

## Influência do automonitoramento na motivação de praticantes de atividades físicas

Verzani, R. H.<sup>1</sup>; Morão, K. G.<sup>1</sup>; Bagni, G.<sup>1,2</sup>; Machado, A. A.; Serapião, A. B. S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Unesp - Lepespe – Rio Claro

<sup>2</sup> Fundação Hermínio Ometto –Uniararas

Discutir questões relacionadas aos aspectos motivacionais de praticantes de atividades físicas é muito importante, principalmente no atual momento, no qual têm sido amplamente discutidos tópicos como a inatividade física, impacto das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs) e do uso de inúmeros recursos tecnológicos, quem podem trazer benefícios ou até mesmo piorar ainda mais o quadro, dependendo das escolhas e respectivas utilizações. Uma das possíveis saídas ao constatar a crescente utilização dos *smartphones* é considerar a quantidade de informações que podem ser coletadas e facilmente acessadas pelos usuários por meio dos aplicativos, podendo este automonitoramento representar um triunfo na busca por contribuir com a motivação e aderência às práticas esportivas. Sendo assim, o objetivo foi analisar os principais fatores motivadores para prática esportiva e se há influência do uso dos aplicativos na motivação. Participaram do estudo 90 praticantes, sendo 59 homens e 31 mulheres, com média de idade de 32 anos. A frequência semanal de prática esportiva foi de 51,1% praticando entre 5 e 7 dias por semana, 33,3% entre 3 e 4 dias e 15,6% pelo menos 1 ou 2 dias. Foi desenvolvido um questionário, analisado e validado por três professores doutores. Este foi disponibilizado por meio da plataforma “Google Drive” aos participantes, onde acessavam as explicações sobre a participação e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, antes de terem acesso às perguntas. Foram selecionadas apenas as questões que atendiam ao objetivo proposto. Como resultados, encontramos que os principais fatores que motivam a prática foram: qualidade de vida (81,1%), condicionamento físico (76,7%), questões de saúde (72,2%) e controle do peso (51,1%), sendo que era possível assinalar mais de um fator. Quando questionados se ficam mais motivados ao visualizarem seus resultados nos aplicativos, 90,6% assinalaram que sim, além de que 94,3% já realizaram comparações quanto ao próprio rendimento em atividades passadas. Outro fator importante encontrado é a influência dos resultados de outros praticantes, visto que 72,7% afirmaram que costumam observar estes dados nos aplicativos, bem como 67% demonstram preocupação com os *rankings* disponibilizados e tentam melhorar seus resultados em determinados percursos apenas para subir de posição. Desta maneira, foi possível perceber quais fatores motivadores são mais relevantes para prática destes participantes, algo que é muito importante, uma vez que esta questão influencia diretamente o envolvimento, pois altera o quanto as pessoas se esforçarão nas práticas e também o quanto buscam mantê-las. Ficou claro também que os recursos tecnológicos em questão apresentam influências nas práticas, podendo contribuir com a motivação extrínseca e necessitando de maiores aprofundamentos e de atenção dos profissionais envolvidos, tanto quanto as potencialidades destes recursos como também quanto aos possíveis riscos relacionados. Apoio CAPES.

E-mail: [renato\\_verzani@hotmail.com](mailto:renato_verzani@hotmail.com)