



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO - ICED
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF**

**FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DA CAMINHADA E
CORRIDA POR MULHERES QUILOMBOLAS DA COMUNIDADE DO RIO
ITACURUÇÁ**

MAIK WILLEM CARVALHO DE ARAÚJO

BELÉM- PA

2022

MAIK WILLEM CARVALHO DE ARAÚJO

**FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DA CAMINHADA E
CORRIDA POR MULHERES QUILOMBOLAS DA COMUNIDADE DO RIO
ITACURUÇÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física (FEF), do Instituto de Ciências da Educação (ICED), da Universidade Federal do Pará (UFPA), como requisito para a obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Professora Mestre
Mônica dos Anjos Costa de Rezende.

BELÉM - PA

2022

TERMO DE APROVAÇÃO

MAIK WILLEM CARVALHO DE ARAÚJO

FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DA CAMINHADA E CORRIDA POR MULHERES QUILOMBOLAS DA COMUNIDADE DO RIO ITACURUÇÁ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física (FEF), do Instituto de Ciências da Educação (ICED), da Universidade Federal do Pará (UFPA), como requisito para a obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. MS. Mônica dos Anjos Costa de Rezende
Universidade Federal do Pará – UFPA - Orientador

Prof. Dr. Douglas da Cunha Dias
Universidade Federal do Pará – UFPA – Examinador

Prof. Dr. Welington da Costa Pinheiro
Universidade Federal do Pará – UFPA – Examinador

Conceito: _____

“Tudo posso naquele que me fortalece”.

Filipenses 4:13

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por sempre me dar forças e colocar tantas coisas boas e pessoas incríveis em minha vida.

A minha família pelo apoio incondicional, incentivo em todos os momentos e por acreditarem em mim e nunca me deixar desistir dos meus sonhos.

Aos meus pais Marinaldo Maciel de Araújo e Miracelma Cavalho de Araújo, por tanto terem se empenhado em minha educação, me ensinando a ter humildade, respeito, determinação, compreensão, a me dizerem para se levantar perante as quedas e aos valores éticos e morais.

Aos meus avós Mesaque, Virgília e Miralda pelas orações. A minhas irmã Mône Thailen Carvalho de Araújo que me ajudou na coleta dos dados. A minha namorada Janaina Ferreira Fonseca pela compreensão, paciência, incentivo, carinho e amor nesses anos de dedicação e empenho durante o curso.

Aos meus primos que dividiram casa comigo nesses longos anos, com os quais podemos compartilhar e aprender inúmeras coisas, dentre as quais um pouco mais sobre o convívio humano.

A todos meus grandes amigos e irmão que teve a sorte de encontrar no curso, seguramente todos sabem o quanto os valorizo e que são importantes para mim. A todos os meus professores, a quem dedico profunda admiração e respeito, que contribuíram e contribuem para minha formação em todo meu processo de formação acadêmica.

A minha orientadora prof. MS. Mônica dos Anjos Costa de Rezende que me ofereceu suporte, orientação e rumo, depositou confiança em mim, acreditou e me incentivou durante a construção desse trabalho.

Aos professores que compõem a banca por aceitarem tão prontamente em contribuir com esse trabalho, com inferências extremamente importantes no momento da qualificação e seguramente na elaboração final desse trabalho.

Gratidão à TODOS!

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo analisar os fatores motivacionais relacionados à prática da caminhada e corrida por mulheres da comunidade Quilombola do Rio Itacuruçá. Amostra foi composta por 37 mulheres e foi utilizado na coleta de dados o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física, o IMPRAF-54, que tem como parâmetros verificar através de 54 itens agrupados, as seis dimensões motivacionais (Controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) de acordo com a Tabela de Normas (percentis, decis e quatis) validada por Barbosa e Balbinotti (2006). Na questão metodológica, foi aplicado a estatística descritiva através da realização das médias dos seis fatores propostos e depois, a transformação em percentil para concluir o estudo. Os resultados mostram que 67% das mulheres praticam caminhada e corrida por tempo superior dez meses, 46% com frequência semanal de três a cinco vezes. Em geral, os principais fatores ordenados por influência motivacional foram: Saúde (73%), Estética (65%), Sociabilidade (57%) e Competitividade (56%). Os fatores que apresentaram baixa motivação para a prática das atividades das mulheres foram: Controle de Estresse (51%) e Prazer (44%). Em conclusão, verificou-se que os principais fatores motivacionais relacionados à prática da caminhada e corrida foram a Saúde e Estética. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas ao Controle de Estresse e Prazer.

PALAVRAS-CHAVE: Caminhada. Corrida. Motivação. Mulheres Quilombolas.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the motivational factors related to the practice of walking and running by women from the Quilombola community of the Itacuruçá River. The sample consisted of 37 women and the Inventory of Motivation for Regular Physical Activity Practice, the IMPRAF-54, was used for data collection, which has as parameters to verify, through 54 grouped items, the six motivational dimensions (Stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics and pleasure) according to the Table of Norms (percentiles, deciles and coatis) validated by Barbosa and Balbinotti (2006). In the methodological question, descriptive statistics was applied through the realization of the averages of the six proposed factors and then, the transformation in percentile to conclude the study. The results show that 67% of the women practice walking and running for more than ten months, 46% with a weekly frequency of three to five times. In general, the main factors ordered by motivational influence were: Health (73%), Aesthetics (65%), Sociability (57%) and Competitiveness (56%). The factors that showed low motivation for the practice of women's activities were: Stress Control (51%) and Pleasure (44%). In conclusion, it was found that the main motivational factors related to the practice of walking and running were Health and Aesthetics. The dimensions with the lowest potential were related to Stress and Pleasure Control.

KEYWORDS: Walking. Race. Motivation. Quilombolas Women.

LISTA DE TABELA

Tabela 01: Tabela referente ao Tempo de Prática das mulheres quilombolas, dividido por faixa etária da amostra.

Tabela 02: Tabela referente a Frequência Semanal das mulheres quilombolas, dividido por faixa etária da amostra.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Escala de Verificação (V) em valores médios, verificado conforme a faixa etária distribuída pelo autor deste trabalho.

Gráfico 2: Gráfico de comparação dos escores brutos com os percentis de acordo com a tabela de normas referente a idade de 23 a 36 anos.

Gráfico 3: Gráfico de comparação dos escores brutos com os percentis de acordo com a tabela de normas referente a idade de 37 a 83 anos.

Gráfico 4: Gráfico de comparação das médias gerais dos escores brutos de cada dimensão com os percentis de acordo com a tabela de normas para o sexo feminino.

LISTA DE SIGLAS

IMPRAF	Inventário de Motivação a Prática de Atividade Física
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
OMS	Organização Mundial de Saúde
CE	Controle de Estresse
SA	Saúde
SO	Sociabilidade
CO	Competitividade
ES	Estética
PR	Prazer
V	Escala de Verificação

SUMÁRIO

SUMÁRIO	11
INTRODUÇÃO	12
METODOLOGIA	15
Tipo de estudo	15
População e amostra.....	15
Critérios de inclusão	15
Instrumentos de coleta de dados	15
Procedimentos Éticos	16
Coleta de dados.....	17
Análise dos dados	18
RESULTADOS E DISCUSSÕES	19
Gráfico 1:.....	19
Tabela 1	19
Tabela 2:	20
Gráfico 2:.....	21
Gráfico 3:.....	22
Gráfico 4:.....	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE 1	32
ANEXO 1	33
ANEXO 2	34
ANEXO 3	35
ANEXO 4	36
ANEXO 5	37

FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DA CAMINHADA E CORRIDA POR MULHERES QUILOMBOLAS DA COMUNIDADE DO RIO ITACURUÇÁ

INTRODUÇÃO

De acordo com Balbinotti *et al.* (2015), a caminhada e corrida vem se destacando no Brasil, apresentando crescimento no número de participantes e segundo o Ministério da Saúde, esses exercícios físicos são bastante comuns, sendo a caminhada praticado por 33,6% da população de acordo com o levantamento entre os anos de 2006 e 2017.

Segundo Elclides, Barros e Coelho (2016), tais exercícios físicos praticados regularmente trazem inúmeros benefícios ao indivíduo, deixando visível uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas. Nesse contexto, Miles (2007) apud Furlan (2014, p. 5) aponta que:

Ao praticar a caminhada e corrida o praticante aumenta a sua eficiência cardiovascular, diminuindo a sua frequência cardíaca de repouso, aumentando o volume de ejeção sistólica, melhorando os processos homeostáticos do organismo, e ainda, diminuindo o percentual de gordura corporal.

Ou seja, ocorrerá um aumento do nível de aptidão física, que promoverá a prevenção de doenças cardíacas, osteoporose, além dos benefícios estéticos.

No entanto, Domingos *et al.* (2007, p. 2), diz que “a caminhada e corrida são classificadas como exercícios cíclicos, isto é, atividade com movimentos repetitivos, assim, se praticado sem orientação profissional, essa reprodução exagerada de movimentos e choques, principalmente nos membros inferiores, amplia-se os riscos de lesões músculo esqueléticas”. Desse modo, é imprescindível que a prática dessas atividades seja feita de maneira correta.

Há alguns anos a prática da caminhada e corrida tem se disseminado entre a população brasileira, tornando-se uma atividade frequente a um grande número de pessoas com idades e sexo variados (SALGADO E CHACON-MIKAHIL, 2006). Essa popularização se dá essencialmente pela sua praticidade sendo comum notarmos pessoas caminhando e correndo em ruas, praças, parques, avenidas, rodovias pelo fato de não serem necessários muitos materiais e por ser de fácil execução, pois é considerada uma atividade física de baixo custo e por isso torna-se mais acessível a

sua prática a população, independentemente da classe econômica que pertença (MASSARELA, 2009).

Desse modo, fica evidente que adotar uma rotina de exercícios físicos com a orientação profissional traz inúmeros benefícios para a saúde das mulheres. Nesse sentido, a busca pela prática da caminhada e corrida ocorre por diversos motivos, que envolvem desde a busca por benefícios à saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna e a busca de atividades prazerosas ou competitivas (BALBINOTTI *et al.*, 2015).

Logo, para tentar entender o fenômeno da popularização da caminhada e corrida, deve-se também ter o entendimento sobre a motivação do praticante dessas atividades, pois esse componente é fundamental para o engajamento em qualquer projeto no âmbito da educação física. Nesse sentido, Freitas *et al.* (2007, p. 96) diz que:

A motivação, palavra com origem no latim *moveres* (mover), refere-se basicamente à condição intrínseca e extrínseca do indivíduo que o leva a praticar determinada ação, e nas últimas décadas vem ganhando cada vez mais espaço quando tratamos da prática de algum esporte. A motivação tem se tornado parte inerente de uma boa qualidade de vida e por este motivo tem sido amplamente estudada por diversos ramos da Educação Física e também da Psicologia.

Diante deste contexto, pode ser questionado quais são os fatores motivacionais relacionados à prática da caminhada e corrida por mulheres da comunidade Quilombola do Rio Itacuruçá?

Para chegar no objetivo, foi usado o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) (BALBINOTTI E BARBOSA, 2008), com as seis dimensões motivacionais: Controle de estresse (CE); Saúde (SA); Sociabilidade (SO); Competitividade (CO); Estética (ES) e Prazer (PR). Neste sentido, será abordado na sequência, os detalhes de cada um dos fatores motivacionais segundo Balbinotti e Barbosa (2008) com o intuito de ampliar a discussão sobre os interesses que motivam as escolhas das praticantes das atividades.

Controle do Estresse (CE): Este fator mede o construto que expressa o desejo das pessoas de obter na atividade física alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse. Estas pessoas estão interessadas na sensação de descanso, sossego e repouso que elas experimentam quando praticam atividades físicas.

Saúde (SA): O conteúdo medido por este fator, diz respeito ao interesse das pessoas nos possíveis benefícios decorrentes das atividades físicas a saúde. Tratam-se de pessoas interessadas em adquirir, manter e melhorar a saúde, desenvolver-se com saúde e evitar doenças. São pessoas que querem viver mais e viver com boa qualidade de vida.

Sociabilidade (SO): O fator Sociabilidade mede a motivação das pessoas que enxergam na atividade física uma oportunidade para encontrar, estar ou se reunir com os amigos. Estas pessoas entendem que os momentos em que praticam atividades físicas são oportunidades para estar e conversar com outras pessoas, brincar com seus amigos e fazer parte de um grupo.

Competitividade (CO): O construto medido por este fator expressa a motivação das pessoas que querem competir, concorrer e ganhar dos outros. Estas pessoas entendem que através das práticas esportivas elas podem ganhar destaque, prêmios, vencer competições e/ou obter retorno financeiro.

Estética (ES): Este fator mede a motivação à prática de atividade física das pessoas que querem ter ou ficar com um corpo bonito e definido. Estas pessoas querem se sentir bonitas e atraentes e enxergam na atividade física um modo de manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico.

Prazer (PR): Este fator mede a motivação das pessoas interessadas no prazer que elas experimentam quando atingem seus objetivos e ideais. Estas pessoas entendem que a atividade física é fonte de satisfação, de sensação de bem estar e uma forma de autorrealização.

Sendo assim, os conhecimentos auferidos neste estudo são de grande importância para a comunidade quilombola para caracterização das mulheres, bem como utiliza-los parâmetros para outros estudos com essa população estudada, além disso, os dados poderão servir de subsídios para os profissionais de educação física da comunidade com intervenções de acordo com os diferentes contextos, adaptando suas aulas conforme o fator motivacional de cada aluno, porque as variáveis de um treinamento e de uma aula se ajustam de acordo com os objetivos finais do indivíduo.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Este é um estudo de campo, de caráter quantitativo, de conotação exploratória e descritiva, se baseando no fundamento de que as práticas podem ser aperfeiçoadas através da descrição direta dos fatos (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012), utilizando como estrutura, trabalhos científicos que vieram colaborar com o contexto.

População e amostra

Esta pesquisa foi feita com 37 mulheres quilombolas com idade de 23 a 62 anos, praticantes de caminhada e corrida na comunidade quilombola do Rio Itacuruçá, localizada no município de Abaetetuba – Pará.

O Rio Itacuruçá situa-se a comunidade Nossa Senhora do Perpétuo Socorro na região das ilhas de Abaetetuba-PA e consta em dados oficiais que a referida comunidade possui aproximadamente 126 famílias assentadas numa geografia de rios, estradas e de ramais, os quais são considerados geograficamente como comunidade remanescente de Quilombo. E são nesses ramais e estradas, de terra batida, que as mulheres quilombolas, em grupos ou individualmente, praticam as atividades de caminhada e corrida, mais precisamente, ao amanhecer e ao pôr do sol (PAJO, 2015).

Crítérios de inclusão

Participaram da pesquisa apenas mulheres da comunidade quilombola do Rio Itacuruçá, com idade de 23 a 62 anos, praticantes de caminhada e corrida dentro da comunidade e que aceitasse e assinasse o termo de aceite e preenchesse o inventário de maneira completa.

Instrumentos de coleta de dados

Utilizou-se para realização dessa pesquisa o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) (BALBINOTTI E BARBOSA, 2008), que têm

como objetivo verificar os seis possíveis fatores associados à motivação na prática da atividade.

O IMPRAF-54 (Anexo 1) é composto por 54 itens agrupados seis a seis formando 9 blocos. Cada bloco respeita a sequência de ordem dos itens associados a motivação que são: Controle de estresse (CE); Saúde (SA); Sociabilidade (SO); Competitividade (CO); Estética (ES) e Prazer (PR). Observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de seis itens, apresenta uma questão relativa ao fator motivacional Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), a segunda Saúde (ex.: manter a forma física), a terceira Sociabilidade (ex.: estar com amigos), a quarta Competitividade (ex.: vencer competições), a quinta Estética (ex.: manter o corpo em forma) e a sexta Prazer (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar oito blocos totalizando 48 questões. O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Ver anexo 2, referente a Folha de Respostas IMPRAF-54.

As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada fator é analisado individualmente. Após colocar os valores brutos na folha de respostas, o passo seguinte é verificar o grau de concordância referente ao nível de atenção do sujeito durante a aplicação do questionário. Para finalizar, utiliza-se as tabelas normativas do manual do IMPRAF-54 que deverá transformar os escores brutos em percentis de acordo com o sexo e idade do avaliado.

Quanto à validade do presente inventário, esta foi estabelecida a partir de um rigoroso estudo realizador por Barbosa (2006) e também por Balbinotti e Barbosa (2008), com mais de 1300 sujeitos, de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos, no qual ficaram demonstrados os satisfatórios resultados. Tais resultados indicam estar-se avaliando o que se pretende, ou seja, a “motivação à prática regular do esporte”.

Procedimentos Éticos

As mulheres que aceitavam participar da pesquisa deveriam assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1), que informava a proposta

da pesquisa, os riscos contidos nela e a confirmação do sigilo das informações prestadas pelos participantes.

Coleta de dados

A coleta dos dados foi realizada na comunidade Quilombola do Rio Itacuruçá, localizado na zona rural de Abaetetuba/Pará, e iniciou com uma visita aos locais onde as mulheres praticam caminhada e corrida. Na primeira visita do pesquisador ao local, houve a apresentação do estudo, esclarecendo sua pretensão, indicando a origem, o tema e os objetivos da pesquisa e, em seguida, foi feito o convite para participarem da pesquisa. Quem aceitasse participar da pesquisa deveria ceder um tempo após a realização das suas atividades para responder o Inventário de Motivação a Prática de Atividade Física (IMPRAF-54).

Após as explicações, no encontro seguinte, foi feito a exposição do questionário e retirada de dúvidas por partes dos participantes, assim como a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os participantes ficaram com uma cópia do TCLE para o caso de desejassem realizar contato com o pesquisador. Foi fornecido um tempo para que os indivíduos dispostos respondessem ao questionário, em média de 15 a 20 minutos, e após todos terem completado o preenchimento, foi feita a recolha dos mesmos.

A apuração para obter os escores brutos basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8 (conforme anexo 3). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão.

Após a apuração do escore bruto, passa-se a escala de verificação. Que permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Onde seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidos no final do inventário (anexo 4). Verifica-se a medida da validade da aplicação através da análise das diferenças entre a resposta dada ao item na coluna 9 e a resposta ao item sublinhado de cada linha. O valor da diferença é escrito (em módulo) no quadro correspondente da coluna V (ver anexo 4). Uma vez que o procedimento tenha sido realizado em todas as linhas é somado os valores da coluna V e destacado o resultado no quadrado logo a baixo. Se o valor obtido for maior do que 7, trata-se de resultado

pouco confiável. Na verdade, quanto maior o escore obtido menor a confiabilidade do resultado.

Análise dos dados

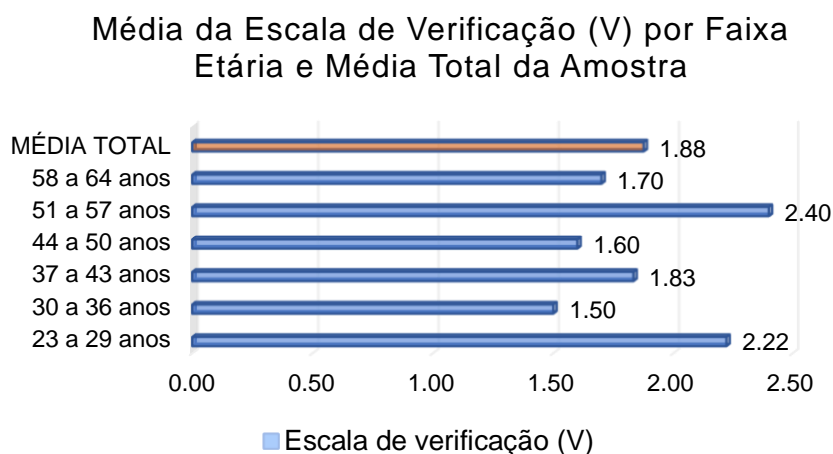
A avaliação dos dados desta pesquisa aconteceu de acordo com as instruções contidas no Manual Técnico de Aplicação de Barbosa (2006). A apuração das respostas foi feita manualmente através da Folha de Resposta do IMPRAF-54 (Anexo 2). Para a tabulação e análise dos dados da folha de resposta de cada participante, foi utilizado o programa Microsoft Excel.

Foi aplicado a estatística descritiva, através da realização das médias dos seis fatores propostos: controle de estresse (CE), saúde (SA), sociabilidade (SO), competitividade (CO), estética (ES) e prazer (PR). Além disso, para a interpretação dos resultados (escores percentílicos), foram utilizadas três Tabelas Normativas IMPRAF-54 (Anexo 5), para transformar os escores brutos (média da soma dos valores marcados por cada pergunta) em percentis e contextualizar os resultados de acordo com o grupo correspondente. Assim, verifica-se em uma escala de 0% a 100%, o quanto este indivíduo está motivado para determinada dimensão e determinando, desta forma, os fatores motivacionais relacionados a prática da caminhada e corrida das mulheres da comunidade Quilombola do Rio Itacuruçá.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo teve como principal objetivo verificar os fatores motivacionais relacionados à prática da corrida e caminhada por mulheres Quilombolas com idades que variam de 23 à 62 anos. A validade dos dados coletados na pesquisa, de acordo com a Escala de Verificação (V), que destaca o nível de atenção do sujeito durante a aplicação teve índice médio de 1,88. Esse valor demonstra resultado confiável e bastantes satisfatórios, ver gráfico 01.

Gráfico 1: Escala de Verificação (V) em valores médios, verificado conforme a faixa etária distribuída pelo autor deste trabalho.



Fonte: próprio autor (2022).

Os dados apresentados na Tabela 1, são relativos ao tempo de prática e frequência semanal das atividades das mulheres participantes da pesquisa, no qual o total de mulheres foi dividido em seis grupos de diferentes faixas etárias, proposto pelo próprio autor da pesquisa, para que pudesse ter uma melhor visão do perfil da amostra.

Tabela 1: Tabela referente ao Tempo de Prática das mulheres quilombolas, dividido por faixa etária da amostra.

		FAIXA ETÁRIA DA AMOSTRA (em anos)						n = 37;(%)
		23 a 29	30 a 36	37 a 43	44 a 50	51 a 57	58 a 64	
TEMPO DE PRÁTICA	1 a 3 meses	1	0	0	1	0	0	02 (5,4%)
	4 a 6 meses	1	1	1	1	0	1	05 (13,5%)
	7 a 9 meses	2	1	1	0	1	0	05 (13,5%)
	10 a 12 meses	0	2	2	1	2	1	08 (21,6%)
	mais de 1 ano	5	2	2	5	2	1	17 (46,0%)
	Total	9	6	6	8	5	3	
		(24,3%)	(16,2%)	(16,2%)	(21,6%)	(13,5%)	(8,2%)	

Fonte: próprio autor (2022).

Tabela 2: Tabela referente a Frequência Semanal das mulheres quilombolas, dividido por faixa etária da amostra.

		FAIXA ETÁRIA DA AMOSTRA (em anos)						n = 37 (%)
		23 a 29	30 a 36	37 a 43	44 a 50	51 a 57	58 a 64	
FREQUÊNCIA SEMANAL	1 a 2 vezes/ semana	0	0	0	2	2	1	05 (13,5%)
	2 a 3 vezes/ semana	3	2	0	1	0	1	07 (18,9%)
	3 a 4 vezes/ semana	2	3	4	4	3	1	17 (45,9%)
	4 a 5 vezes/ semana	4	1	2	1	0	0	08 (21,6%)
	Total	9 (24,3%)	6 (16,2%)	6 (16,2%)	8 (21,6%)	5 (13,5%)	3 (8,2%)	

Fonte: próprio autor (2022).

De acordo com as tabelas, é importante destacar que foi evidenciado um percentual maior de praticantes entre as faixas etárias de 37 a 64 anos com porcentagem somada com um total de 59,5%. De acordo com as informações acima, a maioria das mulheres, cerca de 25 (67,6%), praticam as modalidades por mais dez meses. Praticam caminhada e corrida com frequência de 3 a 4 vezes por semana, cerca de 17 (45,9%) mulheres e 8 (21,6%) praticam com frequência de 4 a 5 vezes por semana. Esses números quantificados na Tabela 1 e 2, corroboram com pesquisa realizada por Oliveira *et al.* (2012) em que de 77 corredores estudados, 48% praticam a corrida de 3 a 4 dias por semana.

Segundo Neves *et al.* (2011), a prática de atividade física regular é um aspecto importante para a saúde física e mental, sendo a frequência de pelo menos 3 vezes por semana, recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Desse modo, de acordo com a amostra pesquisada, verificou-se que as praticantes quilombolas com idade de 37 a 64 anos têm experiência nas atividades, apresentando tempo de prática e frequência semanal consideráveis.

Com a intenção de responder à questão central da pesquisa, os resultados obtidos são apresentados através da estatística descritiva referente aos dados extraídos do IMPRAF-54. Lembrando que através do questionário, cada um dos fatores pode obter uma pontuação bruta mínima de nove pontos e máxima de quarenta pontos. E utiliza-se a média dessas pontuações para conhecer o percentil conforme a Tabela de Normas (Anexo 5).

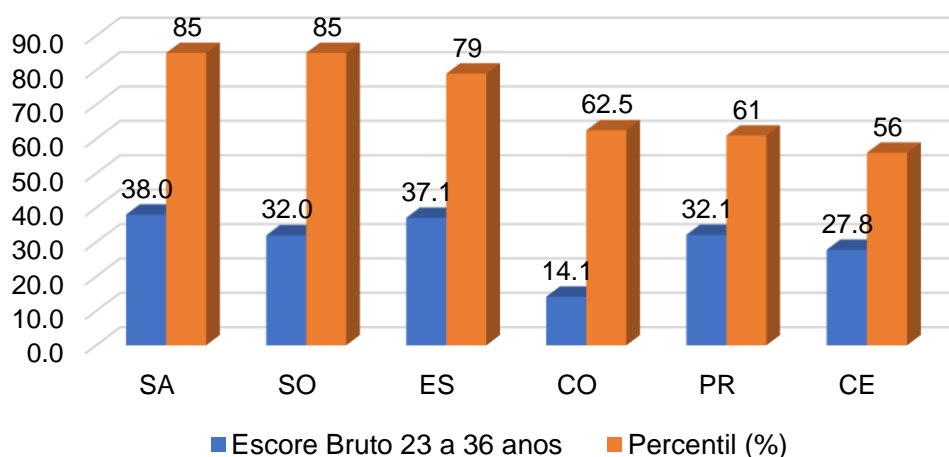
Os gráficos abaixo, apresentam os dados coletados durante a pesquisa, nos quais podemos observar as médias dos escores brutos e os valores referentes aos

percentis de cada dimensão permitindo verificar, em uma escala de 0% a 100%, o quanto o grupo etário está motivado à praticar determinada atividade física (BALBINOTTI E BARBOSA, 2008), permitindo uma análise geral e mais consistente dos resultados.

O gráfico 2, ilustra a transformação dos valores médios dos escores brutos de cada dimensão motivacional em percentis de acordo com a Tabela de Normas (Anexo 5) para a faixa etária de 23 a 36 anos.

Gráfico 2: Gráfico de comparação dos escores brutos com os percentis de acordo com a tabela de normas de Balbinotti e Barbosa (2008) referente a idade de 23 a 36 anos.

Gráfico de acordo com a Tabela de Normas (Percentil) para o grupo de idade 23 a 36 anos



Fonte: próprio autor (2022).

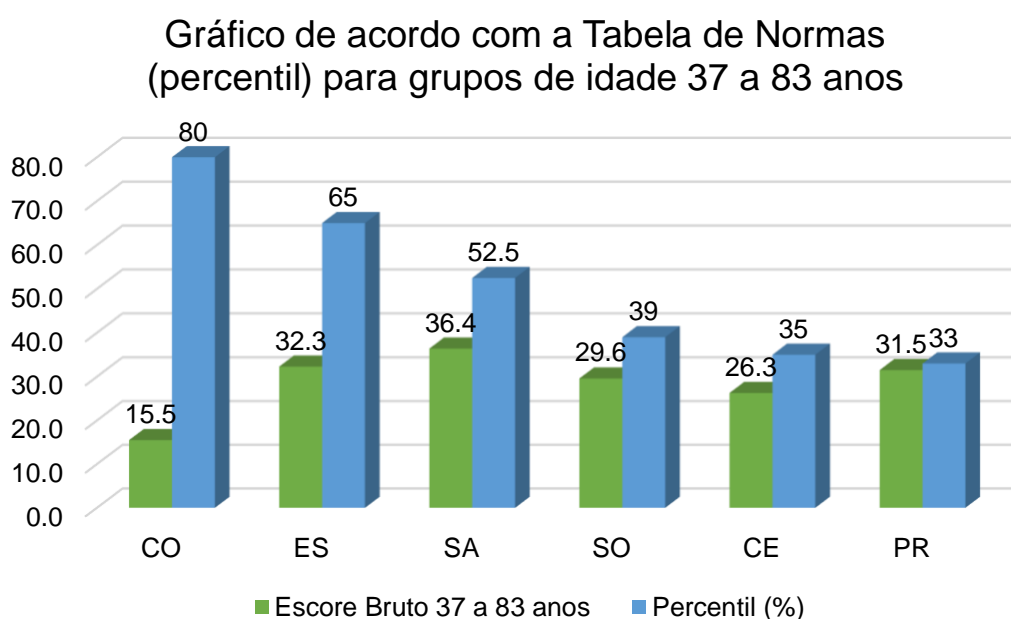
Com o escore bruto transformado em percentil, ao analisarmos o gráfico 2, chegamos aos resultados que mesmo o fator sociabilidade (SO) ter tido um valor médio no escore bruto menor que o fator saúde (SA) na análise da tabela de normas, o resultado em percentil se iguala em 85% de índice mais motivantes. O que é necessário observar no gráfico é, que apesar do fator estética (ES) ter um valor médio no escore bruto maior que a sociabilidade (SO) na análise da tabela de normas, este resultado é bem distinto obtendo-se 85% para a SO e 79% para a ES. Deixando, com isso, a Sociabilidade empatada em primeiro lugar como fatores mais motivantes para esse grupo de mulheres.

O mesmo irá acontecer na comparação dos valores brutos versus percentil para: competitividade, prazer e controle do estresse.

Nesse sentido, considerando a análise dos dados na faixa etária de 23 a 36 anos, conclui-se que a Saúde (SA) e Sociabilidade (SO) são as dimensões consideradas mais motivantes para a prática da caminhada e corrida, assim como o Controle de Estresse (CE) é a dimensão que menos exerce influência para a prática.

O gráfico 3, ilustra a transformação dos valores médios dos escores brutos de cada dimensão em percentis de acordo com a Tabela de Normas (Anexo 5) para a faixa etária de 37 a 83 anos.

Gráfico 3: Gráfico de comparação dos escores brutos com os percentis de acordo com a tabela de normas de Balbinotti e Barbosa (2008) referente a idade de 37 a 83 anos.



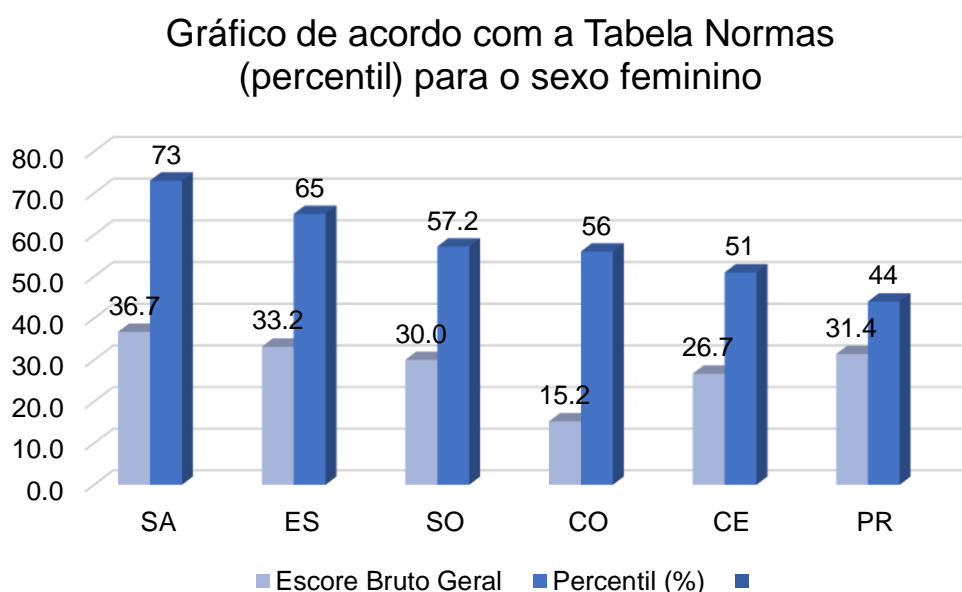
Fonte: próprio autor (2022).

Quando avaliamos os dados das participantes a partir da faixa etária de 37 anos de acordo com a Tabela de Normas para o grupo de idade de 37 a 83 anos, específica para o sexo feminino, temos os seguintes resultados: O fator motivacional Competitividade (CO) teve o menor valor médio de escore bruto (15,5), mas quando transformado em percentil, se destacou em primeiro lugar com 80% mais motivador para essa amostra. Outro fator dimensional importante a se destacar é a Estética (ES) que ficou com segundo maior percentil 65% mais motivante para as participantes, apesar de seu escore bruto ter sido 32,3, menor que o fator Saúde (SA) que teve valor médio do escore bruto de 36,4 e transformado em percentil, ficou como terceiro fator motivacional com 52,5%. Para esse grupo da amostra, o fator Prazer (PR) com

percentil de 33%, é o que menos motiva a prática da caminhada e corrida das mulheres quilombolas.

Após os dados terem sido analisados separadamente em duas faixas etárias nos gráficos acima, a baixo, o gráfico 4, apresenta a média geral dos escores brutos de cada dimensão motivacional com seus respectivos percentis referente as 37 mulheres praticantes de caminhada e corrida.

Gráfico 4: Gráfico de comparação das médias gerais dos escores brutos de cada dimensão com os percentis de acordo com a tabela de normas de Balbinotti e Barbosa (2008) para o sexo feminino.



Fonte: próprio autor (2022).

Analisando o gráfico 4, podemos destacar os fatores motivacionais por patamares de importância relacionados a prática da caminhada e corrida pelas mulheres.

Observamos maiores valores dos fatores motivacionais para a dimensão saúde, pois a pontuação obtida nas tabelas normativas foi de 73% motivados por esta dimensão, sendo assim o principal motivo, no geral, para prática da corrida de rua entre as mulheres investigadas. Esse resultado não surpreende, visto que, estudos anteriores apresentados por Trucollo, Maduro e Feijó (2008) e Balbinotti *et al.* (2007) já apontavam este mesmo fator como principal para a prática da corrida de rua, isto mostra cada vez mais a importância que a população atual atribui para a mesma.

Segundo Pitanga (2008, p. 8),

Os dias atuais, este fator não é mais visto somente como a ausência de doença e sim como a representatividade de múltiplos aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Como o estudo apresenta um público feminino, Mendes *et al.*, (2010) aborda as mulheres como indivíduos que contam com maior percepção em relação à saúde e na aderência ao tratamento de doenças.

Em segundo lugar ficou a dimensão Estética (ES), com média do escore bruto 33,2 ao ser transformado em percentil, ficou como fator 65% mais motivante para as praticantes, explica-se pela faixa etária de 37 a 83 anos ter maior representatividade numérica e no seu gráfico 3 classificar a dimensão estética em segundo lugar.

Desse modo, é visível que,

os benefícios da caminhada e corrida são bastante expressivos quando falamos de perda e controle de peso corporal, e também, que vivemos em uma sociedade, na qual os padrões estéticos são, na maioria das vezes, ditados pela mídia, o que faz com que alguns indivíduos tenham certa compulsão em buscar a melhora estética do seu corpo. (NEVES *et al.*, 2011, p. 655).

Além disso, o fator Estética, têm-se em alguns trabalhos em outras modalidades esportivas, como por exemplo, a Musculação, em que a mesma obteve grande importância como fator motivacional dos indivíduos (AMORIM, 2010; SALCEDO, 2010; ZAMBONATTO, 2008).

De acordo com o gráfico 4, o fator Sociabilidade (SO) se apresenta na terceira posição do estudo com percentil de 57,2% mais motivador. A dimensão sociabilidade, que é caracterizada pela oportunidade de se encontrar com outras pessoas e fazer parte de um grupo foi a terceira mais indicada nesse estudo. Nesse âmbito, a caminhada e corrida oportuniza a interação social e o bem-estar subjetivo, pois as pessoas dividem os espaços de treinamento e correm acompanhadas (DALLARI, 2009). A interação entre os indivíduos cria vínculos entre os mesmos e facilita a manutenção da atividade física (OLIVEIRA, 2010), assim como a prática cotidiana dos corredores compartilhando informações e sentimentos relacionados à caminhada e corrida estimula a formação de grupos (SILVA; HALPERN, 2013).

O estudo de Franco (2010), que buscou investigar as diferenças motivacionais por parte das pessoas que praticam as atividades individualmente ou em grupo, mostrou que pessoas que treinam em grupo valorizam a amizade e apreciam a disposição e o auxílio de uns com os outros. Então, questões relativas à socialização são elementos fortes para praticantes de corrida. Porém, no atual estudo, a dimensão sociabilidade não obteve média com elevada representatividade. Este resultado pode ser explicado pelo fato que muitos podem ter uma ideia inicial de que a caminhada e a corrida são atividades eminentemente individuais, e por isso, a possibilidade de se relacionar com outras pessoas é descartada em primeiro momento.

No presente estudo, a dimensão motivacional Competitividade (CO), obteve menores escores médios, 15,2. Porém, transformado em percentil, ficou como a quarta dimensão 56% mais motivadora para a prática das atividades. Logo, a competição não demonstra ser um forte fator motivacional para a prática de caminhada e corrida para a amostra contida na pesquisa. Esse resultado é semelhante na pesquisa de Balbinotti *et al.* (2007) no qual, a dimensão que exerceu menos influência para a corrida foi a Competitividade.

Franco (2010) também apontou em seus estudos que corredores de equipes não consideram importante se exercitar correndo por motivos de competição. Este fator aparece em outros estudos, com diferentes modalidades com maior destaque, como por exemplo, o Futsal (PACHECO, 2009) e Ginástica Rítmica (FONTANA, 2009), e também existem estudos em que este fator aparece com pontuação inferior às demais, como Musculação (AMORIM, 2010) e treinamento personalizado (SALCEDO, 2010). Nesse sentido, podemos perceber uma tendência a uma maior importância à Competitividade em esportes coletivos, como o Futsal e a Ginástica Rítmica, já em modalidades individuais, como a Musculação e a Corrida de Rua, não é dada tanta importância a este fator.

A penúltima dimensão no ordenamento de influência para a prática de caminhada e corrida foi o Controle de Estresse (CE). Com valor da média do escore bruto 26,7, transformado em percentil expressou, de acordo com a Tabela de normas para o sexo feminino, apenas 51% da vontade motivacional das mulheres.

De acordo com Andrade (2010, p. 81),

muitos estudos apontam que, a prática de exercícios físicos é eficaz na redução do estresse em populações com características diversas, sendo uma alternativa para se fugir do estresse mental, advindo da rotina agitada decorrente da vida contemporânea.

Esse fator ganha força em importância para praticantes de exercícios físicos quando estes avançam para a idade adulta, pois indivíduos de meia idade enfrentam um cotidiano com diversas responsabilidades e adversidades impostas pela demanda de obrigações no âmbito profissional e pessoal (SALCEDO, 2010). Nesse sentido, embora a prática de atividade física contribua para a melhora do estresse, é visível que esse fator não tem influência motivacional consideráveis para a prática das mulheres quilombolas.

No entanto, alguns estudos envolvendo praticantes de caminhada e corrida evidenciam que essa dimensão ocupa posições intermediárias no ordenamento de fatores que influenciam a prática de atividades (BALBINOTTI *et al.*, 2007; GONÇALVES, 2011), semelhantes aos achados na atual pesquisa.

E por último, sendo o fator menos importante para as participantes se motivarem a realizar a prática da caminhada e corrida está o fator Prazer (PR). É importante observar que, apesar do valor médio do escore bruto ter sido maior do que os escores das dimensões Sociabilidade (SO), Competitividade (CO) e Controle de Estresse (CE), o Prazer (PR) com percentil de 31,4% foi o fator menos motivador para esta amostra.

De acordo com outras pesquisas, o fator Prazer está entre os dois principais fatores motivacionais em diversos estudos (AMORIM, 2010; PACHECO, 2009; FONTANA, 2009). Para Barbosa (2006), quando uma pessoa é motivada pelo Prazer entende-se que, a atividade física se apresenta como uma fonte de satisfação, de sensação de bem estar e uma forma de realizar-se, porém, o presente estudo em análise geral, mostra resultado diferente dos estudos comparados e figura o Prazer (PR) como menor fator motivacional e indica que não possui assim, tanta importância para as mulheres quilombolas praticantes de caminhada e corrida desta pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo principal apontar quais os fatores motivacionais relacionados à prática da caminhada e corrida por mulheres Quilombolas da comunidade do Rio Itacuruçá. Para tal finalidade, se ordenou o valor médio os escores brutos em percentil das seis dimensões motivacionais contidas no IMPRAF-54 obtidas através da estatística descritiva e, após isso, foi analisado os dados de maneira isolada (Gráfico 2 e Gráfico 3) e também de forma integral (Gráfico 4).

Na análise por faixa etária de 23 a 36 anos (Gráfico 2) houve um empate como fator mais motivante entre Saúde (SA) e Sociabilidade (SO). Já na exploração dos dados na faixa etária de 37 a 83 anos a dimensão mais influente foi Competitividade (CO). As razões menos motivacionais se apresentam iguais nas três análises (Gráfico 2, Gráfico 3 e Gráfico 4) como os fatores controle de estresse (CE) e Prazer (PR).

O motivo principal para a prática das atividades na análise geral (Gráfico 4) se caracteriza pela busca de Saúde (SA). Porém, entre o maior e o menor fator motivador, temos outros fatores que fazem parte indissociável da prática da caminhada e corrida, principalmente, o fator estético, que aparece estatisticamente como segundo fator mais importante para as praticantes em todas as análises. Nesse sentido, a motivação relacionada à prática da caminhada e corrida das mulheres desse estudo, ocorre, principalmente, pelos fatores extrínsecos, voltados à obtenção de melhoras ou à manutenção da saúde, visando uma conscientização para hábitos de vida mais saudáveis e melhora da sua composição física e qualidade de vida.

O fator saúde ser a principal dimensão motivacional já era esperado, visto que na maioria dos trabalhos analisados, o fator saúde se destacou como principal motivo para a prática da maioria das atividades físicas, e não foi diferente com a atual pesquisa, visto que seus benefícios em relação à melhora da saúde são amplamente divulgados por treinadores, academia e principalmente nos grupos de corrida.

Outro ponto que merece ser explanado, fazendo comparação entre as faixas etárias, é sobre o fator Competitividade (CO) ter ficado em primeiro lugar na análise dos dados na faixa etária de 37 a 83 anos. De acordo com Fontana (2009), a Competitividade segue duas orientações por parte das pessoas. A orientação para a vitória, quando os indivíduos se interessam pela vitória para ter vantagem na comparação interpessoal. E há a comparação para o objetivo, quando o foco dos competidores é melhorar o próprio desempenho, não necessitando vencer, pois tem

interesse apenas nos padrões de desempenho pessoal. E ressalta que a orientação competitiva pode se diferenciar conforme a idade, pois atletas com mais idade possuem uma motivação para melhorar seu desempenho. Nesse sentido, esses argumentos podem colaborar na análise do atual estudo.

É entendido que os resultados obtidos neste estudo contribuem tanto para profissionais da área da Educação Física, quanto para assessorias e treinadores esportivos, pois esse conhecimento é necessário na elaboração de uma aula ou de um treinamento que tenha a intenção de manter o aluno engajado e motivado em uma atividade, e assim abordá-los de forma mais direta e específica.

Aconselha-se que novos estudos sejam realizados dentro do mesmo tema com amostra maior de mulheres quilombolas e com populações que se distinguem pelas suas características quanto à idade, sexo e tempo de prática, para que assim conhecimentos mais específicos e aprofundados sejam disponibilizados para os profissionais que atuam nessa área.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Alexandro. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. 305 f. Tese (Doutorado) – Curso de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/123456789/80108/1/183142.pdf>. Acesso em: 21/12/2021

AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/24911/000750154.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21/12/2021.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2008.

BARBOSA, M.L.L.; **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; *et.al.*; Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 37 (1): 65-73; 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22/01/2022.

BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção pesquisa em Educação Física**, v. 6, n.2, p 73-80, 2007.

DOMINGOS, A. M. *et al.* **Periodização do treinamento para corredores de rua especialistas em provas de dez quilômetros**. 2007. Trabalho (Graduação) – Univ. Gama Filho, Natal, 2007. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA/O_FISICA/monografia/Domingos_et.al_Monografia.pdf. Acesso em: 21/12/2021.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 130 f. Tse (Doutorado). Área de Educação, USP, São Paulo, 2009.

ELCLIDES, M. F.; BARROS, C. L.; COELHO, J. C. A. Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**. Três Lagoas, MS. Vol. 13. N. 1. 2016.

FONTANA, P. S. **A Motivação na Ginástica Rítmica: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. (Dissertação) Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da

Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/26198/000757114.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19/12/2021.

FRANCO, Karine Neumann. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

FREITAS, *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

FURLAN, Allan. **A Prática de corrida de rua por mulheres adultas na Cidade de Curitiba/PR**. Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. UTFP. Curitiba, 2014.

GONÇALVES, G. H. T. **Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. Trabalho (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011.

Governo Federal. **Ministério da Saúde**. Corrida e artes marciais crescem entre os brasileiros. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2018/dezembro/corrida-e-artes-marciais-crescem-entre-os-brasileiros>. Acesso em: 22/01/2022.

MASSARELA, F. L. A motivação e o estado flow em corredores de rua. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 45-68, abr./jun. 2009.

MENDES, A. M. *et al.* Fontes de Informação sobre a Importância da atividade física; estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, n. 3, v. 15, p. 163-169, 2010. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/717/724>. Acesso em: 08/01/2021.

NEVES, D., *et al.* Análise da faixa etária predominante dentre praticantes de caminhada e corrida em espaço público. **Revista Contexto & Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 20, p. 653–658, 2011. DOI: 10.21527/2176-7114.2011.20.653-658. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1618>. Acesso em: 05/01/2022.

OLIVEIRA, S. N. **Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida**. 102 f. Dissertação (Mestrado) - Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

OLIVEIRA, D. G. *et al.*, prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Copus et Scientia**, São Paulo, v. 8, p. 51-59, jun.2012.

PACHECO, C. H. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos)**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18833/000732959.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 07/01/2022.

POJO, E. C. O rural quilombola do rio baixo Itacuruçá-PA: aspectos da cultura, educação e ruralidade. **Ideias**, Campinas, SP, v. 6, n. 1, p. 143–164, 2015. DOI: 10.20396/ideias.v6i1.8649481. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/ideias/article/view/8649481>. Acesso em: 08/02/2022.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: Editora do Autor; 2008.

TRUCOLLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v.14, n.2, p.108-114, 2008.

THOMAS, R. J.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/111164833.pdf>. Acesso em: 22/12/2021.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista Conexões**, Campinas, v. 04, n.1, 2006. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637965>. Acesso em: 02/12/2021.

SILVA, A. M.; HALPERN, E. E. **O valor da ligação da corrida de rua na união de indivíduos em tribos contemporâneas: um estudo etnográfico**. In: XXXVII ENCONTRO DA ANPAD. Rio de Janeiro/RJ – 7 a 11 de setembro de 2013. Disponível em: http://s3.amazonaws.com/public-cdn.ibmec.br/portalibmec-content/public/arquivos/df/dis_2013_15_-_adriana_moura_e_silva.pdf. Acesso em: 07/01/2022.

ZAMBONATTO, F. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do estudo: Fatores motivacionais relacionados à prática da caminhada e corrida por mulheres quilombolas da comunidade do Rio Itacuruçá.

Este termo apresenta um projeto, de cunho acadêmico, para Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que tem como principal objetivo identificar os fatores motivacionais que contribuem para a prática da caminhada e corrida. Perante o objetivo proposto desta pesquisa, convido você a colaborar com o presente trabalho, respondendo um questionário referente à motivação.

A coleta de dados será realizada pelo acadêmico Maik Willem Carvalho de Araújo (fone: (91) 98701-4399; endereço eletrônico: maikaraujo421@gmail.com) do curso de Graduação – Licenciatura em Educação Física da UFPA e orientado pela professora Mônica dos Anjos Costa de Rezende.

Para ajudar nessa pesquisa, por favor, leia com atenção as informações descritas abaixo:

- Ao participar dessa pesquisa, você responderá a um questionário de perguntas contidas em um instrumento de avaliação das motivações para a realização de atividades físicas regulares. As informações que você disponibilizará serão utilizadas no presente estudo.
- Todas as informações sobre a sua identidade serão preservadas, sendo de conhecimento somente dos que realizam a pesquisa, assegurando sua privacidade as quais serão preservadas pelo pesquisador. Portanto, a sua identidade não será revelada, e as informações que você disponibilizará será apenas de utilidade científica.
- Ao participar dessa pesquisa você não terá nenhum benefício direto, entretanto, esperamos que sua participação contribua com informações importantes que poderão acrescentar elemento à leitura.
- Você não terá nenhum tipo de despesa ao participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.
- Sua participação nesta pesquisa não traz complicações legais, nem riscos a sua saúde ou a sua dignidade. O inconveniente maior será a dedicação de tempo para responder às questões da entrevista.
- Você tem a liberdade de se recusar a participar e ainda de se recusar a continuar participando da pesquisa em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo.

Assinatura do discente: _____

Após a leitura e esclarecimentos acima, afirmo a livre participação e consentimento da divulgação dos dados coletados referentes ao estudo em questão.

Nome: _____

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

ANEXO 1

IMPRAF-54

Nome: _____
Data: ____ / ____ / ____ Tempo de prática:

Idade: _____
Frequência semanal:

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTE

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) determinada prática esportiva. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você.

Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1

- 01. () Diminuir a irritação.
- 02. () adquirir saúde.
- 03. () encontrar amigos.
- 04. () ser campeão no esporte.
- 05. () ficar com o corpo bonito.
- 06. () atingir meus ideais.

2

- 07. () ter sensação de repouso.
- 08. () melhorar a saúde.
- 09. () estar com outras pessoas.
- 10. () competir com os outros.
- 11. () ficar com o corpo definido.
- 12. () alcançar meus objetivos.

3

- 13. () ficar mais tranquilo.
- 14. () manter a saúde.
- 15. () reunir meus amigos.
- 16. () ganhar prêmios.
- 17. () ter um corpo definido.
- 18. () realizar-me.

4.

- 19. () diminuir a ansiedade.
- 20. () ficar livre de doenças.
- 21. () estar com os amigos.
- 22. () ser o melhor no esporte.
- 23. () manter o corpo em forma.
- 24. () obter satisfação.

5.

- 25. () diminuir a angústia pessoal.
- 26. () viver mais.
- 27. () fazer novos amigos.
- 28. () ganhar dos adversários.
- 29. () sentir-me bonito.
- 30. () atingir meus objetivos.

6

- 31. () ficar sossegado.
- 32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
- 33. () conversar com outras pessoas.
- 34. () concorrer com os outros.
- 35. () tornar-me atraente.
- 36. () meu próprio prazer.

7

- 37. () descansar.
- 38. () não ficar doente.
- 39. () brincar com meus amigos.
- 40. () vencer competições.
- 41. () manter-me em forma.
- 42. () ter a sensação de bem estar.

8

- 43. () tirar o stress mental.
- 44. () crescer com saúde.
- 45. () fazer parte de um grupo de amigos.
- 46. () ter retorno financeiro.
- 47. () manter-me em forma.
- 48. () me sentir bem.

9

- 49. () ter sensação de repouso.
- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me.

ANEXO 3

Esquema para obtenção dos escores brutos

Folha de Respostas										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	B
1	7	13	19	25	31	37	43	49		▶
2	8	14	20	26	32	38	44	50		▶
3	9	15	21	27	33	39	45	51		▶
4	10	16	22	28	34	40	46	52		▶
5	11	17	23	29	35	41	47	53		▶
6	12	18	24	30	36	42	48	54		▶

ANEXO 4

Esquema para cálculo da escala de verificação (V)

Folha de Respostas											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	B	
1 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
											<input type="checkbox"/>

ANEXO 5

Tabelas de normas – percentis, decis e quartis

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 23 a 36 anos, para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	11,08	8,00	8,00	10,40	13,24
5	9,80	14,20	8,00	8,00	19,00	20,00
10	17,00	21,00	9,00	8,00	20,00	22,00
20	20,00	26,00	12,60	8,00	25,60	24,00
25	21,00	27,00	15,00	8,00	27,00	26,00
30	23,00	28,00	16,00	8,00	28,00	27,00
40	24,00	30,00	19,00	8,00	30,00	28,00
45	25,60	30,00	21,00	8,00	31,00	29,00
50	26,00	32,00	23,00	10,00	32,00	30,00
55	27,40	32,00	23,40	12,00	32,40	32,00
60	29,80	33,00	24,80	13,00	34,00	32,00
70	32,00	35,00	27,00	16,00	36,00	35,00
75	33,00	36,00	29,00	20,00	36,00	36,00
80	33,00	37,00	30,00	23,00	37,40	36,40
90	37,20	39,00	33,20	28,00	39,20	39,00
95	39,00	40,00	36,80	30,60	40,00	39,00
99	40,00	40,00	40,00	35,84	40,00	40,00

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	14,00	8,00	8,00	8,00	14,00
5	9,10	24,10	11,00	8,00	12,00	21,00
10	14,20	29,20	13,20	8,00	15,00	23,00
20	21,40	32,00	19,40	8,00	20,00	28,00
25	24,00	33,00	21,00	8,00	22,00	29,00
30	25,00	34,00	24,00	8,00	23,60	31,00
40	27,80	35,00	29,80	8,00	28,00	33,00
45	29,00	36,00	31,00	8,00	28,00	33,00
50	30,00	36,00	32,00	10,00	29,00	34,00
55	31,00	37,00	33,00	10,00	30,00	35,00
60	31,20	37,00	33,00	11,00	31,20	36,00
70	33,00	38,00	35,00	12,00	33,00	37,00
75	34,00	39,00	36,00	13,00	34,00	37,00
80	36,00	39,00	37,60	15,00	36,00	38,00
90	39,00	40,00	39,00	21,00	38,00	40,00
95	40,00	40,00	40,00	24,00	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	32,12	40,00	40,00

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	10,00	8,00	8,00	8,00	12,00
5	10,00	18,00	8,80	8,00	14,00	19,00
10	14,00	22,00	12,00	8,00	17,00	22,00
20	19,00	27,00	17,00	8,00	21,00	26,00
25	20,00	28,00	19,00	8,00	23,00	27,00
30	22,00	29,00	21,00	9,00	25,00	28,00
40	24,00	31,00	25,00	10,00	28,00	31,00
45	25,00	32,00	27,00	11,00	29,00	32,00
50	26,00	33,00	28,00	13,00	30,00	33,00
55	28,00	33,00	29,00	15,00	31,00	33,00
60	29,00	34,60	31,00	17,00	32,00	34,00
70	31,00	36,00	33,00	21,00	34,00	36,00
75	32,00	37,00	33,00	23,00	36,00	37,00
80	33,00	38,00	35,00	25,00	36,00	37,00
90	37,00	39,00	38,00	31,00	39,00	39,00
95	39,00	40,00	39,00	35,00	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	39,00	40,00	40,00