



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ARTHUR CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS DETERMINANTES PARA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA EM ADULTOS**

**CASTANHAL/PA
2019**

ARTHUR CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS DETERMINANTES PARA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA EM ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação da Prof. Dra. Daniel Alvarez Pires.

CASTANHAL/PA
2019

ARTHUR CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS DETERMINANTES PARA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA EM ADULTOS.**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física, da Universidade Federal do Pará, do Campus Universitário de Castanhal, como requisito necessário para obtenção de diploma da Licenciatura em Educação Física. Orientador: Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires
Orientador.

Prof.^a Dr.^a. Josafá Gonçalves Barreto
Membro da Banca

Prof.^o Esp. Fábio José Silva Souza
Membro da Banca

A Deus que iluminou meu caminho durante esta longa jornada, a minha mãe pelo apoio e pelas orações e a meu filho ao qual dedico todos meus esforços.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por ter me dado saúde, forças e sabedoria para superar as dificuldades, não somente nestes anos como universitário, mas em toda minha vida até aqui.

Agradeço a minha mãe Iolene Ferreira Cavalcante, heroína que sempre batalhou, me incentivou e apesar de todas as dificuldades me fortaleceu, para essa conquista.

Ao meu orientador Daniel Alvarez Pires, pela oportunidade e apoio na elaboração deste trabalho.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

*“É necessário saber ficar sozinho, em silêncio, mergulhado em si.
É fundamental estar satisfeito com a própria companhia”.*
(Filipe Ret)

RESUMO

O exercício físico é um dos principais componentes do estilo de vida saudável, e atualmente o número de pessoas que procuram academias de musculação e ginástica para tais práticas se torna bem expressivo. Fazendo analogia ao princípio da individualidade biológica podemos compreender que, por mais que pratiquem atividades similares, indivíduos diferentes tendem a ter objetivos e motivações distintos. Logo, o objetivo central deste estudo é analisar e comparar as principais dimensões motivacionais de homens e mulheres adultos praticantes regulares de musculação e ginástica. A amostra foi composta por 80 participantes adultos, divididos em 40 homens e 40 mulheres, com idade entre 18 e 30 anos que responderam ao instrumento IMPRAFE-54, que avalia seis dimensões motivacionais, estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os resultados indicaram que a dimensão mais motivadora para a prática de musculação e ginástica foi prazer, seguido de saúde e estética para ambos os sexos. Concluiu-se que os principais fatores motivacionais para prática de tais modalidades são prazer, saúde e estética, e ainda que o sexo feminino as pratica mais por prazer e estética que o sexo masculino, contudo, o sexo masculino é mais competitivo que o sexo feminino.

Palavras-Chave: Motivação, musculação, ginástica.

ABSTRACT

Physical exercise is one of the key components of a healthy lifestyle, and today the number of people looking for bodybuilding and gymnastics for such practices becomes quite expressive. By analogy with the principle of biological individuality we can understand that, however much they practice similar activities, different individuals tend to have different goals and motivations. Therefore, the main objective of this study is to analyze and compare the main motivational dimensions of adult men and women practicing regular bodybuilding and gymnastics. The sample consisted of 80 adult participants, divided into 40 men and 40 women, aged between 18 and 30 years who responded to the IMPRAF-54 instrument, which evaluates six dimensions of motivation, stress, health, sociability, competitiveness, aesthetics and pleasure. The results indicated that the most motivating dimension for the practice of bodybuilding and gymnastics was pleasure, followed by health and esthetics for both sexes. It was concluded that the main motivational factors for the practice of such modalities were the pleasure, health and esthetics, and also, that the female sex practices them for pleasure and aesthetics that the male sex, however, the is more competitive than the female sex.

Keywords: Motivation, bodybuilding, gymnastics

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 MÉTODO.....	10
2.1 Tipo de Estudo	10
2.2 Amostra e Cuidados Éticos	10
2.3 Instrumentos	11
2.4 Procedimento	12
2.5 Análise de Dados	12
3 RESULTADOS.....	12
4 DISCUSSÃO	14
5 CONCLUSÃO	16
6 REFERÊNCIAS.....	16
7 ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.....	19
8 ANEXO 2 - INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA	20
9 APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	21

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico é um dos principais componentes do estilo de vida saudável, e atualmente o número de pessoas que procuram academias de musculação e ginástica para tais práticas se torna bem expressivo. Para Silva *et al.* (2016) a prática de musculação melhora a qualidade de vida do praticante, diminui o nível de sedentarismo, diminui o estresse e aumenta a interação social. Ainda, esteticamente a musculação se mostra efetiva no emagrecimento e no ganho de massa muscular. O que nos faz compreender que a prática da musculação e ginástica crescem junto às necessidades das pessoas de se preocuparem com a saúde e o bem estar, levando-as a procurar estabelecimentos propícios ao exercício físico.

Fazendo analogia ao princípio da individualidade biológica podemos compreender que, por mais que pratiquem atividades similares, indivíduos diferentes tendem a ter objetivos e motivações distintos, assim como os próprios resultados a partir da atividade executada. Balbinotti e Barbosa (2006) destacam que os principais fatores motivadores à prática de atividade física são controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer. Logo a compreensão geral de todos os fatores é de suma importância para a permanência do indivíduo em uma prática de exercícios físicos regulares.

Oliveira *et al.* (2018) destacam que dentre os diferentes apoios teóricos presentes na literatura para compreender o papel da motivação nas práticas esportivas, destaca-se a teoria da auto determinação (TAD), que segundo Ryan e Deci (2000) se ocupa em compreender o fenômeno da motivação e suas vertentes durante a prática de exercício, de forma que o sujeito possa ser motivado intrinsecamente, extrinsecamente, ou ainda, ser amotivado. Para Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo e intencional dirigido a uma meta que depende de fatores pessoais (intrínsecos) e de fatores ambientais (extrínsecos).

A motivação intrínseca se refere à execução de uma determinada atividade pelo prazer que esta proporciona, sem a necessidade de pressões externas, prêmios ou recompensas, o indivíduo busca a atividade por ser interessante, envolvente e satisfatória. Do contrário, um indivíduo com orientação motivacional extrínseca, se envolve em atividades apenas por acreditar que haverá alguma consequência, positiva ou negativa, sem interesse no que ela possa lhe proporcionar. (PANSERA; VALENTINI; BERLEZE, 2016).

Logo, o objetivo central deste estudo é analisar e comparar as principais dimensões motivacionais de praticantes regulares de musculação e ginástica em academias, trazendo como problemática, quais, os fatores motivacionais que levam os adultos de 18 a 30 anos a praticarem musculação e ginástica? Uma vez que, a cada ano vem crescendo o número de praticantes em todo o país, e uma parcela grande desses praticantes estão incluídos nesta faixa etária.

2 MÉTODO

2.1 Tipo de Estudo

O estudo é caracterizado como quantitativo que para Richardson (1999), se caracteriza através do uso da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento das mesmas por meio de técnicas estatísticas. Para Mattar (2001), a pesquisa quantitativa busca a validação das hipóteses a partir da utilização de dados estruturados, estatísticos, com análise de um grande número de casos representativos, recomendando um curso final da ação. Ela quantifica os dados e generaliza os resultados da amostra para os interessados.

E descritivo que para Gil (1999), tem como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis.

2.2 Amostra e Cuidados Éticos

A amostra foi composta por 80 participantes divididos em 40 homens e 40 mulheres, frequentadores de academias no município de Castanhal-Pará, divididos entre atletas iniciantes com no mínimo 1 mês de treinamento e experientes com até 7 anos de treinamento e com idade entre 18 e 30 anos (Tabela 1).

Todos os participantes foram esclarecidos, quanto ao objetivo da pesquisa e desta forma assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da coleta de dados (Apêndice 1).

Tabela 1. Número de amostras, idade média e desvio padrão.

	Amostra	Média de idade	Desvio padrão
Homem	40	25,57	3,06
Mulheres	40	24,35	3,31
Total	80	24,96	3,23

2.3 Instrumentos

Os instrumentos utilizados para coleta de dados desse estudo foram: Questionário sociodemográfico, o qual foi utilizado para controle de variáveis como: “Sexo”, “Idade”, “Estado Civil”, “Nível de Escolaridade”, etc. Para a coleta de dados foi utilizado o IMPRAFE-54 - Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva. O IMPRAFE-54 o qual foi validado por Balbinotti e Barbosa (2006), é um inventário que avalia 6 dimensões associadas a motivação à realização de atividade física regular (YAMAJI; GUEDES, 2015). Trata-se de 54 itens agrupados 6 a 6 divididos em 9 blocos, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa a dimensão 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). As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada individualmente sendo que a pontuação máxima para cada respectiva dimensão é 45.

2.4 Procedimento

O procedimento do referido estudo se deu a partir de três momentos. O primeiro foi o contato com os proprietários das academias, no qual foi explicado o objetivo do estudo e os métodos utilizados. A partir da permissão dos proprietários, foi feito o segundo contato, este já com os alunos matriculados nas academias que posteriormente seriam os participantes das coletas do estudo, que foram informados sobre o objetivo do mesmo. O terceiro contato foi a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e aplicação dos instrumentos de pesquisa.

A aplicação dos instrumentos ocorreu com duração de 4 semanas, em horários em que os participantes tinham disponibilidades para preenchimento. Os participantes preencheram a versão resumida do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), com duração média de 15 minutos, sendo que a qualquer momento as dúvidas que surgissem poderiam ser sanadas pelo pesquisador.

2.5 Análise de Dados

Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva (mediana, diferença interquartil, média e desvio padrão), obtidos pelo instrumento de pesquisa, apresentados através de gráficos e tabelas realizados através do teste de amostras independentes de Mann-Whitney.

Todos os procedimentos estatísticos foram calculados pelo programa de estatística BioEstat 5.3 e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

A partir da análise dos dados e de acordo com a média geral, desvio padrão, mediana e diferença interquartil, constatou-se as dimensões predominantes como fatores de motivação para a prática de musculação e ginástica, que por ordem de importância, são elas: prazer, saúde, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade. Verificamos que as dimensões prazer, saúde e estética na média

geral não possuem diferenças significativas entre si, contudo possuem maior índice em relação às dimensões, sociabilidade, controle do estresse e competitividade.

Porém ao verificar a média entre homens e mulheres, podemos perceber que para os homens as variáveis prazer e saúde não possuem diferença significativa entre si, assim como para as mulheres nas variáveis saúde e estética.

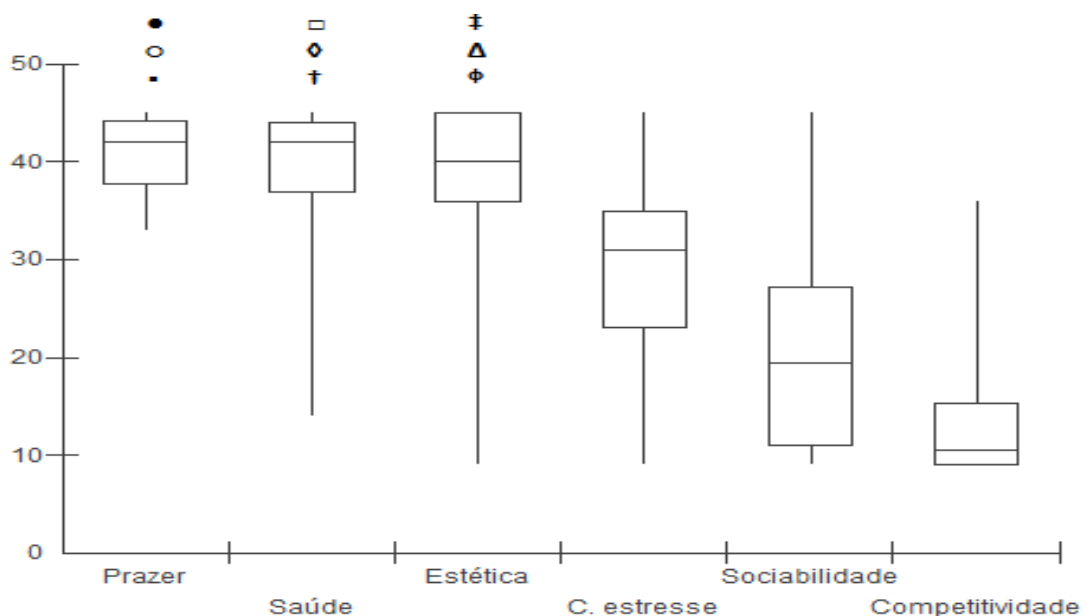
Tabela 2- Média e desvio padrão de homens e mulheres.

Dimensões	Homens Média (\pm DP)	Mulheres Média (\pm DP)
Prazer	40,85 (\pm 4,1)	42,325(\pm 3,42)
Saúde	39,8 (\pm 6,4)	40,5(\pm 5,54)
Estética	38,4 (\pm 7,1)	40,1(\pm 6,87)
Controle do estresse	29,35 (\pm 8,7)	30,1(\pm 9,73)
Sociabilidade	20,625 (\pm 10,1)	20,9(\pm 11,77)
Competitividade	13,4625 (\pm 6,5)	11,95(\pm 5,37)

DP: Desvio-padrão

Na figura 1 é ilustrada a mediana e diferença interquartil geral das dimensões motivacionais. Já na figura 2, é ilustrada a média entre homens e mulheres participantes, nas dimensões (Estresse, Saúde, Estética, Competitividade, Estética e Prazer).

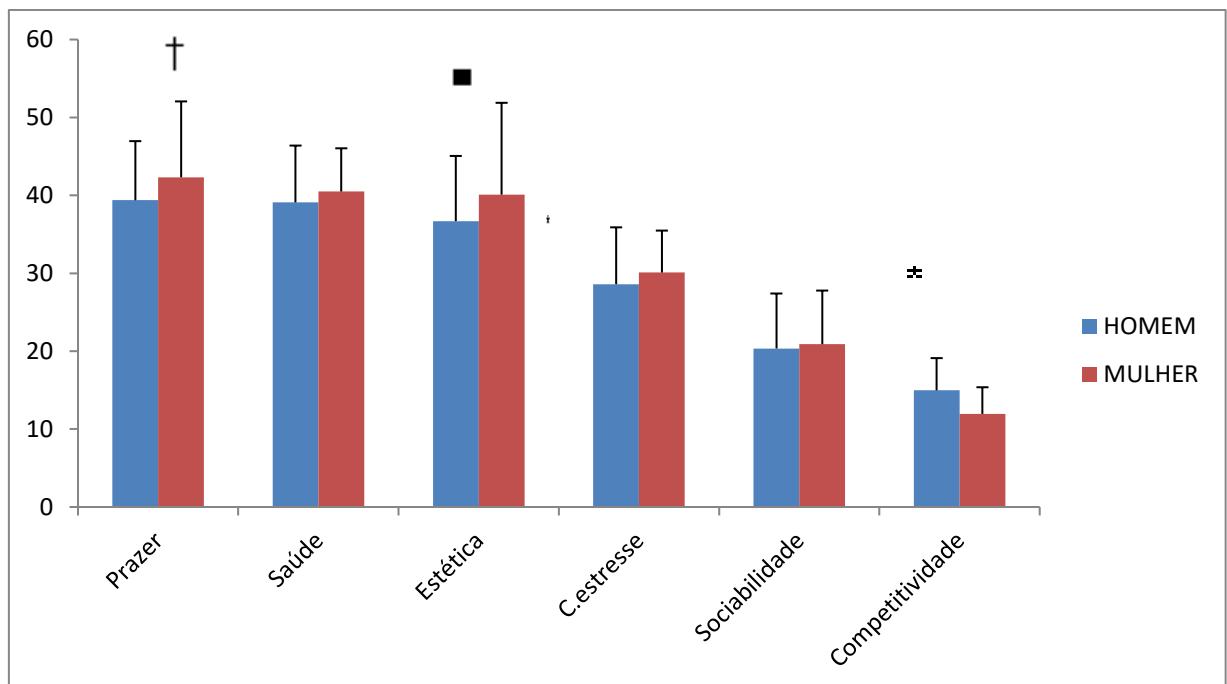
Figura 1- Mediana e diferença interquartil.



●, ○, ■: Diferença significativa ($p < 0,05$) da dimensão prazer em relação às dimensões controle de estresse, sociabilidade e competitividade respectivamente. □, ◇, †: Diferença significativa ($p < 0,05$) da dimensão saúde em relação às dimensões controle de estresse, sociabilidade e competitividade respectivamente. ‡, Δ, Φ: Diferença significativa ($p < 0,05$) da dimensão estética em relação às dimensões controle de estresse, sociabilidade e competitividade respectivamente.

Ao observar as médias entre homens e mulheres a partir da figura 2, percebe-se que as dimensões prazer e estética se mostram mais significativas para motivação do sexo feminino na prática de musculação e ginástica, entretanto o sexo masculino se mostra significativamente mais competitivo.

Figura 2- Média entre homens e mulheres.



†=p<0,05 (em relação à dimensão prazer). ■=p<0,05 (em relação à dimensão Estética). *=p<0,05 (em relação à dimensão Competitividade).

4 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi investigar os principais fatores motivadores da prática de musculação e ginástica em homens e mulheres adultos de 18 a 30 anos, assim como detectar potenciais diferenças entre esses fatores para cada sexo. Nos dados obtidos na pesquisa, pode-se constatar que o motivo principal que leva tanto os praticantes homens quanto mulheres a praticar a musculação e ginástica é a dimensão prazer seguidos de saúde e estética.

Bento et al. (2017) destaca que estudos científicos deste cunho se mostram de grande importância e colaboram para o conhecimento de aspectos motivacionais e para adoção de práticas de atividade física e esportes em cada população, o que possibilita formas de intervenções mais eficientes e que contribuam para diminuição do quadro de sedentários na atualidade.

Para melhor compreensão do papel da motivação na prática e atividades físicas, Yamaji e Guedes (2015) destacam quem com base em uma perspectiva autodeterminista, foi idealizada a Teoria de Autodeterminação (TaD), partindo pressuposto de que a motivação deve ser categorizada de uma forma global, a partir da posição menos autodeterminada para mais autodeterminada. Nos extremos da teoria estão localizados os constructos relacionados à desmotivação e à motivação intrínseca e, por sua vez, na parte central encontram-se os constructos identificados com a motivação extrínseca e suas respectivas regulações (RYAN; DECI, 2000).

Conforme observado na figura 1, a maioria dos participantes respondeu que a dimensão prazer é determinante para a prática da musculação e ginástica seguidas de saúde e estética. A literatura corrobora com estes resultados, (DE OLIVEIRA et al., 2018) pesquisaram sobre a motivação entre praticantes de musculação que treinavam com auxílio de personal trainer e que não treinavam com esse auxílio, no estudo as principais dimensões motivacionais citadas pelos praticantes foram a prática pelo prazer, saúde e estética, assim como os achados de Oliveira *et al.* (2018) que usou o mesmo instrumento do presente estudo onde os autores procuraram investigar os principais fatores que motivam à prática do judô em praticantes do sexo masculino. Passos et al.(2016) buscaram analisar e comparar as motivações de praticantes regulares de exercícios resistidos, aeróbios e anaeróbios, aos quais concluíram que prazer, saúde e estética foram as dimensões mais motivadoras para todos os grupos.

Dentre as dimensões mais motivadoras para os participantes, a saúde foi a mais análoga entre os grupos homens e mulheres, este achado nos faz perceber que tanto homens quanto mulheres procuram praticar exercícios físicos em prol da sua saúde em níveis equivalentes. Segundo Stone et al. (2018) médicos, a mídia e até familiares incentivam e orientam para a prática de atividade e exercícios físicos em academias, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças.

A dimensão estética, se revelou um aspecto motivacional relevante para a prática de musculação e ginástica, com diferença significativa para as mulheres, porém, expressiva para os homens, o que mostra a importância da aparência, que até pouco tempo atrás predominava entre as mulheres, faz parte agora também do universo masculino. Para Rodrigues e Dos Santos (2016) Atualmente, os meios de comunicação e a própria sociedade impõem um padrão corporal ideal, esquecendo fatores como genética, a diversidade e a individualidade biológica do ser.

O prazer se mostra a dimensão mais determinante para a realização de exercícios físicos entre ambos os grupos, o que nos faz compreender que tanto os praticantes mais experientes quanto iniciantes são motivados pelo prazer que as atividades geram a eles. De acordo com Santos et al. (2018) quando o praticante está motivado, ele inicia a atividade por sua própria vontade, por prazer ou satisfação, uma vez que está associado ao estado psicológico positivo, o qual motiva por meio do interesse e da alegria, mantendo-se na atividade através da persistência.

Todavia ao comparar a média intergrupos de homens e mulheres, verificou-se que as mulheres se mostram mais motivadas na maioria das dimensões, mas com diferenças significativas em prazer e estética. Contudo os homens se mostram significativamente mais motivados pela dimensão competitividade. Novos estudos se fazem necessários a fim de responder se substâncias químicas influenciam nas dimensões motivacionais e explorar questões hormonais de cada sexo.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo teve por objetivo comparar os níveis de motivação em suas diferentes dimensões entre homens e mulheres adultos praticantes de musculação e ginástica. Tais comparações permitiram evidenciar, de acordo com a teoria da autodeterminação, quais foram os elementos mais motivadores e os menos motivadores para ambos os grupos. Ao comparar as diferentes dimensões da motivação pôde-se observar que as dimensões mais motivadoras nas atividades físicas em questão foram prazer, saúde e estética. Dimensões as quais estão relacionadas à motivação intrínseca, o tipo mais autodeterminado de motivação. Diante do exposto, podemos ainda concluir que o sexo feminino pratica musculação e ginástica mais por prazer e estética que o sexo masculino, já o sexo masculino se mostra mais competitivo que o sexo feminino.

6 REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. M. A.; BARBOSA M. L. L. **Inventário de Motivação à prática Regular de Atividades físicas (IMPRAF-126)**. Dissertação. (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Porto Alegre, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

BENTO, G. G. et al. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças : uma revisão sistemática. **Revista brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 13–23, 2017.

DE OLIVEIRA, D. A.; FERREIRA, W. DOS S.; ARANTES, J. P. Motivação em praticantes de musculação. **Revista Científica UMC**, v. 1, p. 1–4, 2018.

FERNANDA, Y. Adesão e Desligamento de Atividade Física em Academias : Problemas Motivacionais de Retenção de Clientes. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, n. 2009, p. 1–17, 2017.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social, **Editora Atlas**, v. 5, São Paulo, 1999.

MATTAR, F. N. Pesquisa de marketing. **Editora Atlas**, v. 3, São Paulo, 2001.

OLIVEIRA, A. J. et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156–162, 2018.

PANSERA, S. M.; VALENTINI, N. C.; BERLEZE, A. Motivação intrínseca e extrínseca : diferenças no sexo e na idade. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 313–320, 2016.

PASSOS, J. et al. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **LifeStyle Journal**, v. 3, p. 59–67, 2016.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. **Editora Atlas**, v. 3, São Paulo, 1999.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. **American Psychologist**. v.55, p.68-78, 2000.

RODRIGUES, A. L. DE P.; DOS SANTOS, R. DO V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de fortaleza-ce. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308–313, 2016.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2 ed. Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, F. C. et al. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, v. 3, p. 9–16, 2018.

SILVA, I.O.; PEREIRA, L.C.G.; VENÂNCIO, P.E.M.; Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 01, p.119-126, 2016.

STONE, R. F. et al. Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 78, p. 819–823, 2018.

YAMAJI, B.; GUEDES, D. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, jan./mar. 2015



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

7 ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

SEXO:

- Masculino ()
- Feminino ()

COMO CLASSIFICA A SUA SITUAÇÃO ECONÓMICA:

- Ruim ()
- Média ()
- Boa ()

IDADE:

- (_____) anos.

A INICIATIVA PARA INICIAR OS TREINOS FOI:

- Iniciativa própria ()
- Trazido(a) por amigos ()
- Trazido(a) por familiares ()

ESTADO CIVIL:

- Solteiro ()
- Casado (a) ()
- Divorciado (a)/Separado ()
- Viúvo (a) ()

TEMPO DE TREINAMENTO:

- (_____ Anos e(ou) _____ Meses)

REALIZA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA FORA DA ACADEMIA:

- Sim () Não ()
- Qual _____

ESCOLARIDADE:

- Analfabeto (a) ()
- Ensino Fundamental ()
- Ensino Médio ()
- Curso Superior ()

COMO CONSIDERA A SUA SAÚDE:

- Muito ruim ()
- Ruim ()
- Nem boa nem ruim ()
- Boa ()
- Muito boa ()

8 ANEXO 2 - INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. 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

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

3

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

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.

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.

2

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

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.

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.

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

9 APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012.

Prezado (a) Senhor (a):

Esta pesquisa é sobre Os aspectos motivacionais em praticantes iniciantes e experientes de musculação e está sendo desenvolvida por Arthur Cavalcante de Oliveira, do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Federal da Pará, sob a orientação do Prof: Daniel Pires.

Os objetivos do estudo são compreender os aspectos motivacionais de praticantes de musculação e descrever os motivos de adesão e permanência da prática da musculação em indivíduos de ambos os sexos, de diferentes faixas etárias, iniciantes ou não. A finalidade deste trabalho é contribuir para o meio acadêmico e social esclarecendo como a motivação e seus aspectos influenciam na permanência e evasão dos mesmos.

Solicitamos a sua colaboração para a realização de entrevistas e testes realizados durante a pesquisa, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa tem risco mínimo aos participantes.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

Assinatura do orientador\pesquisador.

Assinatura do participante ou responsável legal