

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ASSOCIAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ADULTAS BRASILEIRAS

Bianca Chrisóstomo Bolsoni¹, Rafael Naime Ruggiero², Maria Fernanda Laus^{1,3}

¹Curso de Nutrição e Metabolismo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (FMRP/USP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

²Departamento de Psicobiologia, Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, São Paulo, Brasil.

³Departamento de Psicologia, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (FFCLRP/USP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

*bianca.bolsoni@usp.br

Palavras-Chave: Atividade física; Imagem corporal positiva; Insatisfação com a imagem corporal

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é influenciada por diferentes motivações, como saúde, aparência e controle de peso, que se associam a formas distintas de relação com o corpo. No campo do comportamento alimentar, compreender esses determinantes é relevante, pois motivações centradas na aparência tendem a reforçar padrões de controle e insatisfação, enquanto a orientação para a saúde pode favorecer maior aceitação corporal. No entanto, ainda são escassos os estudos que comparem essas motivações, considerando múltiplos componentes da imagem corporal em mulheres.

OBJETIVO

Comparar os níveis de apreciação corporal, investimento e avaliação da aparência e preocupação com o sobrepeso entre mulheres com diferentes motivações para a prática de atividade física, bem como analisar a associação da motivação com esses desfechos e o papel moderador da idade.

MÉTODOS

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética (Parecer nº 7.943.853). Participaram 988 mulheres entre 18 e 59 anos, divididas em dois grupos, de acordo com a motivação para a prática de atividade física: saúde ou outras motivações (recreação, melhorar ou manter a aparência, melhorar ou manter a vida social, pressão dos outros ou evento próximo). Os dados foram coletados na plataforma *SurveyMonkey* e as participantes responderam a um questionário de caracterização, com informações acerca da prática de atividade física, ao *Appearance Schemas Inventory – Revised* (ASI-R), às subescalas Avaliação da Aparência (AA) e Preocupação com Sobrepeso (PSP), do *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS), além da *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2). Para comparação entre grupos, utilizou-se a análise multivariada de variância (MANOVA), com ajuste por idade. Modelos de regressão linear múltipla foram empregados para verificar associações independentes, incluindo termos de interação idade x grupo.

RESULTADOS

O grupo motivado pela saúde apresentou maior apreciação corporal (3,54 vs. 3,29) e menores níveis de investimento na aparência (3,05 vs. 3,43) e de preocupação com sobrepeso (2,96 vs. 3,37), em comparação ao grupo de outras motivações, enquanto a avaliação da aparência apresentou diferença de menor magnitude entre os grupos. A MANOVA indicou efeito global significativo do grupo (Pillai=0,08; $F=16,53$; $p<0,001$), mantido após ajuste. As correlações indicaram a organização das variáveis em dois polos: positivo (apreciação corporal e avaliação da aparência; $r=0,78$) e negativo (investimento na aparência e preocupação com sobrepeso; $r=0,51$), com associações inversas entre eles (ex.: $r=-0,42$). Modelos de regressão confirmaram associações independentes entre motivação para a saúde e os desfechos analisados, com efeito interação significativa idade x grupo.

CONCLUSÃO

A motivação para a prática de atividade física voltada à saúde está associada a uma relação mais positiva e menos centrada na aparência corporal, e essa relação é influenciada pela idade. Esses achados reforçam a importância de considerar as motivações como determinantes de processos cognitivos e emocionais relacionados à relação com o corpo, o que indica a necessidade de intervenções que priorizem objetivos intrínsecos, dissociados da aparência, ao longo do ciclo da vida. CAPES/PROEX (88887.197235/2025-00).