physical activity report that the Lack of Financial Resources barrier always makes it difficult for them to adhere to physical exercise. Final considerations: From the analysis of MPAM-R, it was found that the Health factor is the main motivator for the investigated sample, and the Social factor has the least influence. Among the barriers to practice, Time Dedicated to Studies was the most cited barrier.

Keywords: Motivation; Physical Inactivity; Physical Exercise; University Health.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIACES

EES – Estudantes de Ensino Superior

AF – Atividade Física

DCNT – Doenças Crnicas No Transmissveis

EAD – Ensino a Distância

OMS – Organização Mundial da Saúde

IF – Insuficiência Física

TAD – Teoria da Autodeterminação

ME – Motivação Extrínseca

MI – Motivação Intrínseca

RJ – Rio de Janeiro

UFRRJ – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

DEL – Departamento de Esporte e Lazer

MPAM-R – Escala de Motivação  Prática de Atividades Físicas

CEP – Comitê de tica em Pesquisa

CONEP – Comissão Nacional de tica em Pesquisa

IMC – ndice de Massa Corporal

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Mapa da UFRRJ <i>campus</i> Seropédica.....	26
Figura 2. Mapa da Praça de Desportos.....	27
Figura 3. Relação entre o estado de saúde atual e a prática regular de atividade física.....	36
Figura 4. Média das Barreiras Ambientais.....	45
Figura 5. Média das Barreiras Comportamentais.....	46
Figura 6. Média das Barreiras Físicas.....	46
Figura 7. Média das Barreiras Sociais.....	47
Figura 8. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Jornada de Trabalho Extensa.....	50
Figura 9. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Falta de Recursos Financeiros.....	51
Figura 10. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Falta de Energia.....	51
Figura 11. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Tempo Dedicado aos Estudos.....	52
Figura 12. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Falta de Incentivo da Universidade.....	52

LISTA DE TABELAS E QUADROS

Tabela 1. Estratificação por curso.....	28
Tabela 2. Características da amostra.....	29
Tabela 3. Impacto dos compromissos e atividades acadêmicas no tempo de atividade física semanal de estudantes de ensino superior.....	33
Tabela 4. Relação entre o número de respondentes que praticavam atividade física, antes do ingresso no ensino superior, e os respondentes que praticam atividade física atualmente.....	35
Tabela 5. Resultados da MPAM-R.....	37
Tabela 6. Frequência de respostas à MPAM-R.....	38
Tabela 7. Comparativo dos Fatores Motivacionais por Sexo.....	39
Tabela 8. Comparativo dos Fatores Motivacionais por Exercício de Atividade Remunerada.....	40
Tabela 9. Associação dos Fatores Motivacionais por Renda Familiar.....	42
Tabela 10. Associação dos Fatores Motivacionais por Estado de Saúde Atual.....	43
Tabela 11. Relação entre a prática de atividade física atual e os Domínios das Barreiras à prática de atividade física.....	50
 Quadro 1. Frequência de respostas ao Questionário de Barreiras à Prática de Atividade Física.....	44

SUMÁRIO

1. Problema e Justificativa da Pesquisa.....	13-14
2. Objetivos.....	15
2.1 Objetivo Geral.....	15
2.2 Objetivos Específicos.....	15
3. Referencial Teórico.....	16-25
3.1 Vida Acadêmica e Rotina Universitária.....	16-18
3.2 (In)Atividade Física e Saúde de Estudantes Universitários.....	18-20
3.3 Motivação para a Prática de Atividade Física.....	21
3.4 Motivação Intrínseca, Extrínseca e Desmotivação.....	22-23
3.5 Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física.....	23-25
4. Método, Técnicas e Procedimentos de Coleta de Dados.....	25-32
4.1 Modelo de Estudo.....	25
4.2 Local do Estudo.....	25-28
4.3 Amostra.....	28-30
4.4 Instrumentos.....	30-31
4.5 Procedimentos de Coleta e Análise de Dados.....	32
5. Análise e Discussão dos Resultados.....	33-53
6. Considerações Finais.....	54-55
7. Referências.....	56-60
Apêndice 1. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	61-62
Apêndice 2. Questionário de Informações Gerais.....	63
Apêndice 3. Questionário Acerca do Perfil da Prática de Atividade Física.....	64
Anexo 1. Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R).....	65
Anexo 2 Questionário de Barreiras à Prática de Atividade Física.....	66

1 PROBLEMA E JUSTIFICATIVA DA PESQUISA

Estudantes de Ensino Superior (EES) constituem uma população vulnerável para o comprometimento da sua saúde física, mental e social (CARDOSO *et al.*, 2019). Estudos demonstraram que ocorre frequentemente uma deterioração da saúde física e mental, diminuição da prática de exercícios e qualidade do sono, principalmente em estudantes que estão iniciando sua carreira universitária (PERINI; DELANOGARE; SOUZA, 2019; CARDOSO *et al.*, 2019).

Autores apontam que a prevalência e a severidade de transtornos psicossociais em EES tem aumentado nos últimos anos e produzido consequências, como perda de concentração e o comprometimento da produtividade, complicadores para o início na carreira produtiva (PERINI; DELANOGARE; SOUZA, 2019). No Brasil, Silva (2010) desenvolveu um estudo sobre o perfil de saúde dos universitários e seus resultados demonstram que 48,8% dos participantes apresentaram sofrimento psíquico merecedor de atenção. Além disso, a prevalência de sobrepeso e obesidade entre jovens também é um importante problema de saúde pública atualmente. Em muitos casos, associada à inatividade física (IF) (MELO *et al.*, 2019).

A prática regular de Atividade Física (AF) é constantemente associada a diversos benefícios, tais como melhora da composição corporal, prevenção de fatores de risco e auxílio no tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), além de conferir benefícios nos aspectos psicossociais, principalmente em relação ao estresse, ansiedade e depressão (SCHUCH *et al.*, 2018). No entanto, segundo os achados de Cardoso *et al.*, (2019), estudos longitudinais demonstram que EES tendem a diminuir a vivência nas práticas de AF devido a rotina estressante, o que torna um desafio a promoção da AF para essa população (CARDOSO *et al.*, 2019).

Nesse sentido, Aro, Abgo e Omole (2018) apontam que a manutenção dos níveis de AF é mais fácil quando os indivíduos se sentem motivados para a prática. Os motivos estimulam e mantêm a atividade, assim como direcionam o comportamento. Para Weinberg e Gould (2017), a motivação é um fator primordial no desenvolvimento do indivíduo, pois o excita a querer buscar e alcançar determinado nível de aprendizagem ou desempenho. Portanto, destaca-se a importância da motivação para a adesão e aderência de um indivíduo à um programa de AF (MARCOS-PARDO; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ; GIL-ARIAS, 2018).

Nessa perspectiva, a motivação é capaz de explicar as razões que levam os EES a iniciarem e a continuarem uma prática de AF, como também os motivos para o abandono (ARO; ABGO; OMOLE, 2018). Vale destacar que a motivação de uma pessoa varia conforme a força

de seus motivos e se modificam em função da interação entre diferentes atributos demográficos e situações específicas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Nesse contexto, estudos sobre motivação são relevantes para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes na promoção da saúde de EES, por meio de ações que contribuam para o aumento da adesão às práticas de AF e que acarretem a mudança de comportamentos e de hábitos mais saudáveis (MARCOS-PARDO; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ; GIL-ARIAS, 2018; CARDOSO *et al.*, 2019). Além disso, Matias, Andrade e Manfrin (2019), apontam que a produção científica acerca dos fatores motivacionais que influenciam a tomada de decisão de jovens adultos brasileiros na adoção de hábitos saudáveis é limitada, reiterando a necessidade de estudos realizados com esta finalidade.

Sendo assim, especialmente em função de lacunas na literatura, é pertinente um estudo que tenha como propósito investigar os fatores motivacionais que levam EES a praticarem AF de esporte e lazer, assim como as principais barreiras para a sua prática. Por conseguinte, espera-se que, a partir dos resultados obtidos neste estudo, sejam levantadas informações importantes para ampliar os saberes teóricos na área da psicologia do esporte, a fim de elucidar questões relativas aos motivos que levam as pessoas a iniciarem ou desistirem da AF, subsidiando a implementação de novos projetos esportivos e de incentivo à prática de AF.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Identificar os fatores motivacionais que levam estudantes de graduação de uma universidade pública brasileira a praticarem atividade física de esporte e lazer, dentro e fora da universidade, assim como as principais barreiras para a sua prática.

2.2 Objetivos específicos

1. Identificar o perfil sociodemográfico e de atividade física dos participantes deste estudo;
2. Avaliar a associação entre os motivos para prática de atividade física, de esporte e lazer com diferentes fatores sociodemográficos;
3. Avaliar a associação entre os motivos para prática de atividade física, de esporte e lazer com o volume e intensidade das atividades praticadas por esta população;
4. Avaliar a associação entre os motivos para prática de atividade física, de esporte e lazer com as principais barreiras para a prática de atividade física.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O Referencial Teórico está estruturado nos seguintes tópicos: (1) Vida acadêmica e rotina universitária, (2) (in)atividade física e saúde de estudantes universitários, (3) Motivação para a prática de atividade física, (4) Motivação Intrínseca, Extrínseca e Desmotivação, e (5) Barreiras percebidas para a prática de atividade física.

3.1 Vida acadêmica e rotina universitária

A vida acadêmica de estudantes universitários é repleta de desafios e oportunidades de aprendizado. Segundo Ferreira e Farias (2017), a vida universitária é marcada pela busca constante pelo conhecimento e pela formação integral do indivíduo. E, de acordo com Oliveira (2017), é na universidade que se inicia um processo de aprendizagem mais aprofundado e crítico, no qual os estudantes têm a oportunidade de desenvolver suas habilidades e competências. Logo, a vida acadêmica pode ser vista como um processo de desenvolvimento pessoal e profissional que envolve aquisição de conhecimentos, habilidades e valores, além de ampliação da rede de contatos e oportunidades de carreira (CARVALHO et al., 2018).

Durante a graduação, os EES têm acesso a uma variedade de disciplinas e atividades extracurriculares que contribuem para sua formação pessoal e profissional. Nesse sentido, a participação em atividades extracurriculares, como grupos de pesquisa e extensão, pode ser bastante relevante para a formação do estudante universitário. De acordo com Soares e Bittencourt (2019), a participação em atividades extracurriculares, como projetos de pesquisa e extensão, proporciona aos estudantes a oportunidade de aplicar na prática os conceitos aprendidos em sala de aula.

Além disso, a vida acadêmica universitária também é marcada pela produção científica. Assim, os estudantes são incentivados a participar de grupos e laboratórios de pesquisa, desenvolver trabalhos de pesquisa e a publicar artigos em periódicos científicos. Nesse sentido, autores consideram, a publicação de artigos científicos é fundamental para a formação do estudante universitário, pois permite que ele se torne um agente ativo na produção de conhecimento (SILVA; SILVA, 2018).

Nessa perspectiva, autores destacam este período de vivências acadêmicas como um momento marcado pelo desafio de desenvolver um pensamento crítico e reflexivo, capaz de questionar as próprias ideias e concepções (ALVES, et al., 2017). Isso implica em estar aberto

a novas perspectivas e, ao mesmo tempo, ser capaz de argumentar de forma consistente e fundamentada.

No entanto, a vida acadêmica universitária também apresenta desafios. Um número considerável de estudantes enfrenta dificuldades para conciliar as demandas acadêmicas com as responsabilidades pessoais e profissionais. Segundo Bardin e Camargo (2020), a falta de tempo é uma das principais dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários. De maneira complementar, Souza et al., (2016) apontam a falta de apoio social e emocional, problemas financeiros e a falta de preparo para lidar com a carga de estudos como outras dificuldades enfrentadas por EES.

Diante desses desafios, é fundamental que os estudantes recebam apoio e suporte por parte da instituição de ensino. De acordo com Oliveira e Cavalcante (2021), as instituições de ensino devem oferecer políticas e programas que incentivem a permanência dos estudantes na universidade e contribuam para seu sucesso acadêmico, auxiliando, também, no processo de adaptação a rotina universitária.

A rotina de EES é uma questão importante na vida acadêmica, pois afeta diretamente a sua capacidade de lidar com as demandas do curso e de manter a saúde física e mental. O estudo em nível universitário exige que os discentes gerenciem o tempo de forma eficiente, realizem tarefas complexas e se adaptem a novas situações. A rotina de um estudante universitário pode variar amplamente de acordo com o curso, as atividades extracurriculares, o trabalho e outras obrigações pessoais. Segundo Santos e Silva (2019), a vida acadêmica também pode ser influenciada por fatores socioeconômicos e culturais, que podem afetar a motivação e o desempenho dos estudantes.

Além destes, outros fatores relacionados a experiência de ensino – se o curso é presencial ou na modalidade de Ensino a Distância (EAD), se universidade particular ou pública; e a logística de acesso e permanência na universidade – deslocamento entre a residência e o local de estudos ou, em outro caso, se alojado ou não, dentre outros; podem impactar significativamente na rotina universitária e no decorrer do curso. E, assim, se faz necessário que o EES adquira habilidades e competências, principalmente, acerca da gestão do tempo.

Nesse sentido, a gestão do tempo é um aspecto importante da rotina de um estudante universitário. De acordo com uma pesquisa realizada por Monteiro e colaboradores (2020), a falta de gestão de tempo é um dos principais fatores que levam à evasão universitária. E o estudo realizado por Jovanovic e Gavrilov-Jerkovic (2020) destaca que a má gestão do tempo é um fator importante que afeta a qualidade de vida dos EES. Salienta-se que, em ambos os estudos

os autores destacam a importância de os discentes desenvolverem habilidades de gerenciamento de tempo e de saber definir prioridades para evitar o estresse e a sobrecarga de trabalho.

Outro aspecto importante da rotina dos estudantes universitários é a saúde física e mental. Segundo um estudo realizado por Lipson, Heinze, Lattie e Eisenberg (2019), cerca de 39% dos estudantes universitários relataram sintomas de ansiedade, e 36% relataram sintomas de depressão. Além disso, o estresse acadêmico também pode afetar a saúde mental dos estudantes universitários. Os resultados da pesquisa de Saeed, Zyngier e O'Sullivan (2019) apontam que o estresse acadêmico está associado a um maior risco de ansiedade e depressão em estudantes universitários. E, sobre uma questão mais recente, estudos apontam que a pandemia de COVID-19 afetou significativamente a saúde mental dos estudantes universitários, com um aumento nos níveis de ansiedade e depressão (TANEJA et al., 2020)

No aspecto da saúde física, a falta de sono está entre os problemas comuns que EES convivem diariamente, e que pode afetar negativamente a sua saúde física. A corroborar com essa afirmativa, Lee e Brown (2015) mostraram que a privação do sono está associada a um maior risco de obesidade e doenças cardiovasculares. Seguindo por essa vertente, o artigo publicado por Fares, Al Tabosh, Saadeddin e El Mouhayyar (2016) revelou que EES têm maior risco de desenvolver obesidade, sedentarismo e hipertensão arterial, em comparação com a população em geral.

Portanto, destaca-se a importância de programas de intervenção para promover a AF e uma alimentação saudável, especialmente para estudantes que passam a maior parte do tempo sentados em sala de aula ou em frente a um computador. Em fatos, a AF regular promove benefícios múltiplos e variados, tais como a mudança nos índices de composição corporal, a prevenção de fatores de risco e auxílio no tratamento de DCNT e de doenças psicossociais (SCHUCH *et al.*, 2018). Fortalecendo esta afirmativa, um estudo realizado por Azizi, Mohammadbeigi e Mohammadsalehi (2016) mostrou que estudantes universitários que se exercitam regularmente têm menor risco de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão.

3.2 (In)Atividade física e saúde de estudantes universitários

Inicialmente, com a chamada noção dicotômica, entendia-se saúde apenas como ausência de doenças. No entanto, a avaliação do estado de saúde depende das dimensões nas quais o sujeito encontra-se inserido. Assim, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tornou este conceito mais abrangente, ao preconizar saúde como o estado de mais completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não apenas a ausência de enfermidade (WHO, 2018). Por

consequente, a adoção de hábitos saudáveis depende de uma série de fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais, que influenciam no comportamento individual (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008). Em consequência das exigências acentuadas da vida universitária e de outros fatores, como adaptação ruim ou irregular ao ensino superior, vícios, responsabilidades, hábitos pessoais, Insuficiência Física (IF) e visão negativa do corpo, os estudantes de ensino superior são normalmente acometidos com frequência a vários problemas psicoativos, muitas vezes ignorados e desvalorizados (CARDOSO *et al.*, 2019).

A corroborar com essas afirmativas, Perini, Delanogare e Souza (2019), encontraram prevalência de 40% de transtornos mentais comuns em EES, sendo que 88,8% destes não recebiam atendimento especializado em saúde mental. No Brasil, segundo pesquisa realizada em 2010 pelo fórum de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis, a respeito do perfil socioeconômico e cultural dos discentes das universidades Federais Brasileiras (FONAPRACE), foram encontrados, entre outros resultados, 47,7% dos estudantes com algum sofrimento psíquico (FONAPRACE, 2011). Se comparado esse resultado com o relatório de 2018, esse percentual quase dobra, mostrando a ascensão desses números. Ao todo, 83,5% dos EES responderam que vivenciam alguma dificuldade emocional que interfere na sua vida acadêmica. Do total de entrevistados, 63,6% relataram sofrer de ansiedade e 45,6% relataram desânimo ou desmotivação (FONAPRACE, 2019).

Consoante com esses resultados, Padovani *et al.*, (2014) encontraram prevalência de 13,54% de sintomas ansiosos em EES. Na ocasião, também foram avaliados os sintomas depressivos (7,26%) da amostra na faixa moderada e grave), *burnout* (5%) e sofrimento psicológico, onde 39,97% da amostra apresentaram sofrimento psicológico significativo. Vale ressaltar que os níveis de estresse, ansiedade, e depressão entre os EES podem ser superiores aos níveis encontrados em outros grupos, categorias ou segmentos da sociedade em geral. De acordo com Fernandes *et al.*, (2018), a prevalência média de depressão em EES ultrapassa os 30%, enquanto na população não universitária é de 9%. Quanto aos níveis de estresse, o estudo de Lameu, Salazar e Souza (2016), identificou uma prevalência de 50%, com predominância de 32,6% de estresse com sintomas psicológicos, sendo o sintoma mais comum o cansaço constante (49,3%). A prática de AF, nesse sentido, surge como uma alternativa para prevenção e tratamento de transtornos mentais comuns e combate ao sedentarismo (SCHUCH, *et al.*, 2018).

Vale destacar que, nesse contexto, entende-se por AF como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, sendo desempenhado durante atividades laborais ou domésticas, no

deslocamento ativo e atividades físicas (CASPERSEN et al., 1985). Independente de faixa etária, gênero, condição financeira ou condição clínica, a prática de AF regular é altamente recomendada, tendo em vista os muitos benefícios, profiláticos e/ou terapêuticos (SCHUCH *et al.*, 2018; HEARTS, 2018).

Dentre os efeitos agudos e crônicos da AF, observa-se a melhora no condicionamento físico, diminuição da perda de massa óssea e muscular e redução da incapacidade funcional, além de promover melhorias neurais, no bem-estar e humor. Durante a prática de AF ocorre a liberação de endorfina e dopamina, proporcionando um efeito tranquilizante e analgésico durante a prática regular. Assim, o praticante se beneficiará dos efeitos relaxantes pós exercício mantendo-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável (SCHUCH *et al.*, 2018; HEARTS, 2018).

No entanto, ainda que seja consenso os benefícios físicos, fisiológicos e psicológicos da prática de AF regular, pesquisas recentes apontaram que 27,5% da população mundial não atingia o mínimo recomendável de 150 minutos de AF semanal (GUTHOLD *et al.*, 2018). Enquanto isso, no Brasil, o percentual de insuficientemente ativos equivale a 44% da população (BRASIL, 2019). Em relação aos jovens, pesquisas demonstram que adolescentes tendem a adotar comportamentos sedentários, muitas vezes, devido a rotina estressante entre estudos, estágios e trabalho (comuns ao estudante de ensino superior), o que vem a contribuir para a IF desta população (CARDOSO *et al.*, 2019).

A IF está associada aos maiores problemas de saúde pública da atualidade, como a prevalência de sobrepeso e obesidade entre jovens, a alta taxa de mortalidade por DCNT e riscos à saúde mental (MELO *et al.*, 2019). Nesse sentido, a adoção de um estilo de vida saudável resulta em melhor qualidade de vida pelo impacto social, psicológico e fisiológico para os indivíduos que mantêm a prática de AF regular (SCHUCH *et al.*, 2018). Entretanto, apesar das pesquisas na área, e o avanço no conhecimento em relação ao aspecto fisiológico e psicológico, no que se refere a motivação para a prática habitual de AF, existe ainda uma lacuna de saberes com muitos questionamentos. Estas pesquisas enfatizam que a prática de AF e seus fatores de motivação podem variar ao longo do tempo de acordo com as necessidades, aspirações e obrigações do indivíduo, precisando ser reforçados ou renovados constantemente. Ou seja, necessitam de esforços pessoais, principalmente em segmentos da sociedade onde o sedentarismo e a má alimentação pelos *fast-foods* são tentadores, como é o caso de EES (ARO; ABGO; OMOLE, 2018).

3.3 Motivação para a prática de atividade física

A motivação tem sido objeto de estudo de pesquisadores, professores e treinadores por ser considerada um fator importante para o aprendizado e desempenho nas atividades esportivas (PAULA *et al.*, 2019; MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2019). A palavra motivação tem sua origem no latim, a partir da palavra *motivus*, *movere*, que significa *mover*, no sentido de uma causa que põe em movimento ou aquilo que faz mover, podendo ser definido como um impulso para uma ação (RYAN; DECI, 2000). Logo, qualquer discussão em torno da palavra motivação implica investigar os motivos que influenciam o comportamento humano.

A motivação é uma ação intencional, direcionada para um objetivo e regulada pela interação entre variáveis de dimensões psicológicas, interpessoais, sociais, ambientais, de saúde e físicas (RYAN; DECI, 2017; MARCOS-PARDO; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ; GIL-ARIAS, 2018). Paula *et al.*, (2019), apontam o prazer, o desafio, a afiliação e o manter-se saudável como os principais fatores motivacionais voltados à prática de AF. Assim, o comportamento para prática de AF é considerado um comportamento motivado a ocasião, que pode variar de acordo com as necessidades, ambições e obrigações do indivíduo. Portanto, é preciso compreender de que forma os fatores psicológicos e emocionais afetam na motivação do sujeito e que, consequentemente, interferem no prazer de praticar AF (ARO; ABGO; OMOLE, 2018).

No campo da AF, diferentes posicionamentos teóricos consideram que as metas ou objetivos que se desejam atingir através da prática de AF são importantes determinantes para sua prática, como é o caso da teoria da Autodeterminação (TAD). A TAD foi proposta por Deci na década de 70 e aprimorada posteriormente por Deci e Ryan. Desde então a TAD vem sendo utilizada em estudos para explicar os diferentes fatores motivacionais que levam a população a iniciar, persistir ou abandonar a prática de atividade físico-esportiva (RYAN; DECI, 2017; PAULA *et al.*, 2019). A motivação, nessa teoria, é direcionada para o bem-estar geral do indivíduo principalmente direcionado às questões psicológicas. Ela é compreendida de forma continuada, que varia em intensidade da mais autodeterminada (Motivação Intrínseca - MI) à menos autodeterminada (Motivação Extrínseca – ME) (RYAN; DECI, 2000). Além destes, existe a desmotivação que, como o próprio nome sugere, é a ausência de motivação. De forma mais clara, o esportista não demonstra vontade nem comportamento proativo. Quando o sujeito está desmotivado, observa-se a desvalorização da atividade e a falta ou baixa percepção de controle pessoal (RYAN; DECI, 2017).

3.4 Motivação Intrínseca, Extrínseca e Desmotivação

Na Motivação Intrínseca (MI), o esportista tem objetivos a serem conquistados e intenção de treinar até atingir o desempenho esperado em determinada atividade (KONDRIC *et al.*, 2013). Assim, ele direciona a satisfação da realização de determinadas tarefas, com objetivo de diversão e novos desafios, tornando a tarefa satisfatória. A MI é associada ao contentamento durante as atividades, logo, para o indivíduo motivado intrinsecamente, não importa o nível de dificuldade da atividade e que ela possa levá-lo ao erro, pois o objetivo é adquirir o conhecimento da atividade proposta. O indivíduo que possui essa característica tem a facilidade de desenvolver a MI no ambiente da prática esportiva (RYAN; DECI, 2000). Dessa forma, a MI possui um papel importante no desenvolvimento, aprendizagem e socialização, por ter sua origem em necessidades psicológicas de competência, autodeterminação e relacionamento. Aqueles que são motivados intrinsecamente percebem que suas ações iniciam e são reguladas por eles mesmos, significando percepção de autocontrole, autodeterminação e autonomia (RYAN; DECI, 2000; WEINBERG; GOULD, 2017).

A MI refere-se a fazer algo porque é inerente, interessante ou agradável, sem ter como objetivo recompensas externas e realizando a atividade independente das consequências (RYAN; DECI, 2000). Autores acreditam que a MI é o aspecto chave para a manutenção da performance esportiva e do envolvimento no desporto (WEINBERG; GOULD, 2017). Porém, a ME também é fundamental para a performance, uma vez que as recompensas garantem a continuidade das atividades. No caso dos atletas, sem a motivação por recompensas os indivíduos teriam a atividade como uma mera participação, sem ligá-la a qualidade do seu desempenho, podendo ocasionar a falta de comprometimento e desmotivação no esporte (WEINBERG; GOULD, 2017).

Autores como Ryan e Deci (2000), definem a ME como um conjunto variado de comportamentos, que objetivam um fim, que não o prazer próprio e divertimento durante a atividade. Nesse sentido, esportistas motivados extrinsecamente realizam as tarefas visando obter ganhos, benefícios e ou recompensas. Essa motivação pode ser considerada, também, como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo a tarefa, em razão dos comandos ou pressões exercidas por outras pessoas ou para demonstrar suas capacidades, competências e ou habilidades. Esse comportamento motivacional busca como principal propósito o reconhecimento entre seus pares (treinadores, amigos, família) e benefícios pessoais como recompensas em dinheiro, medalhas, troféus e *status* de ser o melhor em sua modalidade (KONDRIC *et al.*, 2013).

Segundo Weinberg e Gould (2017), a autonomia direciona o indivíduo para a MI, enquanto um esportista extrinsecamente motivado é influenciado pelo ambiente ou pessoas para ir em busca de recompensas e *status* de superioridade. A ME é menos autodeterminada que a MI e se fortalece pela realização da(s) ação(s) visando o reconhecimento ou o recebimento de recompensas materiais ou sociais. Ou seja, enquanto a MI é tida como autônoma, a extrínseca é relacionada e controlada por fatores externos (KONDRIC *et al.*, 2013).

Além disso, como mencionado anteriormente, além da MI e ME existe o quadro de desmotivação. Como o nome sugere, a desmotivação é a ausência de motivação e é o estado no qual o sujeito não percebe correlação entre seus atos e as consequências destes. Um indivíduo desmotivado pode apresentar sensação de fraqueza (pouca energia para realizar tarefas), baixa ou ausência de percepção de controle sobre si mesmo e de sua vida, indecisão e desinteresse (RYAN; DECY, 2000; WEINBERG; GOULD, 2017).

Para Ryan e Deci (2000), a desmotivação é o menor nível de autodeterminação, podendo ser resultado da desvalorização da atividade, do indivíduo se sentir incapaz de executar a atividade ou não acreditar no sucesso após a realização das atividades. Cabe ressaltar que, sem a motivação, um esportista não desempenhará ou desempenhará mal sua tarefa. Ainda, a desmotivação pode ser a causa ou efeito da exclusão do indivíduo da AF. A desmotivação é uma das principais barreiras para a prática de AF e está associada a quadros de depressão dentro e fora do esporte (RYAN; DECI, 2017; VIEIRA; SILVA, 2019).

3.5 Barreiras percebidas para a prática de atividade física

Teorias de mudanças de comportamento apontam a grande dificuldade da população na adoção de comportamentos mais saudáveis e de manterem esse comportamento a longo prazo. Ao buscar a motivação necessária para tal mudança no estilo de vida, o indivíduo passa por estágios, de acordo com o modelo trans teórico, que vão desde o desconhecimento dos benefícios da prática (estágio de pré-contemplação), onde estão as maiores barreiras para prática de AF, até o estágio de manutenção, onde a AF foi incorporada em seu cotidiano, tornando-se um hábito (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Aqui, entende-se a expressão “barreiras para prática de AF” como sendo as razões, motivos ou obstáculos relatados como fatores negativos no processo de adesão, permanência ou retomada da prática regular de AF pelo indivíduo. As barreiras podem ser relacionadas a aspectos históricos, individuais, comportamentais e ambientais, sendo organizadas em domínios: ambiental, social, comportamental e físico (SALLIS *et al.*, 2016).

No domínio social, a falta de companhia é uma das principais barreiras. Farias Júnior *et al.*, (2014) afirmam que o apoio social de amigos e familiares é um fator importante para motivar jovens a adotarem hábitos saudáveis. No domínio físico, as condições físicas como estrutura inadequada e o difícil acesso, pela distância ou transporte precário, são apontadas como principais barreiras (FARIAS JÚNIOR *et al.*, 2014; SALLIS *et al.*, 2016). No domínio comportamental, a falta de interesse em praticar, o desânimo (desmotivação) e a falta de energia, preguiça e cansaço (também relacionados as condições físicas) aparecem como os mais citados, refletindo a rotina exaustiva e estressante de universitários e a procura por descanso nos horários livres (VIEIRA; SILVA, 2019). De igual forma, pessoas com sobrepeso e comportamentos sedentários tendem a relatar o cansaço, preguiça e falta de energia como razões para não praticarem AF, como aponta o estudo de Gomes *et al.*, (2019), no qual 50,5% da amostra destacara a falta de energia e 45,9% apontaram a preguiça e desmotivação como barreiras mais relevantes para a prática de AF regular.

No geral, pesquisas que tiveram como objetivo investigar os motivos que levam a desistência ou a pouca prática de AF da população identificaram a falta de tempo como principal fator (WEINBERG; GOULD, 2017; VIEIRA; SILVA, 2019). Adolescentes estão preocupados com o futuro acadêmico, com o ingresso ou conclusão do curso de ensino superior, o que ocupa em grande parte o seu tempo. Com relação ao público adulto, a jornada de trabalho extensa restringe a adesão à prática de AF. Nas palavras de Vieira e Silva (2019, p. 14), no Brasil, “há a tendência de supervalorização de uma vida pautada na preparação para o futuro em detrimento do presente (adolescentes) e um estilo de vida fundamentado no Ter em detrimento do Ser (adultos).”

Outro fator de destaque é a falta de dinheiro, comumente citada como barreira pelas pessoas insuficientemente ativas. Segundo um levantamento feito pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES, 2019), 70,2% dos alunos das universidades e institutos federais são provenientes de famílias de baixa renda, ou seja, com renda mensal de até 1,5 salário-mínimo. Este motivo pode estar relacionado com a falta de tempo, uma vez que, ainda segundo a pesquisa da Andifes, 29,9% possuem vínculo empregatício e 45,9% destes trabalham mais de 30 horas semanais, o que afeta o tempo de dedicação aos estudos e hábitos saudáveis, como à prática regular de AF (ANDIFES, 2019).

4 MÉTODO, TÉCNICAS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

4.1 Modelo de estudo

Trata-se de uma pesquisa original, de campo, de corte transversal, de caráter descritivo-correlacional e *survey*, e de abordagem quantitativa. Trata-se de uma pesquisa original, de campo, de corte transversal, de caráter descritivo-correlacional e *survey*, e de abordagem quantitativa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Para a execução deste projeto, foi utilizada metodologia quantitativa, descritiva e correlacional, onde buscou-se, por meio de um número significativo de sujeitos, compreender quais são os fatores motivacionais para a prática de AF de EES da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), *Campus Seropédica*. Buscou-se, também, identificar o perfil sociodemográfico e de AF dos participantes, identificar as principais barreiras para a prática de AF e correlacionar essas variáveis.

4.2 Local do estudo

A UFRRJ é uma instituição pública federal de ensino superior, vinculada à Secretaria de Educação Superior do MEC - SESU-MEC; que teve sua origem através da Escola Superior de Agricultura e Medicina Veterinária, criada em 20 de outubro de 1910, pelo Decreto 8.319. Após se instalar em diferentes localidades no Rio de Janeiro (RJ) e se reestruturar sob diferentes nomes, a instituição foi renomeada para Universidade Rural em 1943. A denominação Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, como é conhecida atualmente, somente foi estabelecida em 1965 e, em 1970, passou a ofertar cursos nas diversas áreas do conhecimento. (COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA UFRRJ, 2023).

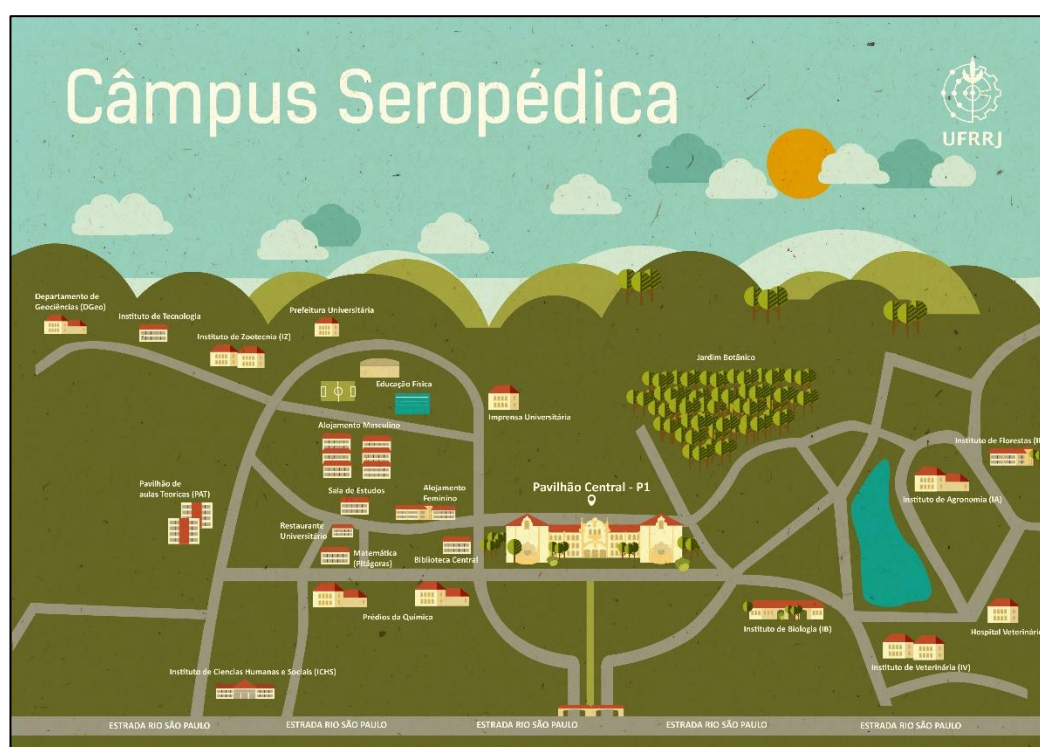
Atualmente, a universidade conta com quatro *campus*, sendo o principal deles localizado às margens da antiga Rodovia Rio-São Paulo (hoje, BR-465), no município de Seropédica/RJ. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)¹, Seropédica, município do estado do Rio de Janeiro, está localizado a 75 quilômetros da capital do Rio de Janeiro, ocupando uma área de 283,762 km². Inicialmente, o município era considerado uma

¹ Consulta pública realizada no dia 05 de abril de 2023, podendo ser verificada, online, por meio do link < <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/seropedica/panorama> >

área rural, mas foi gradativamente se incorporando à área da Baixada Fluminense, sendo a UFRRJ uma das responsáveis pelo processo de urbanização da cidade. Ainda segundo dados do IBGE, sua população foi estimada no ano de 2021 em 83.841 mil habitantes.

O *campus* Seropédica (Figura 1) é apontado como um dos maiores da América Latina, com uma área de 3.024 hectares, e considerado por alguns como um dos *campus* universitários mais belos do mundo. Atualmente o *campus* Seropédica/RJ possui 39 cursos de graduação, 37 cursos *Stricto* e *Lato Sensu*, 1.159 professores do Ensino Superior, 1.154 técnicos-administrativos, 27.300 estudantes de Graduação e 2.037 estudantes de Pós-Graduação. Do total de alunos, 63,6% são do sexo feminino, 63,9% têm menos de 20 anos de idade e 35% possuem renda familiar bruta inferior a 2 salários-mínimos (COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA UFRRJ, 2021).

Figura 1. Mapa da UFRRJ *campus* Seropédica.

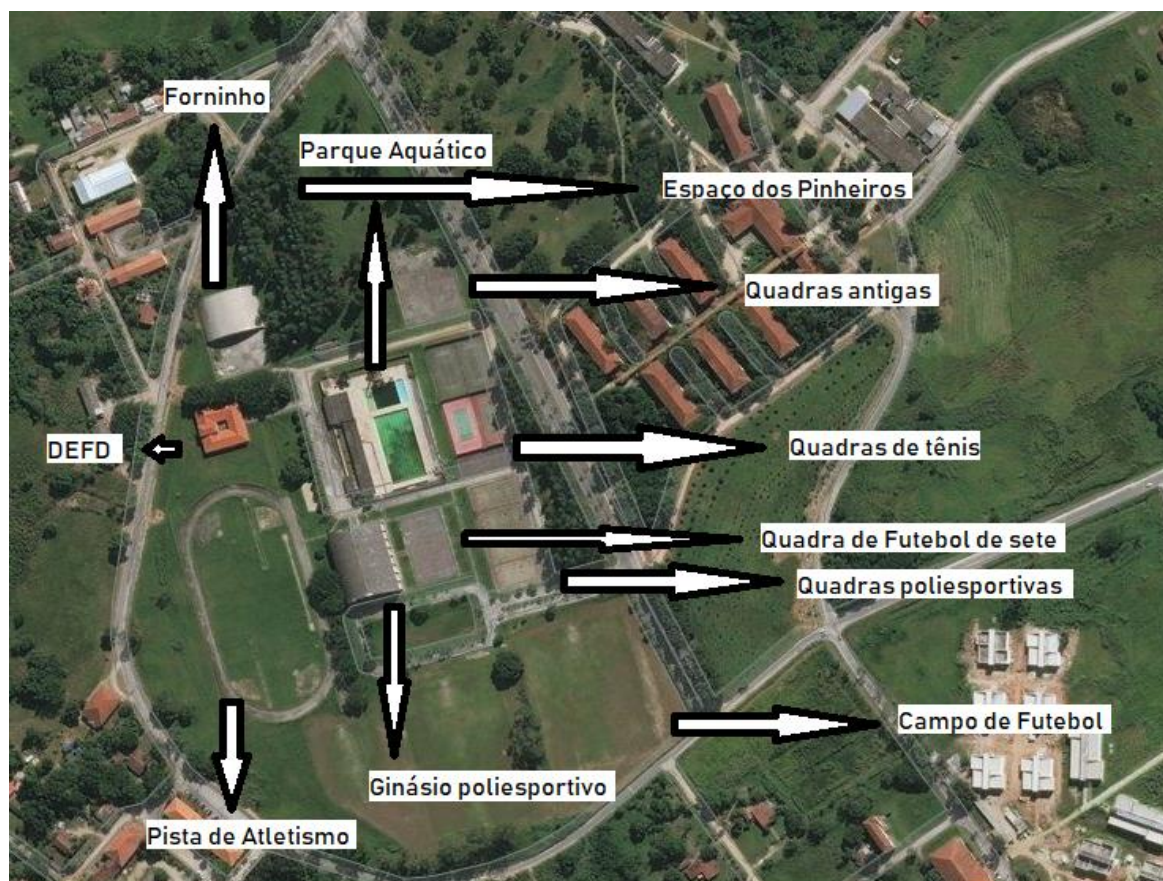


Fonte: <https://institucional.ufrrj.br/ccs/como-chegar-ufrrj/>

Ademais, o *campus* possui 12 prédios de alojamento estudantil com cerca de 1848 alunos abrigados, de ambos os sexos. Possui também o Restaurante Universitário de Seropédica (popularmente conhecido como Bandeirão), onde são servidas mais de 5000 refeições diárias, sendo 1.300 para estudantes com vulnerabilidade econômica, além de possuir uma prefeitura universitária (COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA UFRRJ, 2021).

Outro ponto significativo a se destacar, é a Praça de Desportos (Figura 2). Sendo sua gestão de responsabilidade do Departamento de Esporte e Lazer (DEL), a Praça de Desportos é o principal espaço para práticas esportivas no *campus* Seropédica. Compõe a Praça de Desportos: seis (6) quadras de tênis, cinco (5) quadras poliesportivas – sendo uma de futebol de sete; dois (2) campos de futebol, um (1) ginásio esportivo (popularmente conhecido como “Forninho”) e um (1) ginásio poliesportivo. Além destes espaços, nas proximidades do Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD), encontram-se a quadra de areia, o tanque de remo, as quadras antigas, uma (1) pista de atletismo e o Parque Aquático da Universidade, com cinco (5) piscinas – sendo uma delas padrão olímpico e outra um (1) tanque de mergulho.

Figura 2. Mapa da Praça de Desportos.



Fonte: Imagem retirada do Google Satélite e editada pelo próprio autor.

Cabe ressaltar que os espaços do DEL podem ser utilizados pelos discentes da universidade, por outros membros da comunidade acadêmica e por moradores do município de Seropédica para práticas de esporte e lazer. Além disso, rotineiramente, são ofertadas atividades extensionistas, como o projeto Lutas na Rural, assim como o treinamento das equipes esportivas, o suporte para as aulas do DEFD e a realização de eventos variados. Anteriormente

ao decreto de quarentena e distanciamento social, em resposta a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), a Praça de Esportes da UFRRJ atendia semanalmente, aproximadamente, 1.840 alunos e atletas inscritos nos diversos cursos, atividades e serviços oferecidos no espaço. O equivalente a quase 8% do total de indivíduos que compõem o corpo discente da instituição (COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL DA UFRRJ, 2019)

4.3 Amostra

Participaram deste estudo, 377 alunos de graduação, sendo a seleção dos participantes por amostragem por conveniência estratificada por curso. A estratificação foi realizada a partir de um levantamento prévio, junto a Pró-reitoria de Graduação da UFRRJ, do número de alunos matriculados em cursos presenciais no *campus* Seropédica ($n= 10023$), seguido da determinação de um percentual chave do número de alunos por curso (3%).

Portanto, foi realizada uma amostragem proporcional ao número de alunos dentro de cada um dos 39 cursos de graduação, sendo a expectativa inicial de 301 alunos. No entanto, obteve-se uma amostra final de 377 alunos entrevistados (acionados por meio de redes sociais), aproximadamente 3,8% do universo de alunos com matrícula ativa no *campus*.

Para seleção e determinação da amostra, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: (I) o discente deveria estar regularmente matriculado em um dos cursos de graduação da UFRRJ, *campus* Seropédica; (II) ter 18 anos de idade ou mais; (III) concordar em participar voluntariamente da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE; Apêndice 1). Os critérios de exclusão foram: (I) ser estudante de pós-graduação; (II) ser da modalidade de ensino a distância ou semipresencial.

Abaixo, segue a tabela de estratificação por curso e sua representatividade em relação ao percentual total (Tabela 1). Em seguida é apresentada a caracterização da amostra com base em algumas das variáveis de interesse do estudo, como sexo, percentual concluído do curso, renda familiar, entre outras (Tabela 2).

Tabela 1. Estratificação por curso.

Curso de Graduação Presencial	Alunos Ativos	% Geral	Amostra - Expectativa	Amostra Final
Agronomia	603	0,0602	18	22
Engenharia Química	407	0,0406	12	13
Engenharia Florestal	374	0,0373	11	11
Geologia	171	0,0171	5	7
Medicina Veterinária	749	0,0747	22	24
Zootecnia	405	0,0404	12	12
Licenciatura em Ciências Agrícolas	140	0,0140	4	4
Ciências Econômicas	375	0,0374	11	12
Administração	441	0,0440	13	13
Licenciatura em Educação Física	488	0,0487	15	49
Ciências Biológicas	286	0,0285	9	10
Física	156	0,0156	5	10
Matemática	266	0,0265	8	8
Química	131	0,0131	4	4
Engenharia de Alimentos	214	0,0214	6	6
Engenharia Agrícola e Ambiental	167	0,0167	5	5
Engenharia de Agrimensura e Cartográfica	171	0,0171	5	6
Arquitetura e Urbanismo	245	0,0244	7	9
História	235	0,0234	7	7
Licenciatura em Pedagogia	148	0,0148	4	8
Licenciatura em Letras - Português/Literaturas	354	0,0353	11	11
Licenciatura em Filosofia	103	0,0103	3	4
História - Vespertino	219	0,0218	7	7
Geografia	142	0,0142	4	4
Direito	157	0,0157	5	7
Ciências Sociais	303	0,0302	9	9
Licenciatura em Belas Artes	250	0,0249	7	7
Engenharia de Materiais	218	0,0217	7	7
Farmácia	267	0,0266	8	9
Psicologia	219	0,0218	7	19
Sistemas de Informação	148	0,0148	4	5
Serviço Social	186	0,0186	6	6
Administração Pública	164	0,0164	5	5
Ciências Contábeis	193	0,0193	6	7
Comunicação Social - Jornalismo	172	0,0172	5	6
Hotelaria	188	0,0188	6	6
Relações Internacionais	280	0,0279	8	8
Química - Noturno	120	0,0120	4	5
Licenciatura em Educação do Campo	168	0,0168	5	5
Total	10023	1	300	377

Tabela 2. Características da amostra.

Variável	Frequência	%
Sexo		
Feminino	252	66,84%
Masculino	125	33,16%
Região de Origem		
Sudeste	350	92,84%
Nordeste	8	2,12%
Centro-Oeste	7	1,86%
Norte	6	1,59%
Sul	6	1,59%
Percentual completo do curso		
Até 25%	88	23,34%
Entre 25% e 50%	104	27,59%
Entre 50 e 75%	82	21,75%
Mais de 75%	103	27,32%
Turno		
Manhã	12	3,18%
Tarde	35	9,28%
Noite	87	23,08%
Integral	243	64,46%
Exercício de atividade remunerada		
Não exerce	194	51,46%
Trabalho formal	42	11,14%
Bolsas de Pesquisa	46	12,20%
Estágio	56	14,85%
Trabalho informal	39	10,34%
Renda familiar aproximada (Salário-mínimo: R\$ 1.100,00)		
Menor que 1 salário-mínimo	52	13,79%
Entre 1 e 2 salários-mínimos	139	36,87%
Entre 2 e 3 salários-mínimos	73	19,36%
Entre 3 e 4 salários-mínimos	37	9,81%
Mais que 4 salários-mínimos	76	20,16%
Total	377	100 %

4.4 Instrumentos

Nesta investigação foram utilizados quatro instrumento, sendo eles: (i) Questionário de Informações Gerais (Apêndice 2), contendo perguntas referentes às informações pessoais e acadêmicas; (ii) Questionário Acerca do Perfil de Prática de Atividade Física (Apêndice 3); (iii)

Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R); e (iv) Questionário de Percepção de Barreiras para a prática de atividade física. O Questionário de Informações Gerais e o Questionário Acerca do Perfil de Prática de Atividade Física foram elaborados pelo próprio autor, com base em outras investigações similares e com fatores sociodemográficos, apontados pela literatura, como pertinentes quando se trata de motivações e barreiras à prática de AF (WEINBERG; GOULD, 2017; VIEIRA; SILVA, 2019).

A MPAM-R é uma escala que avalia cinco motivos para a prática das AF por atletas e não atletas de ambos os gêneros e diferentes idades: Diversão, competência, aparência, saúde e social. A escala original, a MPAM, foi criada por Fredericck e Ryan em 1993 e foi validada culturalmente para a população brasileira por Gonçalves e Alchieri (2010).

A versão em português da MPAM-R (Anexo 1) ficou composta por 30 itens, sendo exemplificados a seguir: 1) Diversão: "Porque acho essa atividade estimulante"; "Porque essa atividade me faz feliz"; 2) Competência: "Porque gosto do desafio"; "Para adquirir novas habilidades físicas"; 3) Aparência: "Para definir meus músculos e ter uma boa aparência"; "Porque quero ser atraente para os outros"; 4) Saúde: "Porque quero ser fisicamente saudável"; "Para ter mais energia"; e 5) Social: "Para estar com meus amigos"; "Porque quero conhecer novas pessoas". Os alfas para cada um dos fatores foram de 0,88; 0,85; 0,79; 0,84 e 0,75, respectivamente. Sendo assim, os participantes responderão à questão "Pratico atividade física..." por meio dos itens que compõem a escala, sendo estes exemplificados acima. Esses itens são respondidos por uma escala tipo *Likert* de sete pontos (variando de 1= Discordo totalmente a 7= Concordo Totalmente). O escore motivacional é então definido de acordo com a pontuação média para cada item da escala (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). Onde, quanto maior o valor final, maior é a influência do fator sobre a tomada de decisão do indivíduo, antes e durante à prática de AF.

O questionário de percepção de barreiras para a prática de atividade física foi desenvolvido e validado por Martins e Petroski (2000) (Anexo 2). A vantagem de utilização deste instrumento consiste na possibilidade de investigar quais são as principais barreiras à prática regular de AF a nível individual e coletivo. O questionário original é composto por um quadro envolvendo 19 questões, mais a opção outros. Para esta pesquisa, foram acrescentados os itens "tempo dedicado aos estudos" e "falta de incentivo da universidade", conforme proposto por Dambors, Lopes e Santos (2011). Para cada uma dessas questões, foi utilizada uma escala *Likert* de cinco pontos de item único (variando de 0= nunca a 4= sempre). A avaliação e interpretação dos resultados foi obtida pela soma de pontos (mínimo 00 e máximo

84) obtidos mediante preenchimento do quadro. Quanto maior a pontuação, maior a percepção de barreiras à prática de AF. (MARTINS; PETROSKI, 2000).

4.5. Procedimentos de coleta e análise de dados

Este estudo segue as normas da resolução número 466 do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP-CONEP), pelo parecer 5.291.657, via Plataforma Brasil. Os procedimentos para o desenvolvimento desta pesquisa foram realizados em etapas.

A primeira etapa consistiu na identificação da amostra e solicitação de autorização para a pesquisa, seguido do envio dos instrumentos através de mídias digitais, onde foram aplicados os instrumentos propostos (coleta de dados). O acompanhamento do processo foi realizado mediante a verificação da planilha online, gerada pela própria plataforma do formulário online. A coleta foi encerrada após ter sido alcançado o número mínimo de discentes de cada curso, calculado anteriormente. Na sequência, foi realizada a avaliação das respostas aos instrumentos e tratamento dos dados coletados.

Os dados foram tratados por meio da estatística descritiva – média, desvio padrão (Dp) e frequência percentual (F, %) sendo os mesmos analisados pelo programa SPSS© 20.0, versão para Windows®. O teste de Kolmogorov foi utilizado para verificar se os dados seguem uma distribuição normal. Foram utilizados os Testes qui-quadrado, Teste t de *Student* para amostras independentes e Anova como uma análise comparativa paramétrica das médias ($p \leq 0,05$), adotando-se o teste post-hoc de Tukey.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra selecionada possui média de idade de $24,29 \pm 6,44$ anos, com estatura média de $167,18 \text{cm} \pm 8,91 \text{cm}$, massa corporal de $69,37 \text{kg} \pm 16,22 \text{kg}$ e Índice de Massa Corporal (IMC) de $24,78 \pm 5,36$. Acerca da classificação do IMC, 32 alunos são classificados em estado de Magreza, 192 como Normal, 101 em Sobrepeso, 48 com Obesidade e 4 em Obesidade Grave.

Em relação ao local de moradia atual, 170 graduandos (45,09%) residem com a família, 90 (23,87%) em repúblicas, 79 (20,95%) em casa ou apartamento alugado, 24 (6,37%) alojamento com vaga, 10 (2,65%) em casa ou apartamento próprio, e outros 4 (1,06%) em alojamento também, mas sem vaga oficial (acochambrado).

No que tange o perfil de prática de AF deste grupo, 239 (63,4%) discentes praticavam AF antes de ingressar na UFRRJ. Sendo que, atualmente, o quantitativo de alunos fisicamente ativos é igual a 201 (53,32%). Em estudo recente, Santos et al., (2020) constataram o aumento da IF entre EES entre o início da graduação e o final do segundo ano de graduação. Importante destacar que, 51 graduandos declararam que iniciaram a prática de AF regular após ser declarada pandemia do Coronavírus, em 2020.

Ademais, quando questionados acerca da dedicação semanal à prática de AF, apenas 68 (18,4%) discentes declararam atingir o mínimo recomendado pela *World Health Organization* (WHO, 2020), ou seja, mais de 150min por semana de atividade moderada. Seguindo por essa direção, estudos recentes mostram que a maioria dos estudantes universitários não atende às recomendações mínimas de atividade física (DENG et al., 2020; LEE et al., 2021).

Assim, tendo em vista o número de insuficientemente ativos, ou seja, aqueles que praticam AF regularmente, mas não necessariamente atingindo o mínimo de tempo recomendável, e o número de respondentes que afirmaram não praticar AF, constatou-se que, para 79,4% destes, a pandemia do Coronavírus impactou muito no tempo dedicado à prática de atividade física. E assim demonstrou o estudo de Haus et al., (2022), no qual aproximadamente 17% dos 253 discentes entrevistados interromperam a prática de AF devido a pandemia.

A respeito dos compromissos e atividades relacionadas ao ambiente acadêmico, 49,07% da amostra declarou impactar no seu tempo de prática de AF semanal. Ou seja, a rotina estressante entre estudos, estágios e trabalho reduz o volume de AF semanal de EES, os levando a adotar comportamentos sedentários (CARDOSO et al., 2019) Estes dados podem ser observados na Tabela 3.

Tabela 3. Impacto dos compromissos e atividades acadêmicas no tempo de atividade física semanal de estudantes de ensino superior.

		Impacto dos compromissos e atividades acadêmicas no tempo de atividade física semanal					Total
VARIÁVEIS		Não impacta/impactava	Impacta pouco	Impacta razoavelmente	Impacta um pouco	Impacta muito	
Tempo dedicado semanalmente à prática de Atividade Física	Não Prático	24 64,9%	9 33,3%	19 30,2%	20 30,8%	82 44,1%	154 40,7%
	Até 50 minutos	1 2,7%	4 14,8%	6 9,5%	12 18,5%	26 14,0%	49 13,0%
	Entre 51 minutos e 150 minutos	7 18,9%	9 33,3%	17 27,0%	21 32,3%	53 28,5%	107 28,3%
	Entre 151 minutos e 250 minutos	1 2,7%	4 14,8%	15 23,8%	6 9,2%	14 7,5%	40 10,6%
	Mais de 251 minutos	4 10,8%	1 3,7%	6 9,5%	6 9,2%	11 5,9%	28 7,4%
	Total	37 100,0%	27 100,0%	63 100,0%	65 100,0%	186 100,0%	378 100,0%

Como exposto na Tabela 3, 44,1% dos que não praticam AF atualmente declararam que suas atividades e compromissos acadêmicos impactam muito na sua adesão ao exercício físico regular. E, considerando aqueles que não atingem o mínimo recomendado de prática regular, 23 (14,74%) afirmam que impacta razoavelmente, 33 (21,15%) afirmam que impacta um pouco e 79 (50,64%) afirmam que impacta muito.

A corroborar com esses dados, estudos recentes mostram que o aumento da carga horária de aulas e a pressão acadêmica podem levar à redução da prática de AF, ou seja, a atividade acadêmica pode ter um grande impacto no nível de AF de EES (LEE et al., 2021). Além disso, a falta de tempo livre e a necessidade de priorizar os estudos podem levar os estudantes a negligenciarem a prática de exercícios físicos, o que pode ter consequências negativas para a saúde física e mental dos estudantes (CASPERSEN et al., 2020).

A partir da análise da Tabela 4, acerca da associação existente entre a prática de AF antes do ingresso no ensino superior e a prática de AF atual, é possível constatar que 95 (39,7%) dos entrevistados interromperam sua prática regular de AF, sendo que 81 não praticavam antes e seguem sem praticar. Ainda, apenas 60% dos que praticavam AF regular antes, se mantiveram fisicamente ativos, enquanto apenas 41,3% dos que eram fisicamente inativos iniciaram alguma prática após o ingresso no ensino superior ($p < 0,01$).

Para combater essa tendência, é importante que as universidades incentivem a prática de AF entre seus estudantes. Isso pode ser feito por meio de iniciativas como a oferta de aulas de exercício físico, esportes universitários e programas de AF ao ar livre (DENG et al., 2020). Além de fornecer recursos online para AF em casa, promover campanhas de conscientização sobre a importância da AF e oferecer suporte emocional para lidar com o estresse e a ansiedade (BRANDÃO et al., 2021).

Tabela 4. Associação entre o número de respondentes que praticavam atividade física, antes do ingresso no ensino superior, e os respondentes que praticam atividade física atualmente.

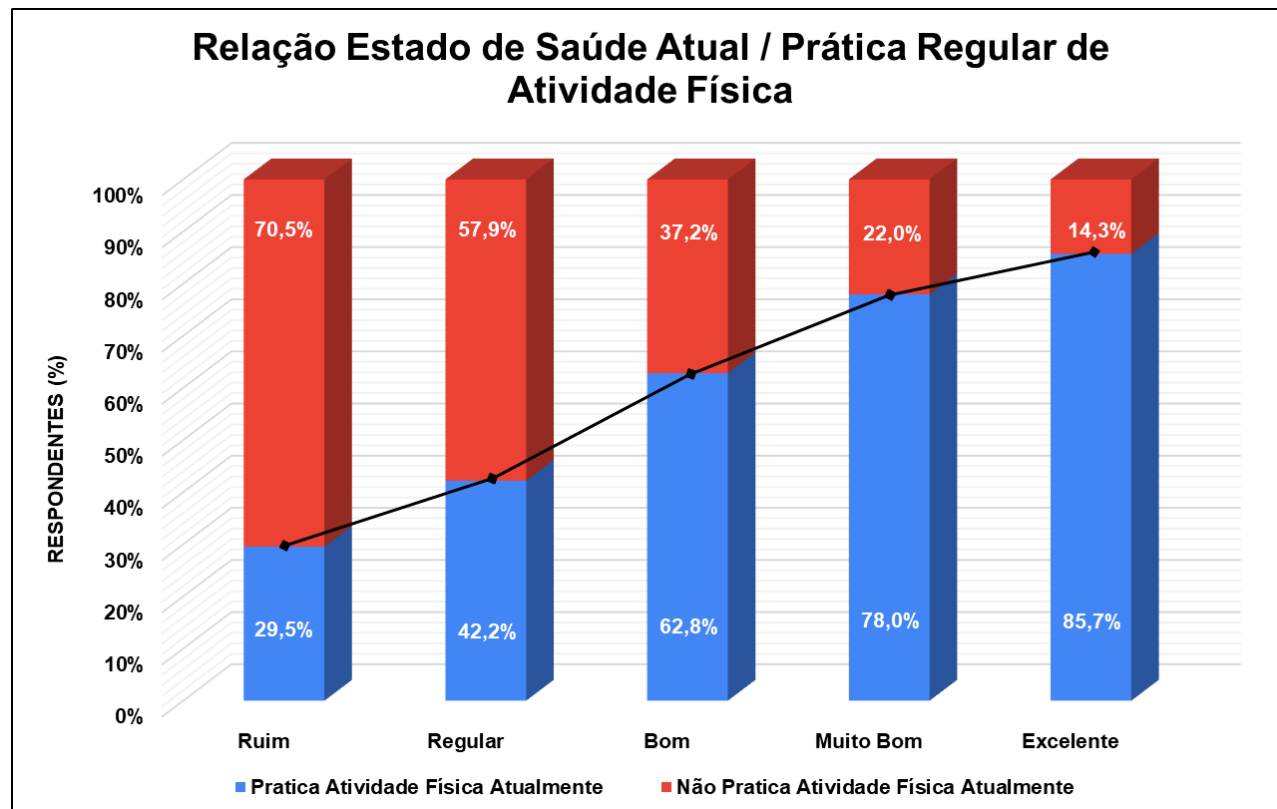
VARIÁVEIS		Praticava Atividade Física antes da UFRRJ		Total
		Sim	Não	
Pratica Atividade Física atualmente	Sim	144 (60,3%)	57 (41,3%)	201 (53,3%)
	Não	95 (39,7%)	81 (58,7%)	176 (46,7%)
Total		239 (100%)	138 (100%)	377 (100%)

Em uma das perguntas do Questionário Acerca do Perfil de Prática de Atividade Física (elaboração própria), era solicitado ao respondente relatar seu estado de saúde atual, por autopercepção. Nesse sentido, 44 (11,67%) estudantes apontaram para um estado de saúde ruim, 154 (40,85%) para um estado de saúde regular, 113 (29,97%) para um estado de saúde bom, 59 (15,65%) para muito bom e apenas 7 (1,86%) relatou estado de saúde excelente.

A partir desta lógica, verificou-se a relação entre o estado atual de saúde dos respondentes e a prática regular de AF atual. A exposição gráfica desta relação é apresentada na figura 3. Nessa perspectiva, é possível notar a associação ($p < 0,01$) entre os dois fatores, demonstrando que a prática regular de atividade física está relacionada a autopercepção de um estado de saúde melhor.

Fundamentando mais a discussão, Couto et al., (2019) identificaram que alunos insuficientemente ativos apresentaram menor qualidade de vida, nos domínios físicos e psicológicos, do que alunos fisicamente ativos ($p < 0,05$). Além disso, menores índices de AF foram associados significativamente a outros comportamentos sedentários, como maior tempo sentado, sendo este um risco aumentado para DCNT.

Figura 3. Relação entre o estado de saúde atual e a prática regular de atividade física.



Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Em acordo à literatura existente, a adoção de hábitos saudáveis, como é o caso da prática de AF, resultaria em um melhor estado de saúde e de qualidade de vida (SCHUCH *et al.*, 2018). Entretanto, apesar da ampliação da disseminação do conhecimento em relação aos benefícios no aspecto fisiológico e psicológico, verifica-se a baixa adesão à prática regular de AF por parte da população (BRASIL, 2019).

Nesse contexto, compreender as motivações e barreiras existentes podem auxiliar na promoção de saúde para esta população. Assim, em resposta aos objetivos desta investigação, é possível verificar na Tabela 5 os resultados da escala da MPAM-R.

Tabela 5. Resultados da MPAM-R.

Fatores Motivacionais		Média	Dp
Fatores I	Diversão	5,18	1,56
Fatores II	Competência	4,62	1,50
Fatores III	Aparência	4,79	1,28
Fatores IV	Saúde	5,82	1,01
Fatores V	Social	3,27	1,39

A partir da análise dos resultados obtidos, verificou-se que os fatores Saúde e Diversão foram os que apresentaram maior fator motivacional, certamente devido à busca de AF voltada para o lazer e a conscientização da população na importância do exercício físico para a qualidade de vida e no auxílio no tratamento e prevenção de doenças (PEREIRA, 2009). Diferente desta investigação, outros estudos sobre motivação de jovens e adultos para práticas esportivas identificaram o fator Diversão como o maior fator motivacional (APOLINÁRIO *et al.*, 2019; PAULA *et al.*, 2019).

Vale salientar que o fator Diversão é considerado um fator de motivação intrínseca, pois representa a satisfação, permanência e aderência à prática de AF, sendo associada à benefícios físicos e psicológicos. Nessa perspectiva, outro fator que também pode ser considerado de motivação intrínseca é a Competência. Já os fatores Saúde, Aparência e Social, estes são considerados como motivação extrínseca, uma vez que a prática acaba sendo realizada para atingir recompensas ou resultados outros que não da prática em si. (RYAN *et al.*, 1997; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; RYAN; DECI, 2000)

Nesse estudo, o fator Social foi o de menor motivação, estando, inclusive, abaixo do que seria considerado a pontuação média da escala (3,5 pontos). Outro fator de destaque é o fator

Aparência. Como apontam alguns autores, o fator Aparência/Estética é um grande influenciador motivacional, mesmo que não seja o principal motivo ou objetivo da prática de AF, uma vez que um corpo magro e definição muscular são considerados padrões de beleza. Nesse contexto, a estética pode vir a influenciar na prática de AF, ainda mais que o conceito de estética pode ser confundido com saúde, que, no caso, foi o principal fator motivacional e de maior média neste estudo. (CASTRO et al., 2010; BORGES ROCHA SAMPEDRO et al., 2014).

Dessa maneira, destaca-se a necessidade de analisar o contexto por trás dos fatores motivacionais Competência e Aparência, sendo estes fatores relacionados a estímulos extrínsecos, em razão da possível influência de imagens de corpos magros e musculosos, valorizados pela sociedade moderna, na imagem corporal do indivíduo (BALDO, 2015).

Favorável ao resultado do presente estudo, Borges et al., (2021) identificaram resultado semelhante ao investigar os fatores motivacionais de jovens adultos praticantes de musculação. Neste caso, o fator Saúde foi o de maior média e o fator Social o de menor média. Já o estudo realizado por Egli et al., (2011), os autores examinaram as diferenças na motivação do exercício entre jovens universitários. Dentre os principais resultados, diferenças significativas foram encontradas em três (3) das 14 subescalas, sendo duas relacionadas à saúde.

De forma a visualizar melhor as respostas à escala da MPAM-R, a Tabela 6 apresenta a frequência de respostas Concordo e Concordo totalmente aos fatores motivacionais. Neste caso, reuniu-se o total de respostas máximas obtidos na escala (30 perguntas), de cada respondente (377 respondentes, no total), e então organizou-se conforme a que fator motivacional pertencia a pergunta. Neste caso, de 11.310 respostas obtidas, as perguntas referentes ao fator Saúde alcançaram um total de 169 respostas máximas (Concordo Totalmente = 7 pontos na escala *likert*) e 137 submáximas (Concordo = 6 pontos na escala *likert*). No qual o somatório correspondente a 16,23% do total de respostas obtidas, para todas as perguntas, por todos os respondentes. Destaca-se então, novamente, o fator Saúde como principal fator motivacional.

Tabela 6. Frequência de respostas à MPAM-R.

Fatores	Opções de Resposta				Total	
	Concordo Totalmente		Concordo			
	F	%	F	%	F	%
Diversão	122	4,62	123	4,66	245	9,28
Saúde	169	8,97	137	7,27	306	16,23

Competência	65	2,87	100	4,42	165	7,29
Aparência	64	2,83	108	4,77	172	7,60
Social	6	0,32	36	1,91	42	2,23
Total	426		504		930	

Legenda: F = Frequência; % = Frequência percentual.

Como objetivo específico desta investigação, a fim de elucidar melhor questões relativas à motivação à prática de AF, foram realizados testes comparativos entre os resultados da MPAM-R e variáveis sociodemográficas dos participantes deste estudo. Dentre as variáveis selecionadas, estão: Sexo (Tabela 7); Exerce atividade remunerada (Tabela 8); e Renda familiar aproximada (Tabela 9). A escolha destas se deu com base na literatura existente, a qual aponta estes fatores como influentes no que tange os motivos à prática regular de AF (KILPATRICK; HEBERT; BARTHOLOMEW, 2005; WEINBERG; GOULD, 2017; NASCIMENTO et al., 2019)

Tabela 7. Comparativo dos Fatores Motivacionais por Sexo

Fatores Motivacionais	Sexo	F	Média	Dp	P valor
Diversão	Feminino	252	4,995	1,645	,001*
	Masculino	125	5,541	1,312	
Saúde	Feminino	252	5,783	1,031	,368
	Masculino	125	5,883	0,974	
Competência	Feminino	252	4,443	1,525	,001*
	Masculino	125	4,976	1,382	
Aparência	Feminino	252	4,781	1,248	,811
	Masculino	125	4,815	1,358	
Social	Feminino	252	3,052	1,392	,000*
	Masculino	125	3,720	1,266	

F= Frequência; Dp= Desvio Padrão; * $p \leq 0,05$

Como é possível notar, os fatores Diversão, Competência e Social influenciam mais os homens a praticar AF do que as mulheres. A literatura indica que homens são mais motivados por fatores intrínsecos do que as mulheres, como é o caso da Diversão e Competência (KILPATRICK; HEBERT; BARTHOLOMEW, 2005; EGLI et al., 2011). Outro ponto a ser considerado é o fato de homens buscarem mais as práticas de AF coletivas (Fator Social) e de caráter competitivo, do que mulheres (SALLES-COSTA et al., 2003). Por outro lado, o fator Saúde e Aparência não apresentaram diferença estatística significativa.

Essa relação existente pode ser justificada pela construção histórica e de exibição dos corpos masculinos às práticas mais competitivas, como o futebol e as lutas. Ao exemplo disso, o futebol, considerado o esporte mais popular e praticado entre brasileiros, é atravessado pelas questões de gênero, tendo o futebol feminino brasileiro regulamentado, apenas, na década de 80 (GOELLNER, 2021; KESTELMAN et al., 2022). O que se relaciona com a busca por essas modalidades nos momentos de lazer.

Outra reflexão a ser feita diz respeito ao quantitativo de homens e mulheres fisicamente ativos. No presente estudo, 48,4% das mulheres são fisicamente ativas, enquanto 63,2% dos homens praticam AF regular, apresentando uma associação significativa entre sexo e a prática de AF atual ($p = 0,007$). Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Salles-Costa et al. (2003)

Tabela 8. Comparativo dos Fatores Motivacionais por Exercício de Atividade Remunerada

Fatores Motivacionais	Atividade Remunerada	F	Média	Dp	P valor
Diversão	Não	194	5,371	1,477	,012*
	Sim	183	4,969	1,626	
Saúde	Não	194	5,853	1,012	,476
	Sim	183	5,778	1,013	
Competência	Não	194	4,795	1,453	,020*
	Sim	183	4,435	1,527	
Aparência	Não	194	4,869	1,283	,235
	Sim	183	4,712	1,283	
Social	Não	194	3,365	1,422	,186
	Sim	183	3,176	1,344	

F= Frequência; Dp= Desvio Padrão; * $p \leq 0,05$

Os resultados da Tabela 8 demonstram que, aqueles que não exercem atividade remunerada, possuem maiores motivações para Competência e Diversão, apresentando um perfil mais intrinsecamente motivado. No caso, a prática por Diversão e Competência pode estar relacionadas aos momentos de lazer, de prática não supervisionada, realizada em espaços informais (como praças públicas, por exemplo) e não sendo caracterizado como treinamento, por não apresentar uma constância.

E, no intuito de aprofundar essa investigação, realizando o comparativo dos fatores motivacionais por renda familiar (Tabela 9), não foi identificada diferença estatística significativa. Embora que, Salles-Costa et al., (2003) apontem para a existência de correlação

significativa entre a motivação/prática de AF e a renda familiar. Outra correlação realizada foi com o estado de saúde atual (Tabela 10), destacando os fatores motivacionais Diversão e Competência. No caso das tabelas 9 e 10, foi realizado um teste Anova e os valores dentro das células são as comparações pares a pares obtidas através do teste de Tukey, enquanto, na coluna, é apresentado resultado geral da Anova.

No caso, EES que consideram seu estado de saúde como Bom, Muito Bom e/ou Excelente, apresentam maior motivação para fatores intrínsecos do que EES com estado de saúde autorrelatado como Ruim e/ou Regular. Alinhado a isso, os resultados da tese de doutoramento de Maria Celeste Bastos Martins de Almeida, em 2013, apontaram que hábitos de comportamentos de saúde estão relacionados com a motivação de regulação autônoma e de competência percebida dos indivíduos (ALMEIDA, 2013). Ou seja, percepções de motivação intrínseca.

Em relação as barreiras à prática de AF por EES, considerando a análise sugerida da escala (pela soma das pontuações das respostas às perguntas do instrumento), a amostra deste estudo apresentou uma média de $32,87 \pm 14,86$ pontos para a versão original da escala, e, $37,83 \pm 16,11$ para a versão utilizada nesse estudo, ou seja, acrescido de duas perguntas relacionadas a Universidade. Do total da amostra, 73 somaram entre 0 e 18 pontos (19,36%) – tendo sua prática de AF raramente dificultada por estas barreiras; 153 pontuaram entre 19 e 37 pontos (40,58%) – tendo sua prática de AF, às vezes, dificultada por estas barreiras; 131 somaram entre 38 e 56 pontos (34,75%) – tendo sua prática de AF quase sempre dificultada; e outros 20 discentes somaram entre 57 e 76 pontos (5,31%), ou seja, considerando que estas barreiras sempre os limitam à prática de AF.

Importante salientar que, considerou-se como barreira percebida a frequência de respostas 4 e 5 (Quase Sempre e Sempre) às barreiras para AF. Nesse sentido, verificou-se que as barreiras: Tempo Dedicado aos Estudos ($n= 259$; 68,70%), Jornada de Trabalho Extensiva ($n= 209$; 55,44%, Falta de Energia ($n= 189$; 50,14%), Falta de Recursos Financeiros ($n= 168$; 44,56%) e Falta de Incentivo da Universidade ($n= 154$; 40,85%), foram, nesta ordem, as cinco principais barreiras apontadas como impeditivos ou maiores responsáveis pela inatividade física ou insuficiência ativa da população deste estudo (Quadro 1).

Tabela 9. Associação dos Fatores Motivacionais por Renda Familiar.

Fator Motivacional	Variáveis	Renda Familiar					P valor
		Menor que 1 salário-mínimo	Entre 1 e 2 salários-mínimos	Entre 2 e 3 salários-mínimos	Entre 3 e 4 salários-mínimos	Mais que 4 salários-mínimos	
Diversão	Menor que 1 salário-mínimo		0,999	0,993	0,697	1,000	0,372
	Entre 1 e 2 salários-mínimos	0,999		0,915	0,406	0,996	
	Entre 2 e 3 salários-mínimos	0,993	0,915		0,857	0,993	
	Entre 3 e 4 salários-mínimos	0,697	0,406	0,857		0,663	
	Mais que 4 salários-mínimos	1,000	0,996	0,993	0,663		
Saúde	Menor que 1 salário-mínimo		1,987	1,000	0,999	1,000	0,971
	Entre 1 e 2 salários-mínimos	0,987		0,938	0,992	0,995	
	Entre 2 e 3 salários-mínimos	1,000	0,938		0,992	1,000	
	Entre 3 e 4 salários-mínimos	0,999	1,000	0,992		1,000	
	Mais que 4 salários-mínimos	1,000	0,998	0,995	1,000		
Competência	Menor que 1 salário-mínimo		1,000	0,634	0,454	0,985	0,266
	Entre 1 e 2 salários-mínimos	1,000		0,456	0,331	0,978	
	Entre 2 e 3 salários-mínimos	0,634	0,456		0,984	0,871	
	Entre 3 e 4 salários-mínimos	0,454	0,331	0,984		0,679	
	Mais que 4 salários-mínimos	0,985	0,978	0,871	0,679		
Aparência	Menor que 1 salário-mínimo		0,958	0,174	0,333	0,206	0,164
	Entre 1 e 2 salários-mínimos	0,958		0,265	0,519	0,316	
	Entre 2 e 3 salários-mínimos	0,174	0,265		1,000	1,000	
	Entre 3 e 4 salários-mínimos	0,333	0,519	1,000		1,000	
	Mais que 4 salários-mínimos	0,206	0,316	1,000	1,000		
Social	Menor que 1 salário-mínimo		0,968	0,987	0,877	0,933	0,786
	Entre 1 e 2 salários-mínimos	0,968		1,000	0,983	0,999	
	Entre 2 e 3 salários-mínimos	0,987	1,000		0,980	0,998	
	Entre 3 e 4 salários-mínimos	0,877	0,983	0,980		0,998	
	Mais que 4 salários-mínimos	0,933	0,999	0,998	0,998		

Tabela 10. Associação dos Fatores Motivacionais por Estado de Saúde Atual.

Fator Motivacional	Estado de Saúde Atual						P valor
	Variáveis	Ruim	Regular	Bom	Muito Bom	Excelente	
Diversão	Ruim		0,446	0,021*	0,000*	0,096	0,000*
	Regular	0,446		0,246	0,001*	0,334	
	Bom	0,021*	0,046		0,163	0,747	
	Muito Bom	0,000*	0,001*	0,163		0,999	
	Excelente	0,096	0,334	0,747	0,999		
Saúde	Ruim		1,000	0,780	0,585	0,792	0,137
	Regular	1,000		0,360	0,982	0,966	
	Bom	0,780	0,360		0,982	0,966	
	Muito Bom	0,585	0,244	0,982		0,994	
	Excelente	0,792	0,726	0,966	0,994		
Competência	Ruim		0,714	0,165	0,000*	0,029*	0,000*
	Regular	0,714		0,575	0,000*	0,085	
	Bom	0,165	0,575		0,019*	0,246	
	Muito Bom	0,000*	0,000*	0,019*		0,942	
	Excelente	0,029*	0,085	0,246	0,942		
Aparência	Ruim		0,576	0,635	0,865	0,700	0,194
	Regular	0,576		1,000	0,995	0,264	
	Bom	0,635	1,000		0,998	0,279	
	Muito Bom	0,865	0,995	0,998		0,378	
	Excelente	0,700	0,264	0,279	0,378		
Social	Ruim		0,929	1,000	0,699	0,314	0,148
	Regular	0,929		0,727	0,937	0,463	
	Bom	1,000	0,727		0,435	0,250	
	Muito Bom	0,699	0,937	0,435		0,690	
	Excelente	0,314	0,463	0,250	0,690		

* $p \leq 0,01$

Quadro 1. Frequência de respostas ao Questionário de Barreiras à Prática de Atividade Física.

Barreiras Percebidas	Opções de Resposta				Total	
	Sempre		Quase Sempre			
	F	%	F	%	F	%
Jornada de trabalho extensa	112	29,71	97	25,73	209	55,44
Compromissos Familiares (pais, filhos, cônjuge etc.)	49	13	77	20,42	126	33,42
Falta de Clima adequado (vento, frio, calor etc.)	42	11,14	50	13,26	92	24,4
Falta de espaço disponível para a prática	53	14,06	56	14,85	109	28,91
Falta de equipamento disponível	55	14,59	54	14,32	109	28,91
Tarefas domésticas (para com sua casa)	54	14,32	66	17,51	120	31,33
Falta de companhia	47	12,47	60	15,92	107	28,39
Falta de incentivo da família e/ou amigos	26	6,9	34	9,02	60	15,92
Falta de recursos financeiros	90	23,87	78	20,69	168	44,56
Mau humor	73	19,36	56	14,85	129	34,21
Medo de lesionar-se	20	5,31	9	2,39	29	7,7
Limitações físicas (p. ex., muscular ou articular)	21	5,57	27	7,16	48	12,73
Dores leves ou mal-estar	66	17,51	45	11,94	111	29,45
Falta de energia (cansaço físico)	102	27,06	87	23,08	189	50,14
Falta de habilidades físicas	61	16,18	52	13,79	113	29,97
Falta de conhecimento ou orientação sobre Atividade Física	61	16,18	54	14,32	115	30,5
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	54	14,32	66	17,51	120	31,83
Preocupação com a aparência durante a prática	35	9,28	26	6,9	61	16,18
Falta de interesse em praticar	41	10,88	48	12,73	89	23,61
Tempo dedicado aos estudos	142	37,67	117	31,03	259	68,7
Falta de incentivo da Universidade	84	22,28	70	18,57	154	40,85
Total					377	100

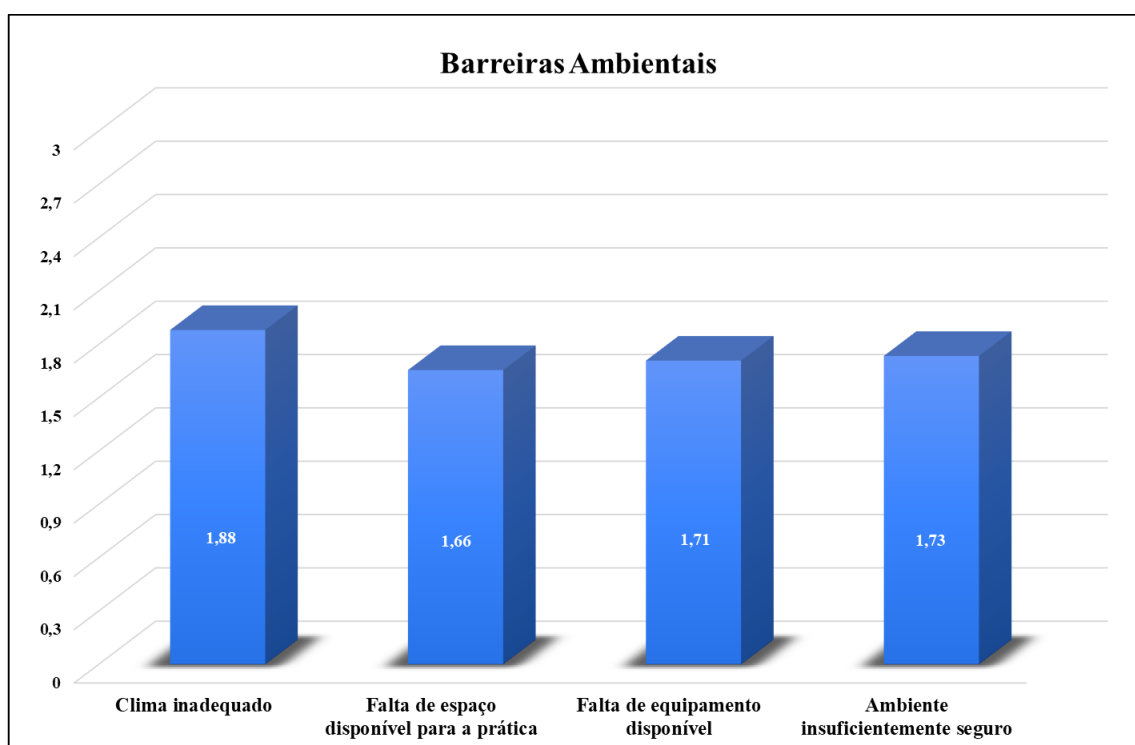
Legenda: F = Frequência; % = Frequência percentual.

A prevalência das 21 barreiras (sendo 19 originais e mais duas, acrescentadas pelos autores, cerca do tempo dedicado aos estudos e a falta de incentivo da universidade) foi analisada e, posteriormente, agrupadas e trabalhadas em quatro domínios principais: barreiras ambientais, sociais, comportamentais e físicas, conforme o estudo prévio de Boscatto, Duarte e Gomes (2011), organizado da seguinte forma:

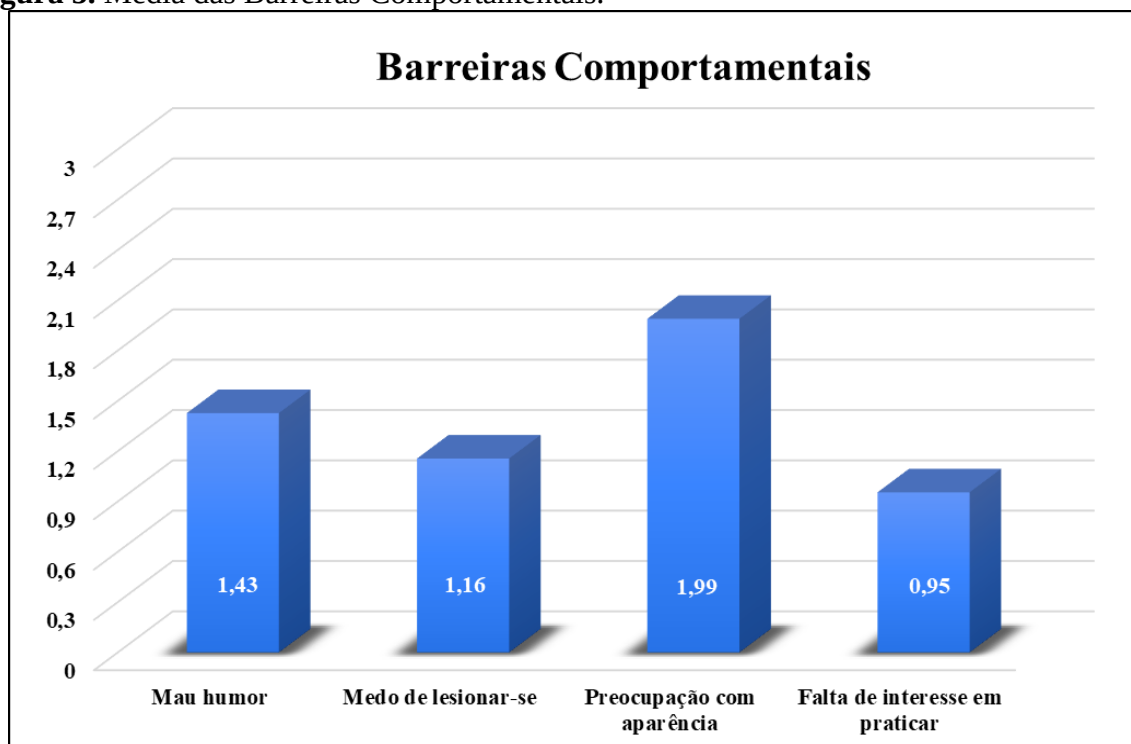
- *Barreiras Ambientais* (Figura 4): Clima inadequado; Falta de Espaço Disponível para a Prática; Falta de Equipamento Disponível; Ambiente Insuficientemente Seguro;
- *Barreiras Comportamentais* (Figura 5): Mau Humor; Medo de Lesionar-Se; Preocupação com Aparência; Falta de Interesse em Praticar;
- *Barreiras Físicas* (Figura 6): Falta de Habilidades Físicas; Limitações Físicas; Falta de Energia; Dores Leves ou Mal-Estar.
- *Barreiras Sociais* (Figura 7): Jornada de Trabalho Extensa; Compromissos Familiares; Tarefas Domésticas; Falta de Incentivo da Família e/ou Amigos; Falta de Recursos Financeiros; Falta de Conhecimento ou Orientação sobre Atividade Física; Falta de Companhia; Tempo Dedicado aos Estudos; Falta de Incentivo da Universidade

Em relação as Barreiras Ambientais, a média de pontuação da escala entre as respostas foi de $1,74 \pm 0,90$ e foi identificada diferença estatística significativa entre as barreiras Clima inadequado e Falta de espaço disponível para a prática ($p = 0,016$). Quanto as Barreiras Comportamentais, a média foi de $1,38 \pm 0,95$ e diferenças entre todas as barreiras ($p < 0,005$). Já as Barreiras Físicas, a média foi de $1,79 \pm 1,01$, com diferença estatística significativa entre, praticamente, todas as barreiras ($p < 0,001$), com exceção entre as barreiras Limitações físicas e Dores leves ou mal-estar.

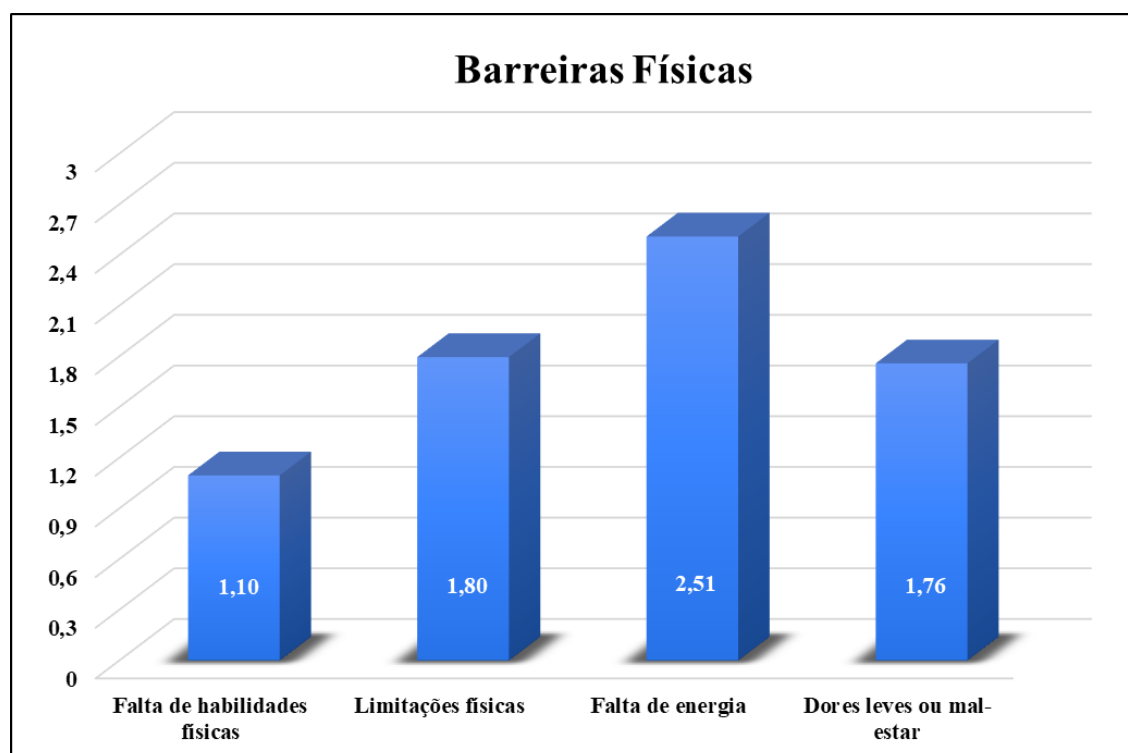
Figura 4. Média das Barreiras Ambientais.



Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

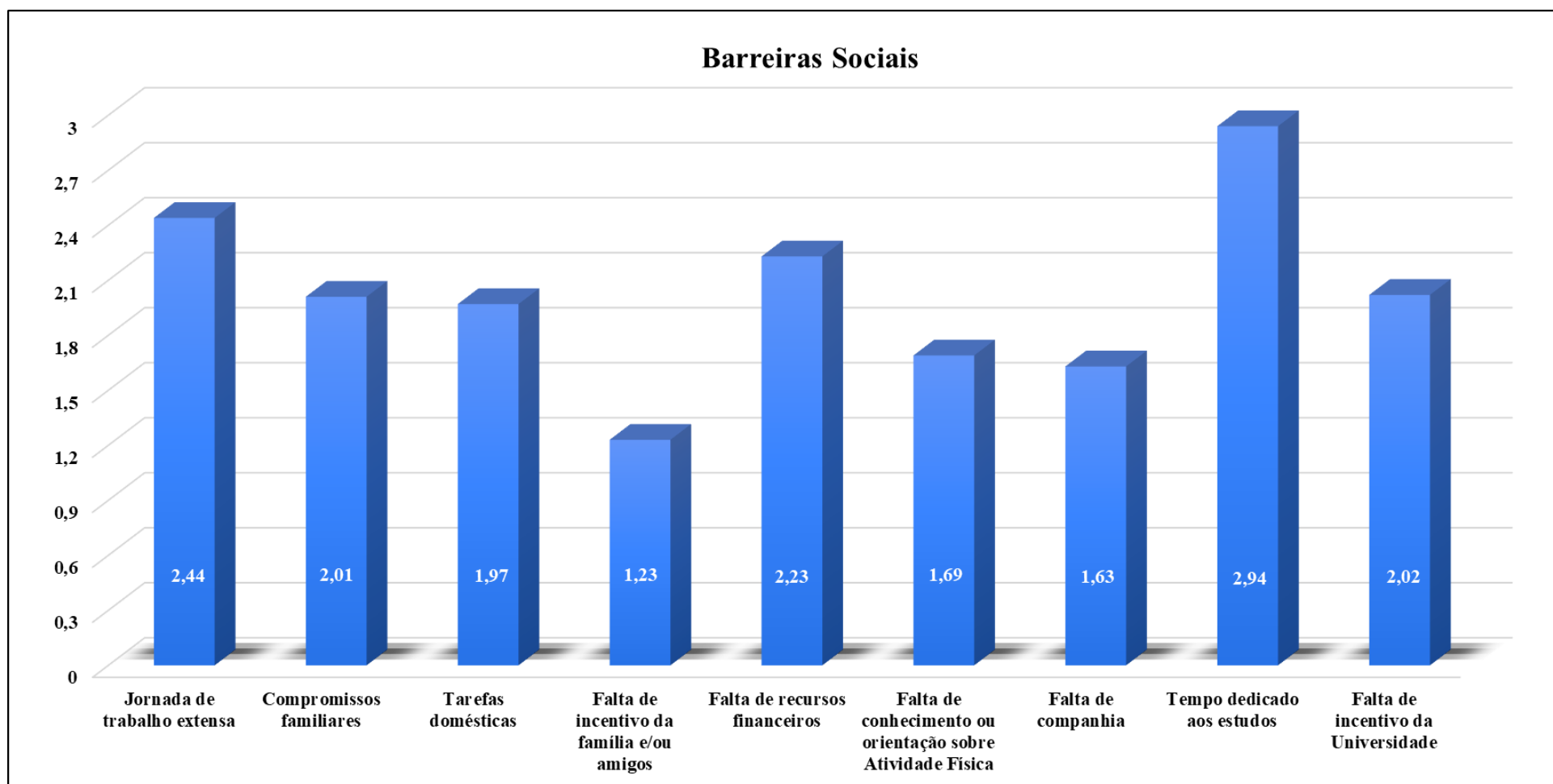
Figura 5. Média das Barreiras Comportamentais.

Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Figura 6. Média das Barreiras Físicas.

Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Figura 7. Média das Barreiras Sociais.



Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Por fim, as Barreiras Sociais, com média de $2,02 \pm 0,83$. Braga, Alves e Souza (2022) destacaram as barreiras de cunho social como as mais influentes em seu estudo, realizado com acadêmicos de Educação Física de instituições públicas e privadas do estado do Ceará, Brasil. Na ocasião, 53,5% dos EES entrevistados apontaram o Tempo Dedicado aos Estudos como principal fator, seguido por Jornada de Trabalho Extensa (49,2%), Tarefas Domésticas (38,1%), Falta de Recursos Financeiros (36,0%) e Compromissos Familiares (33,9%). No presente estudo, o Tempo Dedicado aos Estudos foi citado por 68,7% dos participantes. Em comum, também, a Jornada de Trabalho Extensiva (55,44%), Falta de Energia (50,14%) e Falta de Recursos Financeiros (44,56%).

Outros estudos indicam resultados semelhantes. Pinto et al., (2017) identificou como principais barreiras para alunos de Educação Física (licenciatura e bacharel) a Jornada de Trabalho Extensa, Falta de Energia e Falta de Companhia. Enquanto no estudo de Nascimento, Alves e Souza (2017), realizado com 736 universitários regularmente matriculados em cursos da área da saúde, na cidade de Fortaleza, nordeste do Brasil, as barreiras Jornada de Estudos Extensa, Falta de Energia, Falta de Companhia, Jornada de Trabalho Extensa e Falta de Interesse, nessa ordem, se destacaram mais.

A partir dos achados deste estudo e de outros resultados da literatura existente, nota-se, então, uma tendência às barreiras sociais sendo citadas com maior frequência e maior intensidade na resposta. Em especial, o Tempo Dedicado aos Estudos, a Jornada de Trabalho Extensa e a Falta de Energia, que podem estar associadas ao semestre letivo (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Como citado em outrora, é relativamente comum que EES apresentem dificuldades para conciliar as demandas acadêmicas com as responsabilidades pessoais e profissionais, devido à falta de preparo para lidar com a carga de estudos (SOUZA et al., 2016). Nesse sentido, a Falta de Tempo seria a principal dificuldade enfrentada por EES no contexto acadêmico geral (WEINBERG; GOULD, 2017; VIEIRA; SILVA, 2019; BARDIN; CAMARGO, 2020), e estando a falta de tempo relacionada a barreira Tempo Dedicado aos Estudos.

Quando avaliadas as barreiras para a prática de AF, é importante considerar que não atuam de maneira isolada, mas que uma se relaciona com outra. Como, no caso, a barreira Jornada de Trabalho Extensiva que pode ser relacionada a falta de tempo e Falta de Recursos Financeiros, e que ser relacionada com Tempo Dedicado aos Estudos e Falta de Energia.

Além da inabilidade dos EES em conciliarem as atividades acadêmicas, entre atividades de ensino, pesquisa e extensão, segundo a ANDIFES (2019), 70,2% dos alunos das universidades e institutos federais são provenientes de famílias de baixa renda. Ou seja,

necessitam se envolver em atividades laborais para custear sua formação. No levantamento de 2019, 29,9% dos EES possuíam vínculo empregatício e 45,9% destes trabalhavam mais de 30 horas semanais (ANDIFES, 2019). Logo, suas pendências acadêmicas e profissionais acabam ocupando parte significativa do tempo livre, que poderia ser destinado a prática de AF (MIELKE et al., 2010).

Nesse sentido, a Falta de Energia é reflexo desta rotina estressante, entre atividades acadêmicas e profissionais. Levando os EES, também, a procura por descanso no tempo livre (VIEIRA; SILVA, 2019). Embora reflexo da rotina exaustiva, a Falta de Energia pode estar relacionada não somente ao tempo dedicado aos estudos e trabalho, mas ao tipo de atividade realizada e as posições/posturas durante essas atividades. Neste caso, o tempo sentado, em condições estressantes e em má postura podem resultar em dores e sensação de cansaço físico. (PINTO et al., 2017). A exemplo disso, no presente estudo, a barreira Dores Leves e Mal-estar foi citada por 29,45% dos participantes e a barreira Limitações Físicas por 12,73%.

De mesma forma, pode-se relacionar a Falta de Recursos Financeiros com outras barreiras, como a Falta de conhecimento ou orientação sobre Atividade Física, a Falta de Equipamento Disponível e a Falta de Espaço Disponível para a Prática (WEINBERG; GOULD, 2017). Atualmente, a atenção de um profissional qualificado, na maioria das vezes, implica na compra de pacotes de serviços em algum espaço que ofereça a AF desejada e/ou a contratação direta dos serviços do profissional. E esses valores podem facilmente superar os 10% do valor do salário-mínimo.

Por outro lado, programas e projetos sociais oferecem AF supervisionada e gratuita, como é o caso de projetos de extensão ativos nas próprias universidades e institutos federais. No entanto, estes são limitados e possuem capacidade reduzida de atendimento, por restrições orçamentárias e/ou de número de profissionais disponíveis (WEINBERG; GOULD, 2017; SANTOS et al., 2010). Aqui, relaciona-se a barreira Falta de Incentivo da Universidade, que foi citada por 40,85% dos EES entrevistados.

Outra barreira a ser comentada, embora não figure entre as de maior destaque, é a Falta de Interesse em Praticar, citada por 23,61% da amostra, e média de 0,95 pontos na escala (variação de 0 a 4 pontos). Os resultados deste estudo demonstram um percentual elevado de EES que reconhecem os benefícios da prática de AF regular, são mais motivados à prática por questões de Saúde e a barreira Falta de Interesse em Praticar não se mostra significativa em comparação as demais, diferente do que apontam Vieira e Silva (2019). No entanto, ainda assim, o percentual de IF é de 46,68%.

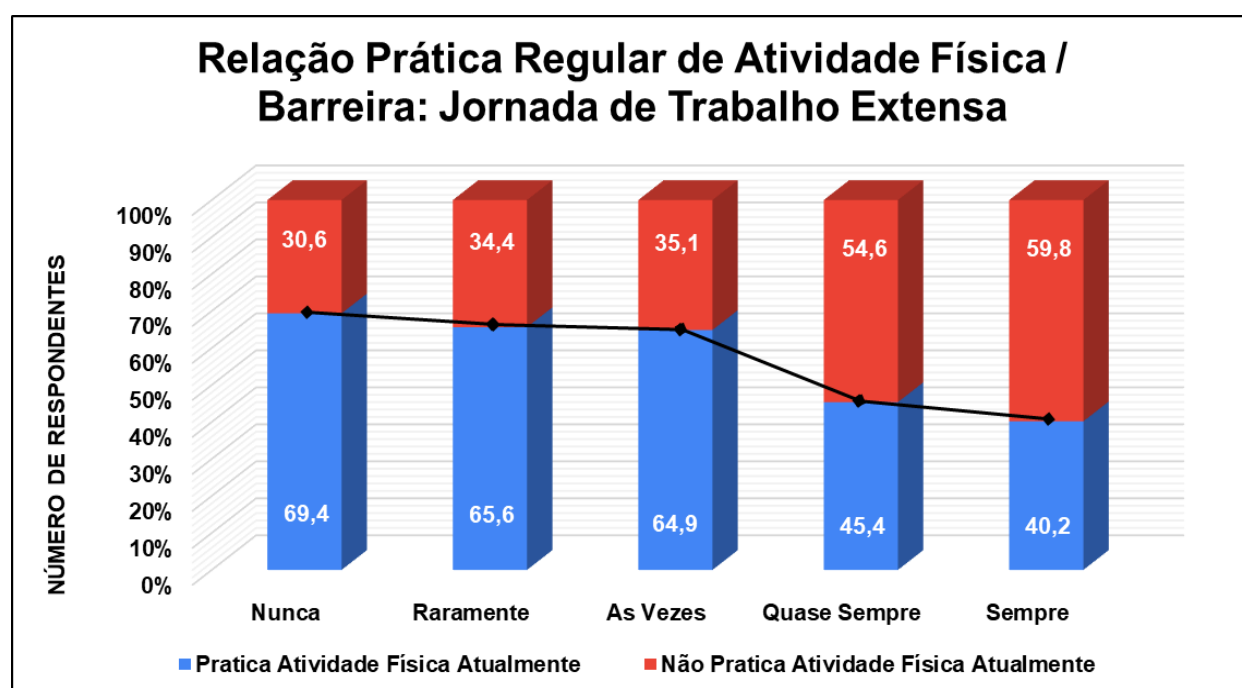
Diante do exposto e, a partir de uma análise descritiva, buscando relacionar as médias de respostas aos domínios das barreiras à prática de AF e os respondentes fisicamente ativos e os insuficientemente ativos, nota-se que, para os estudantes que não praticam AF atualmente, as barreiras interferem em sua adesão e aderência às práticas esportivas em até 3,4 vezes mais do que para os estudantes fisicamente ativos (Tabela 11)

Tabela 11. Associação entre a prática de atividade física atual e os Domínios das Barreiras à prática de atividade física.

Variável	Domínios			
	Barreiras Ambientais	Barreiras Sociais	Barreiras Comportamentais	Barreiras Físicas
Pratica atividade física atualmente	19 (9,45%)	15 (7,46%)	8 (3,98%)	22 (10,95%)
Não pratica atividade física atualmente	31 (17,61%)	33 (18,75%)	24 (13,6%)	39 (22,16%)

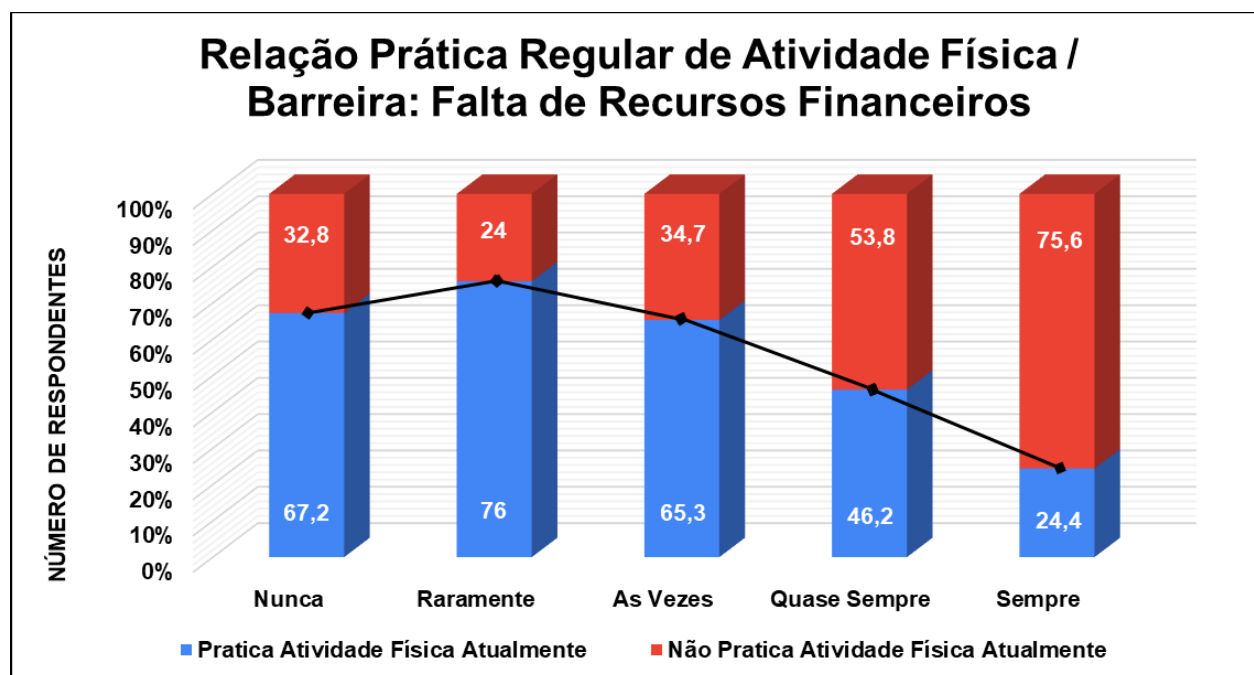
Após a análise realizada anteriormente na Tabela 11, optou-se por demonstrar, graficamente, esta relação de maneira mais focada. Ou seja, apresentando a relação existente entre as principais barreiras e o relato dos EES fisicamente ativos e os fisicamente inativos, com base nas respostas à escala do questionário. No caso, as principais barreiras são: Jornada de Trabalho Extensa (Figura 8), Falta de Recursos Financeiros (Figura 9), Falta de Energia (Figura 10), Tempo Dedicado aos Estudos (Figura 11) e Falta de Incentivo da Universidade (Figura 12).

Figura 8. Associação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Jornada de Trabalho Extensa.



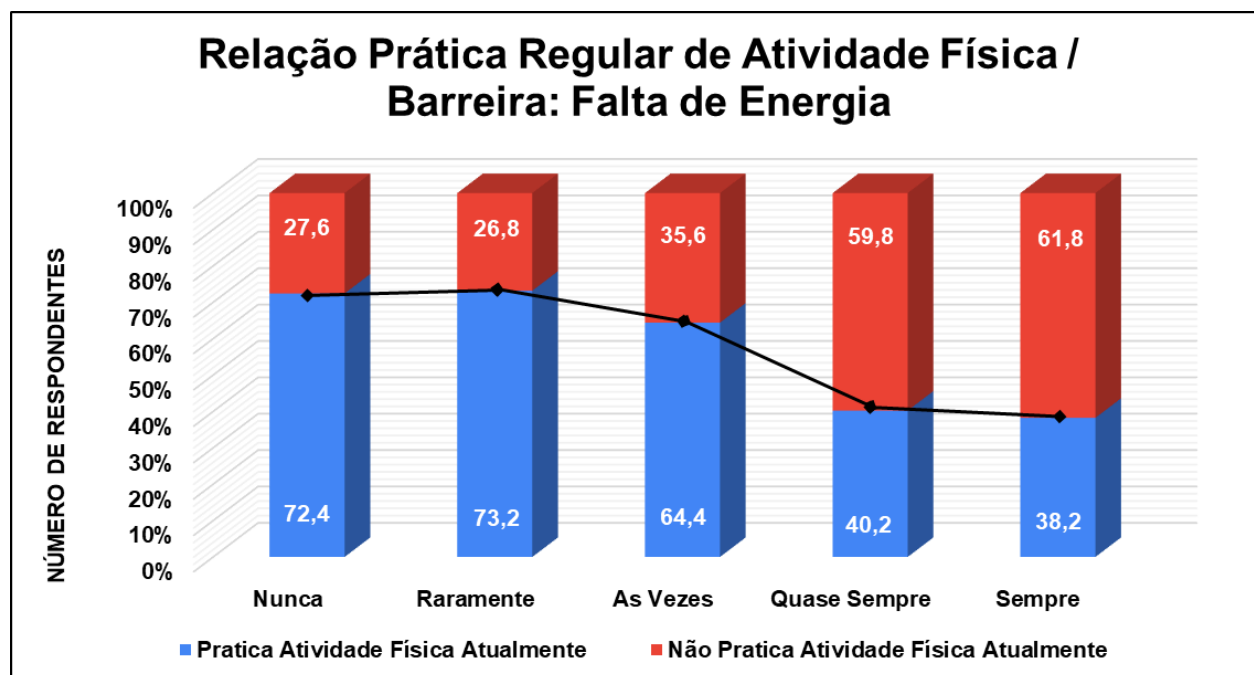
Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Figura 9. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Falta de Recursos Financeiros.



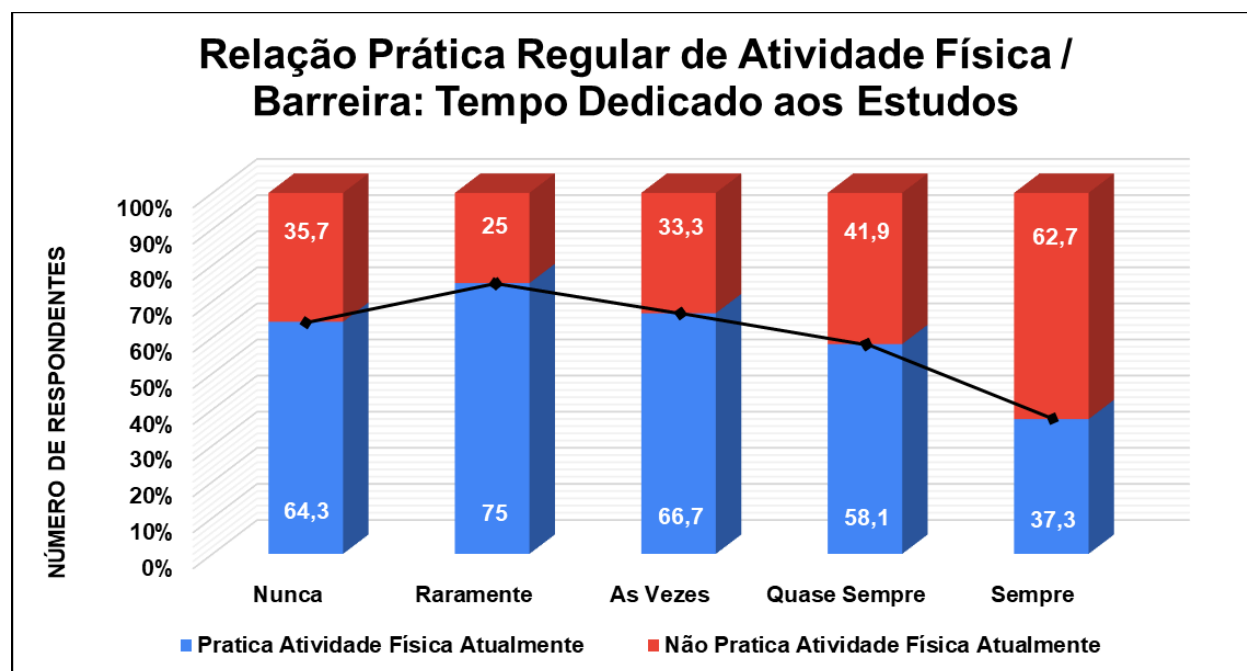
Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Figura 10. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Falta de Energia.



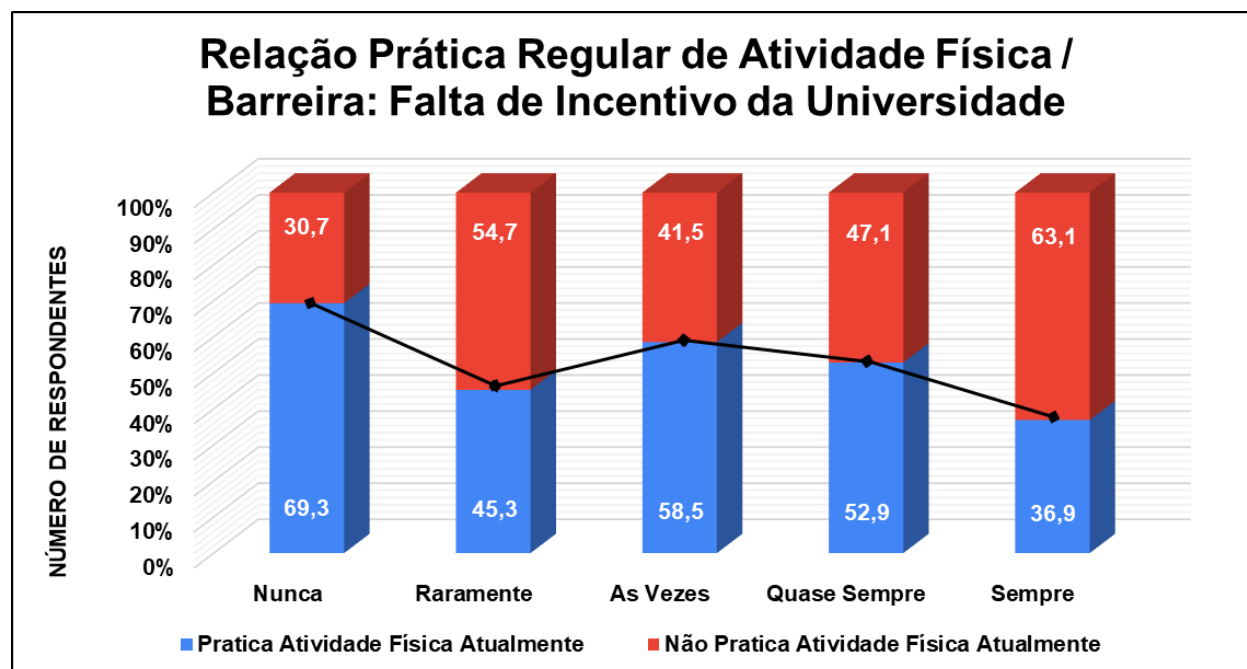
Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Figura 11. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Tempo Dedicado aos Estudos.



Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Figura 12. Relação entre a prática de Atividade Física atual e a barreira: Falta de Incentivo da Universidade.



Fonte: Dados da pesquisa. Edição pelo próprio autor.

Com base nesta verificação, destaca-se o fato de 75,6% dos EES que não praticam AF relatarem que a barreira Falta de Recursos Financeiros (Figura 9) sempre os dificulta na adesão ao exercício físico. Em fatos, estudos apontam para as dificuldades financeiras de EES como

barreira à prática de AF (BRAGA; ALVEZ; SOUZA, 2022), principalmente de universidades públicas, haja vista que muitos acabam priorizando direcionar os seus recursos para a subsistência, e/ou deslocamento entre residência e universidade, e/ou para acesso a livros e equipamentos didáticos de qualidade (ABREU; XIMENES, 2021). Já as barreiras Jornada de Trabalho Extensa (Figura 8) e Falta de Incentivo da Universidade apresentaram menor variação (Figura 12).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar os fatores motivacionais que levam estudantes de graduação de uma universidade pública brasileira a praticarem atividade física e identificar as principais barreiras para a sua prática. Nesse sentido, a partir da análise da MPAM-R, verificou-se que o fator Saúde é o principal motivador para a amostra em questão, seguido do fator Diversão. O fator Social foi o de menor influência. Dentre as barreiras à prática, o Tempo Dedicado aos Estudos, a Jornada de Trabalho Extensiva, a Falta de Energia, a Falta de Recursos Financeiros e a Falta de Incentivo da Universidade foram os principais limitadores e/ou impeditivos relatados, que dificultam os estudantes de ensino superior a manterem uma rotina de prática de atividade física regular.

Outros resultados significativos incluem o alto percentual de discentes insuficientemente ativos e que relatam que os compromissos e atividades acadêmicas impactam significativamente o tempo de lazer dedicado a manutenção de hábitos saudáveis, como é o caso da atividade física. Não somente isso, a forte correlação positiva entre a prática de atividade física regular e o estado de saúde autorrelatado. Já nos comparativos e associações entre os resultados da MPAM-R e variáveis sociodemográficas, constatou-se diferença significativa entre os fatores motivacionais e a variável Sexo, sendo os fatores Diversão e Competência mais influente para graduandos de sexo masculino do que para de sexo feminino.

Com este estudo, buscou-se levantar informações importantes para ampliar os saberes teóricos na área da psicologia do esporte, a fim de elucidar questões relativas aos motivos que levam as pessoas a iniciarem ou desistirem da atividade física, subsidiando a implementação de novos projetos esportivos e de incentivo à prática regular. Dentre os seus pontos fortes desta investigação, destaca-se a amostra que, embora de um tamanho amostral reduzido, reuniu discentes de 39 cursos de graduação, envolvendo área de humanas, exatas e da saúde, sendo, no conhecimento dos autores, o primeiro desse nível em território brasileiro. Além disso, a associação entre a prática de atividade física atual e o estado de saúde autorrelatado que, por não ser apresentado à amostra como um objetivo da pesquisa, possivelmente resultou em uma resposta não enviesada para o conhecimento popular de associação positiva entre a prática regular de atividade física e saúde.

Dentre os pontos limitantes dessa investigação, um já citado é o tamanho amostral reduzido e a ausência de respostas qualitativas em relação as barreiras a prática de atividade física, embora o instrumento permitisse que o respondente apontasse livremente outras barreiras. Ademais, a pesquisa foi conduzida exclusivamente com discentes da UFRRJ, que,

por suas particularidades, principalmente em relação ao *campus* da universidade, resultam em respostas que não necessariamente refletem a realidade de estudantes de ensino superior de outra instituição de ensino, mesmo que preservadas algumas características comuns, como o curso de graduação, turno e percentual de conclusão de curso, por exemplo. Outras possíveis limitações estariam relacionadas a restrições dos instrumentos utilizados.

Para futuros estudos, a principal sugestão é a realização de investigações multicentro, que permitam uma visão macro da realidade de estudantes universitários brasileiros, acerca de fatores que influenciam a tomada de decisão destes discentes, na adesão e aderência à prática regular de atividade física. Além disso, uma investigação mais detalhada sobre as atividades físicas realizadas (modalidade esportiva, tipo de atividade, volume e intensidade, se voltado para treinamento ou prática de lazer, entre outros), afim de relacionar os fatores que envolvem a prática em si, com a motivação de praticar.

7 REFERÊNCIAS

- ABREU, M. K. A.; XIMENES, V. M. Pobreza, permanência de universitários e assistência estudantil: uma análise psicossocial. **Psicologia USP**, v. 32, e200067, p. 1-11. 2021.
- ALMEIDA, Maria Celeste Bastos Martins. Motivação e comportamentos de saúde, relação com a qualidade de vida, em adultos da comunidade. 2013. 225 p. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade do Porto, Portugal. 2013.
- ALVES, M. A. et al. Formação acadêmica e pensamento crítico: reflexões a partir da prática docente. **Revista do Centro de Ciências Naturais e Exatas**, v. 8, n. 2, 2017.
- ANDIFES. V pesquisa nacional de perfil socioeconômico e cultural dos (as) graduandos (as) das IFES – 2018. Brasília, 2019. Consulta da internet, acessado em 12 de maio de 2020. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconômico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>
- APOLINÁRIO, M. R., FILENI, C. H. P., ALMEIDA, E. O. A., OLIVEIRA, R. C., CAMARGO, L. B., LIMA, B. N., MARTINS, G. C. M., VILELA, G. B. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 101-107. 2019
- ARO, A.; AGBO, S.; OMOLE, O. Factors inflencing regular physical exercise among the elderly in residentil care facilitis in a South African health district. **Afr J Prim Health Care Fam. Med**, v. 10, n. 1, e1-e6, 2018.
- AZIZI, M.; MOHAMMADBEIGI, A.; MOHAMMADSALEHI, N. The relationship between physical activity and mental health among Iranian university students. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 5, p. 38, 2016.
- BALDO, M. Estudo da motivação à prática de atividades físicas em academias de ginástica. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, v. 4, n. 3, 2015.
- BARDIN, K. R.; CAMARGO, K. S. A falta de tempo e sua relação com o rendimento acadêmico dos estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ensino Superior**, v. 6, n. 2, p. 1-12, 2020.
- BORGES ROCHA SAMPEDRO, L.; MORAES ROCHA, J.; TIERLING KLERING, R.; PEDROZO SALDANHA, R.; ALENCAR ABAIDE BALBINOTTI, M.; ADELAR ABAIDE BALBINOTTI, C. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, 10 mar. 2014.
- BORGES, M. A. O. et al. Fatores motivacionais para a prática de musculação. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 44787–44796, 2021.
- BOSCATTO, E. C.; DUARTE, M. F. Silva; GOMES, M. A. Estágios de mudança de comportamento e barreiras para a atividade física em obesos mórbidos. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 5, n. 13. 2011.
- BRAGA, A. K. S.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Percepção de barreiras para prática de atividade física em estudantes do curso de educação física. **Conexões**, v. 20, e022019, 2022.
- BRANDÃO, L. C. et al. The impact of COVID-19 on physical activity levels among university students. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, p. e210015, 2021.
- BRASIL. Carlos Augusto Monteiro. Ministério da Saúde (Org.). **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 131 p.

CARDOSO, J.; GOMES, M.; PEREIRA JUNIOR, J.; SILVA, D. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Rev enferm UFPE** [online], v. 13, p. 1-7, 2019.

CARVALHO, T. B. et al. Participação em atividades extracurriculares na vida acadêmica: desafios e oportunidades. **Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade**, v. 12, n. 3, 2018.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 2020.

CASPERSEN, C.; POWELL, K.; CHRISTENSON, G. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness Definitions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Revista Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, out./dez. 2010.

COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA UFRRJ. História da UFRRJ. UFRRJ, 2023. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/ccs/historia-da-ufrj/> ; Acesso em: 05 abr 2023.

COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA UFRRJ. UFRRJ em números. UFRRJ, 2021. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/ccs/ufrj-em-numeros/> ; Acesso em: 05 abr 2023.

COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL DA UFRRJ. Relatório de gestão UFRRJ - exercício 2018. UFRRJ, 2019. Disponível em: https://portal.ufrj.br/wp-content/uploads/2019/07/GLPI-18194-RG_2018.V_final_comcapa-anexo-I-memorando-85-codin-compactado.pdf ; Acesso em: 05 abr 2023.

COUTO, D. A. C.; et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 322-330. 2019.

DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D.; SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 13, n. 6, p. 422-428, 2011.

DENG, Y. et al. Factors affecting physical activity among Chinese college students: An application of social ecological model. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 22, p. 8455, 2020.

DUMITH, S.; DOMINGUES, M.; GIGANTE, D. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão literatura. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 10, n. 3, p. 301-307, 2008.

EGLI, T.; BLAND, H.; MELTON, B.; CZECH, D.. Influência da idade, sexo e raça na motivação da atividade física para o exercício de estudantes universitários. **Jornal de saúde universitária americana**, v. 5, n. 59, p. 399-406. 2011.

FARES, J. et al. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. **Journal of Epidemiology and Glob Health**, v. 3, n. 6, p. 177-185. 2016.

FARIAS JUNIOR, J.; MENDONÇA, G.; FLORINDO, A.; BARROS, M. V. G. Fidedignidade e validade de uma escala de avaliação do apoio social para prática de atividade física para adolescentes – Escala ASAFA. **Rev. Bras. Epidemiol**, v. 17, n. 2, p. 355-370, 2014.

FERNANDES, M.; VIEIRA, F.; SILVA, J.; AVELINO, F.; SANTOS, J. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Rev. Bras. Enferm**, v. 71, n. 5, p. 2169-2175, 2018.

FERREIRA, F. A.; FARIAS, L. A. L. A vida universitária e a formação integral do indivíduo. **Revista de Ensino Superior**, v. 2, n. 1, p. 25-32, 2017.

FONAPRACE. Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior: Relatório Final da Pesquisa. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **FONAPRACE**, Brasília. 2011.

FONAPRACE. Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior: Relatório Final da Pesquisa. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **FONAPRACE**, Brasília. 2019.

GOMES, G.; PAPINI, C.; NAKAMURA, P.; TEIXEIRA, I.; KOKUBUN, E. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. **Rev. Bras. de Ciência do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 263-270, 2019.

GONÇALVES, M.; ALCHIERI, J. Adaptação e validação da escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R). **Aval. psicol.**, v. 9, n. 1, p. 128-138, 2010.

GUTHOLD, R.; SEVENS, G.; RILEY, L.; BULL, F. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, 2018.

HAUS, G. Z.; BRUSTOLIN XAVIER, P.; FIORENTIN, L.; PATRICIA MARMITT, L.; FIN, G. Motivação autodeterminada e a prática de atividade física em universitários na pandemia. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão, [S. l.], p. e31083, 2022.

HEARTS. **Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: healthy-lifestyle counselling**. 30 p. Geneva: World Health Organization, 2018.

JOVANOVIĆ, J.; GAVRILOV-JERKOVIC, V. Time management, stress and quality of life among students of the University of Belgrade. **Journal of Health Sciences**, v. 10, n. 1, p. 53-59, 2020.

KESTELMAN, A.; BARLEM, C.; DEUS, D.; TARRISSE, A. A História do FUTEBOL FEMININO NO BRASIL, 2022. Disponível em: <https://interativos.ge.globo.com/futebol/selecao-brasileira/especial/historia-do-futebol-feminino> ; Acesso em: 11 abr de 2023.

KONDRIC, M.; SINDIK, J.; FURJAN-MANDIC, G.; SCHIEFLER, B. Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries. **J. Sports Sci. Med.**, v. 12, n. 1, p. 10–18, 2013.

LAMEU, J.; SALAZAR, T.; SOUZA, W. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psi. da Ed.**, v. 42, n. 1, p. 13-22. 2016.

LEE, S.; OH, S.; KWON, Y. et al. Correlates of physical activity and sedentary behavior in Korean university students: A cross-sectional study. **PloS one**, v. 16, n. 8, p. e0255325, 2021.

LEE, S. Y.; BROWN, D. L. Sleep disturbances and health risk behaviors in college students. **Journal of Nursing Scholarship**, v. 47, n. 4, p. 330-337, 2015.

LIPSON, S. K.; HEINZE, J. E.; LATTIE, E. G.; EISENBERG, Daniel. Increased rates of mental health service utilization by US college students: 10-year population-level trends (2007–2017). **Psychiatric Services**, v. 70, n. 1, p. 60-63, 2019.

MARCOS-PARDO, P.; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A.; GILARIAS, A. Impact of a motivational resistance-training programme on adherence and body composition in the elderly. **Sci Rep.**, v. 8, p. 1.370, 2018.

MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000.

MATIAS, T.; ANDRADE, A.; MANFRIN, J. Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes. **Pensar Prática**, v. 21, n. 4, p. 836-844, 2018.

MELO, S. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 3159-3168, 2019.

MIELKE, G. I. et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Rev Bras Ativ Fís e Saúde**, v. 1, n. 15, p. 57-64. 2010.

NASCIMENTO, T. P.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, n. 22, p. 137-146. 2017.

OLIVEIRA, L. F. A importância da universidade na formação pessoal e profissional dos estudantes. **Revista de Ciências Humanas e Sociais**, v. 1, n. 2, p. 52-63, 2017.

OLIVEIRA, S. S.; CAVALCANTE, J. A. Políticas e programas de permanência e êxito dos estudantes na universidade. **Educação em Foco**, v. 23, n. 1, p. 12-23, 2021.

PADOVANI, R. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev Bras Ter Cogn**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014

PAULA, C. F. C. et al. Estudo comparativo da motivação entre atletas amadores universitários e não universitários de rugby. **Rev Biomotriz**, v. 13, n. 4, p. 55-65. 2019

PEREIRA, A. C. M. Análise de depressão e ansiedade nos alunos do ensino superior: comparação com um estudo do curso de radiologia. 2009. p. 44. [Escola Superior de Saúde, Dr. Lopes Dias – Castelo Branco] – Portugal, 2009.

PERINI, J.; DELANOGARE, E.; SOUZA, S. Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil. VITTALLE - **Revista de Ciências da Saúde**, v. 31, n. 1, p. 44-51, 2019.

PINTO, A. A.; CLAUMANN, G. S.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, P. G.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 22, p. 66-75. 2017.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, 28, 335-354, 1997.

RYAN, R.; DECI, E. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p.54-67, 2000.

RYAN, R.; DECI, E. **Self-determination theory**: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications. 2017.

- SAEED, I.; ZYNGIER, D.; O'SULLIVAN, D. The relationship between academic stress and student anxiety in a longitudinal perspective: exploring gender differences. **Journal of Psychology in Africa**, v. 29, n. 6, p. 491-495, 2019.
- SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cad. Saúde Pública**, v. suppl 2, n. 19. 2003.
- SALLIS, J. et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. **The Lancet**, v. 387, n. 10034, p. 2207-2217, 2016.
- SANTOS, J. M. B.; SILVA, M. A. Fatores socioeconômicos e culturais que influenciam a vida acadêmica dos estudantes universitários. **Revista Brasileira de Educação Superior**, v. 4, n. 2, p. 24-36, 2019.
- SANTOS, M. S.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; CASSOU, A. C.; AÑES, C. R. R. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 21, n. 3, p. 137-143. 2010.
- SANTOS, V. C.; QUADROS, T. M. B.; SANTOS, D. F. C.; GORDIA, A. P. Atividade física de universitários: Um estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos de graduação. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 8. 2020.
- SCHUCH, F. et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. **American Journal of Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631-648. 2018.
- SILVA, J. L.; SILVA, M. A. A importância da publicação de artigos científicos na formação do estudante universitário. **Revista Brasileira de Educação Superior**, v. 4, n. 2, p. 67-78. 2018.
- SILVA, Rachel. O perfil de saúde de estudantes universitários: um estudo sob o enfoque da psicologia da saúde. 2010. p. 90 [Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia - Psicologia da Saúde] - Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil, 2010.
- SOARES, F. A.; BITTENCOURT, V. S. A importância das atividades extracurriculares na formação do estudante universitário. **Revista de Educação Universitária**, v. 14, n. 1, p. 35-45. 2019.
- SOUZA, A. L. et al. Dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários no processo de adaptação à vida acadêmica. **Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade**, v. 10, n. 4. 2016.
- TANEJA, G; HANDA, S.; KALRA, G. S. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of college students in India. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 53, p. 102393. 2020.
- THOMAS, J; NELSON, J; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em Educação Física**. 6. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- VIEIRA, V. R.; DA SILVA, J. V. P. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a Prática**, v. 22. 2019.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WHO. Global Health Estimates 2016: **Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000–2016**. Geneva: World Health Organization, 2018.

APÊNDICES

Apêndice 1. TCLE

TÍTULO DO PROJETO: FATORES MOTIVACIONAIS E PRINCIPAIS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Moisés Augusto de Oliveira Borges

ORIENTADORA DO PROJETO: Prof. Dr. Wanderson Fernandes de Souza

ENDEREÇO: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, BR-465, km 7, Seropédica – Rio de Janeiro/RJ. CEP:23.897-000 – E-MAIL: wanderson.souza@gmail.com

Você está sendo convidado (a) para participar desta pesquisa porque você é aluno de algum dos cursos oferecidos na Universidade Federal rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) campus Seropédica.

POR QUE ESTA PESQUISA ESTÁ SENDO REALIZADA? Esta pesquisa está sendo realizada para possibilitar um conhecimento aprofundado sobre a prática de atividade física e interesse por parte dos alunos da UFRRJ.

OBJETIVO DESTA PESQUISA: O objetivo desta pesquisa identificar os fatores motivacionais que levam estudantes de graduação de uma universidade pública brasileira a praticarem exercício físico de esporte e lazer, assim como as principais barreiras para a sua prática.

PROCEDIMENTOS DA PESQUISA: Caso concorde em participar desta pesquisa, deverá responder os questionários de informações gerais, de prática de atividade física, motivação e barreiras para a prática. O tempo da sua participação será de aproximadamente 10 minutos para responder aos questionários online.

POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À ESTA PESQUISA: Esta pesquisa apresenta riscos mínimos para o participante, como um eventual desconforto em alguma (s) pergunta (s) ou temas abordados. Para minimizar estes riscos mínimos relacionados a esta investigação, somente os participantes irão saber sobre as questões do questionário. Além disso, o sigilo da participação de todos será preservado. Caso ainda existam danos mínimos oriundos desta investigação, você será encaminhado a assistência psicossocial do Campus da UFRRJ, durante toda a sua participação na pesquisa e mesmo após o término desta investigação.

BENEFÍCIOS DA SUA PARTICIPAÇÃO NESTA PESQUISA: Sua participação nesta pesquisa contribuirá para pertinentes e importantes debates sobre a prática de atividade física e sobre o interesse dos alunos em atividades físicas voltadas a saúde

DIREITO DE RECUSA OU DESISTÊNCIA: Sua participação nesta pesquisa é voluntária. Você possui total liberdade para se negar a participar ou desistir em qualquer fase desta pesquisa, sem nenhuma penalização para você. A desistência pode ser feita entrando em contato com o pesquisador ou com a orientadora deste projeto. Em qualquer momento dúvidas em relação ao

projeto poderão ser esclarecidas também entrando em contato com a pesquisador ou com a orientadora deste projeto.

CONFIDENCIALIDADE DOS REGISTROS: Somente os pesquisadores deste projeto terão acesso as respostas aos questionários para fins científicos. Os resultados da pesquisa poderão ser divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação, porém o seu nome permanecerá em sigilo. De forma alguma seu nome ou informações pessoais serão divulgadas.

CUSTOS PELA SUA PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO: Sua participação neste estudo não implicará em custos e cobranças para você e nem para a universidade.

RETORNO SOBRE OS RESULTADOS DESTA PESQUISA: Os resultados desta pesquisa poderão ser disponibilizados para você entrando em contato com a pesquisador responsável por esta investigação ou com a orientadora desta pesquisa, através do endereço eletrônico ou telefone, sem nenhum custo adicional.

PESSOAS PARA CONTATO: Em caso de desistência, dúvidas ou outra informação em relação a esta pesquisa entre em contato com a Prof. Dr. Wanderson Fernandes de Souza (orientador deste projeto) através do e-mail wanderson.souza@gmail.com ou com o professor Moisés Borges (pesquisador deste projeto) através do e-mail m.oliveiraborges@hotmail.com. Para demais esclarecimentos entre em contato com o pesquisador pelo número (21) 992338896.

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Declaro que cumprirei as exigências expostas nos itens acima e que este termo está de acordo com a resolução do CNS 466/2012 e com o CEP da UFRRJ.

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO PARTICIPANTE: Declaro que li, estou de acordo com o que foi proposto e quero por livre e espontânea vontade participar desta pesquisa. Estou ciente de que a qualquer momento poderei desistir da minha participação nesta pesquisa. Este termo será assinado em duas vias de igual teor, eu receberei uma delas e a outra será arquivada pelo pesquisador.

Nome legível do participante: _____ Data: _____

Assinatura do participante

Assinatura do pesquisador responsável

Apêndice 2. Questionário de Informações Gerais.

- 1) Em anos, qual a sua idade? (Exemplo, 21): _____
- 2) Qual o seu sexo biológico? () Masculino () Feminino
- 3) Em centímetros (cm), qual a sua altura aproximada? (Exemplo, 160): _____
- 4) Em Quilogramas (Kg), qual o seu peso corporal aproximado? (Exemplo, 75): _____
- 5) Qual o seu vínculo com a universidade? () Graduação () Pós-Graduação
- 6) Qual o seu curso? _____
- 7) Qual o seu percentual completo do curso? () Até 25% () Entre 25% e 50% () Entre 50 e 75% () Mais de 75%
- 8) Em qual turno estuda? () Manhã () Tarde () Noite () Integral
- 9) Qual a sua região de origem: () Norte () Sul () Nordeste () Sudeste () Centro-Oeste
- 10) Qual o seu local de moradia atual? () Alojamento com vaga () Alojamento “acochambrado” () República () Família () Outros: _____
- 11) Realiza alguma atividade remunerada?
() Não () Trabalho formal () Bolsas de Pesquisa () Estágio () Outros
- 12) Você recebe alguma bolsa de auxílio financeiro da Universidade? () Sim () Não
- 13) Qual sua renda familiar aproximada (considere o salário-mínimo no valor de R\$1.100,00):
() Menor que 1 salário-mínimo () Entre 1 e 2 salários-mínimos () Entre 2 e 3 salários-mínimos () Entre 3 e 4 salários mínimos () Mais que 4 salários-mínimos
- 14) Participa de algum grupo de pesquisa ou projeto (PIBIC, PIBID, Residência Pedagógica e outros)? () Sim () Não

Apêndice 3. Questionário Acerca do Perfil da Prática de Atividade Física.

Vale destacar que, nesse contexto, entende-se por atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, sendo desempenhado durante atividades laborais ou domésticas, no deslocamento ativo e atividades físicas. Em uma linguagem mais popular, seria qualquer atividade física que resulte em alteração na frequência dos batimentos cardíacos.

- 1) Você praticava atividade física antes de ingressar na Universidade Federal? ☐ Sim ☐ Não
- 2) Você praticava atividade física antes da pandemia do Coronavírus? ☐ Sim ☐ Não
- 3) Caso tenha respondido ‘Sim’ a questão anterior, qual o local que você praticava atividade física?
☐ fora da Universidade ☐ dentro dos espaços esportivos da universidade
☐ dentro da Universidade, porém fora dos espaços esportivos ☐ dentro e fora da Universidade
- 4) Você pratica atividades físicas atualmente? ☐ Sim ☐ Não
- 5) Caso tenha respondido “Sim” a questão anterior, qual ou quais atividade física você pratica atualmente? ☐ corrida ☐ ciclismo ☐ musculação ☐ outras _____
- 6) Caso tenha respondido “Sim” a questão quatro (4), quantas vezes você pratica atividade física por semana:
☐ 1 x por semana ☐ 2 x por semana ☐ 3 x por semana ☐ 4 x por semana ☐ 5 x por semana
- 7) Quantos minutos por semana, aproximadamente, você se dedica à prática de atividade física?
☐ Entre zero minutos e 50 minutos ☐ Entre 51 minutos e 150 minutos ☐ Entre 151 minutos e 250 minutos ☐ Mais de 251 minutos
- 8) O quanto você acredita que seus compromissos e atividades relacionadas ao ambiente acadêmico impactam/impactavam no seu tempo de prática de atividade física semanal?
☐ Não impacta/impactava ☐ Impactou pouco ☐ Impactou razoavelmente ☐ Impactou um pouco ☐ Impactou muito
- 9) O quanto você acredita que a pandemia do Coronavírus impacta/impactou no seu tempo de prática de atividade física semanal?
☐ Não impacta/impactou ☐ Impactou pouco ☐ Impactou razoavelmente ☐ Impactou um pouco ☐ Impactou muito
- 10) Como você considera seu estado de saúde atual?
☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Muito Boa ☐ Excelente

ANEXOS

Anexo 1. Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R).

INSTRUÇÕES: Tendo em vista sua(s) atividade(s) física(s) atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo em parte	Não discordo nem concordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente

PRATICO ATIVIDADE FÍSICA...

1. ___ Porque quero ser fisicamente saudável.
2. ___ Porque é divertido.
3. ___ Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente.
4. ___ Para adquirir novas habilidades físicas.
5. ___ Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor.
6. ___ Para estar com meus amigos.
7. ___ Porque gosto de praticar essa atividade.
8. ___ Para melhorar as habilidades físicas que já possuo.
9. ___ Porque gosto do desafio.
10. ___ Para definir meus músculos e ter boa aparência.
11. ___ Porque essa atividade me faz feliz.
12. ___ Para manter meu nível de habilidade atual nesta atividade.
13. ___ Para ter mais energia.
14. ___ Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.
15. ___ Para estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.
16. ___ Porque quero melhorar minha atividade cardiovascular.
17. ___ Para melhorar minha aparência.
18. ___ Porque acho interessante.
19. ___ Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde.
20. ___ Porque quero ser atraente para os outros.
21. ___ Porque quero conhecer novas pessoas.
22. ___ Porque me sinto bem realizando esta atividade.
23. ___ Para manter minha saúde e bem-estar.
24. ___ Para melhorar minha forma física.
25. ___ Para ser cada vez melhor nesta atividade.
26. ___ Porque acho essa atividade estimulante.
27. ___ Porque se não fizer, não me sentirei atraente.
28. ___ Porque meus amigos pedem que eu a pratique.
29. ___ Porque gosto do estímulo que essa atividade produz.
30. ___ Porque gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros.

Anexo 2. Questionário de Barreiras à Prática de Atividade Física.

BARREIRA	SEMPRE	QUASE SEMPRE	AS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
Jornada de trabalho extensa					
Compromissos familiares (pai, cônjuge, filhos, etc)					
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc)					
Falta de espaço disponível para a prática					
Falta de equipamento disponível					
Tarefas domésticas (para com sua casa)					
Falta de companhia					
Falta de incentivo da família e/ou amigos					
Falta de recursos financeiros					
Mau-humor					
Medo de lesionar-se					
Limitações físicas (p. ex., muscular ou articular)					
Dores leves ou mal-estar					
Falta de energia (cansaço físico)					
Falta de habilidades físicas					
Falta de conhecimento ou orientação sobre Atividade Física					
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)					
Preocupação com a aparência durante a prática					
Falta de interesse em praticar					
Tempo dedicado aos estudos					
Falta de incentivo da Universidade					

Outra barreira? Qual: _____