

## **MOTIVAÇÃO DOS GRADUANDOS DA UFRRJ PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

*MOTIVATION OF THE GRADUANDS OF UFRRJ FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY*

*MOTIVACIÓN DE LOS GRADUANDOS DE LA UFRRJ PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA*

**Moisés Augusto de Oliveira Borges**

*m.oliveiraborges@hotmail.com*

**Erika Maria Kopp Xavier da Silveira**

*erikakopp@gmail.com*

**Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Gestão; Esporte; Saúde Universitária.*

### **INTRODUÇÃO**

Estudantes universitários constituem uma população vulnerável para o comprometimento da sua saúde física, mental e social (Wolf e Kissling, 1984; Knight, 2013) e a prática regular de atividades físicas por universitários produz efeitos positivos na saúde e qualidade de vida dos estudantes (Yazici et al, 2016). O objetivo desta pesquisa foi conhecer e identificar o nível e interesse e os motivos para a prática de atividade física pelos quais alunos e ex-alunos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

### **METODOLOGIA**

Trata-se de uma investigação quantitativa de corte transversal, por aplicação de questionários online com alunos integrantes do grupo “Eternamente Rural”. Nesta investigação, foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário sócio demográfico elaborado pelos autores, escala MPAM-R e escala EMI-2.

Foram incluídos na amostra alunos que aceitaram participar da pesquisa através do aceite do TCLE, com idades entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos, com matrícula ativa em um dos cursos da UFRRJ *Campus Seropédica*. Foram excluídos da amostra alunos que não responderam uma ou mais questões de um ou mais instrumentos. Os dados foram sistematizados em planilha do programa Microsoft Excel segundo frequência absoluta (n) e relativa (%) e submetidos à análise estatística descritiva.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Responderam aos instrumentos 17 alunos, sendo 7 (41,2%) do sexo feminino e 10 (58,8%) do sexo masculino, distribuídos entre os diferentes cursos oferecidos no *Campus*, sendo a maior participação dos alunos do curso de Licenciatura em Educação Física, com 14 (77,78%) sujeitos. Do total de participantes, 17 (100%) estudam em turno integral e 3 (17,6%) não praticam atividade física atualmente, sendo que destes, 2 (66,7%) por falta de tempo (66,7%). Em relação aos que praticam atividade física regularmente, 10 (71,4%) utilizam os espaços da universidade para tal, sendo que 7 (50%) praticam musculação, 5 (35,7%) corrida, 4 (28,6%) pedalada e 4 (28,6%) natação como práticas mais comuns. Além 3 (17,6) sujeitos sugerirem musculação, 2 (11,7%) participantes sugeriram vôlei de praia, 2 (11,7%) natação e 2 (11,7%) dança como atividades de interesse para novos projetos de extensão.

Através da análise das respostas ao MPAM-R, o escore de motivação encontrado foi acima da média de  $5,5 \pm 1$ , significando que estes alunos se encontram bastante motivados para a prática de atividades físicas. Através da análise da análise fatorial, os itens puderam ser organizados em 5 grupos, cujos resultados demonstram que a principal motivação para a prática de atividades físicas por estes sujeitos são Diversão e Saúde (respectivamente:  $6,5 \pm 0,1$  e  $6,1 \pm 0,1$ ). Os fatores Sociais ( $4,7 \pm 0,3$ ), Competência ( $5,3 \pm 0,2$ ) e Aparência ( $4,8 \pm 0,6$ ) embora acima da média foram considerados menos motivadores para a prática de atividades físicas por estes alunos.

Analisando os resultados do EMI-2, em relação as dimensões/motivos para a prática de atividade física, 16 (94,1%) participantes alegaram motivação psicológica, 9 motivos interpessoais (52,9%), 12 motivos de saúde (70,6%), 11 cuidados com o corpo (64,7%) e, por fim, 14 (82,4%) melhor condicionamento físico. Destaca-se que a afirmativa "Porque me faz sentir bem" foi detentora da maior média ( $4,6 \pm 0,5$ ), enquanto que a afirmativa "para comparar as minhas capacidades com as dos outros" obteve a menor média ( $0,89 \pm 0,9$ ).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cabe ressaltar que o *Campus* Seropédica da UFRRJ está localizado em área rural a área territorial extensa confere grandes deslocamentos estudantis diários. A pesquisa foi realizada logo após o início do semestre letivo 2019-1, no mês de abril, sendo necessário investigação mais aprofundada sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

- Knight, J.M., Psychological and neurobiological aspects of stress and their relevance for residency training, Milwaukee: *Acad. Psychiatry*, v. 37, n.1, 2013.
- WOLF, T.M. e Kissling, G.E., Changes in life-style characteristics health and mood of freshman medical students. *J. Med. Educ.*, v. 59, n. 10, 1984.
- YAZICI, A. B. et al. Tennis enhances well-being in university students. *Mental Illness*, v. 8, n. 1, 2016.

