



## Resumo

### Motivos para a prática desportiva em militares do curso de Educação Física da EsEFEx

Anderson José Moreira Cunha Bsci, Ângela Nogueira Neves PhD

**Introdução:** Motivação é como um estado interno que ativa, energiza, ou dirige a ação ou comportamento, determinando sua intensidade e direção.

**Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar os principais motivos para a prática de atividade física dos alunos do curso de Instrutor da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx).

**Métodos:** Um total de 37 alunos participaram voluntariamente da pesquisa, preenchendo a escalas *Exercises Motivation Inventory*, *Drive for Muscularity Scale*, *Social Physique Anxiety Scale* e um questionário demográfico. Os principais testes estatísticos utilizados foram de Shapiro-Wilk para verificação de aderência à distribuição normal, o de correlação de Spearman, Qui-Quadrado e F de Friedman.

**Resultados:** O motivo mais saliente para se exercitar na amostra foi visando o bem estar. Houve associações entre os diferentes motivos para se exercitar e apenas o motivo condição física associou-se aos comportamentos realizados para ficar forte. Encontrou-se quatro clusters formados pelas semelhanças e dissemelhanças entre as variáveis analisadas. O primeiro foi formado apenas pelas variáveis ligadas à execução do exercício, o segundo cluster foi formado pela proximidade dos fatores reconhecimento social, reabilitação e afiliação. O terceiro cluster foi formado pelos fatores bem estar e prevenção e doenças e o quarto cluster foi formado pelos fatores aparência física, condição física, controle do estresse, controle de peso e competição.

**Conclusão:** Concluiu-se que o motivo mais importante para a prática de atividade física foi bem-estar, que há certa independência da busca pela musculatura e ansiedade físico social em relação aos motivos para se exercitar e que os *clusters* formados entre os diferentes motivos guardam em si coerência com a atividade profissional, a qual exige o condicionamento físico seja visando a carreira, o fortalecimento físico ou coesão da tropa.

**Palavras-chave:** atividade física; exercício; militar; motivação.