



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS – CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

SILMARA DA CRUZ COELHO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

**CASTANHAL - PARÁ
2018**

SILMARA DA CRUZ COELHO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Universidade Federal do Pará (Campus Universitário de Castanhal) como requisito parcial necessário para a obtenção do título de licenciada em Educação Física, orientado pelo Professor Dr. Daniel Alvarez Pires.

CASTANHAL - PARÁ

2018

SILMARA DA CRUZ COELHO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Universidade Federal do Pará (Campus Universitário de Castanhal) como requisito parcial necessário para a obtenção do título de licenciada em Educação Física, orientado pelo Professor Dr. Daniel Alvarez Pires.

Data da defesa:

Banca examinadora:

Presidente: Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires – Orientador.
Universidade Federal do Pará/UFPA

Membro: Profa. Ms. Alessandra Mendonça Tomás
Universidade Federal do Pará/UFPA

Membro: Prof. Esp. Fábio José Silva Souza
Universidade Federal do Pará/UFPA

Apresentado em: ___/___/___

Conceito: _____

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo analisar os principais fatores motivacionais para a prática da hidroginástica. A amostra foi composta por 38 mulheres participantes de aulas de hidroginástica, com idade entre 30 a 60 anos. Para a coleta de dados foi empregado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), esse instrumento se propõe a avaliar seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividade física, e usamos também um questionário contendo questões sobre a caracterização sócio demográfica da amostra. Para a análise dos dados utilizamos a estatística descritiva (média e desvio padrão). Os procedimentos estatísticos foram calculados pelo programa "SPSS" (*Statistical Package for the Social Sciences*). Adotamos o nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados apontam a dimensão Saúde como principal fator motivacional para a prática da hidroginástica (37,47), seguida pelas dimensões Prazer (34,03), Controle de Estresse (31,39), Estética (28,32), Sociabilidade (26,74) e por último pela Competitividade (15,95). Concluímos que entre as seis dimensões verificadas, a Saúde é a que mais motiva as participantes a praticarem a hidroginástica.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Atividade física, Hidroginástica.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the main motivational factors for the practice of water gymnastics. The sample was composed by 38 women participating in water gymnastics classes, with ages ranging from 30 to 60 years. For the collection of data was used the inventory of motivation to the regular practice of physical activities (IMPRAF-54), this instrument is proposed to evaluate six motivational dimensions related to the regular practice of physical activity, and use also a questionnaire containing questions about the socio demographic characterization of the sample. For data analysis, we used the descriptive statistics (mean and standard deviation). Statistical procedures were calculated by the program "SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). We have adopted the significance level of $p < 0,05$. The results indicate the health dimension as the main motivational factor for the practice of water gymnastics (37,47), followed by drawing Pleasure (34,03), Stress Control (31,39), Aesthetics (28,32), Sociability (26,74) and finally by the Competitiveness (15.95). We conclude that among the six dimensions checked, health is the most motivates the participants to practice water gymnastics.

KEY WORDS: Motivation, Physical Activities, Water gymnastics.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas traz inúmeros benefícios aos seus adeptos, em um vasto campo de domínios, resultando muitas vezes em uma melhora significativa na qualidade de vida de seus praticantes (BARBOSA, 2006; CICHOCKI *et al*, 2017; GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). A prática de atividade física pode proporcionar benefícios psicológicos, entre eles estão a sensação de bem-estar, a disposição para realizar tarefas diárias e o controle do estresse (LIZ; ANDRADE, 2016).

Apesar de evidências acerca dos benefícios proporcionados pela prática regular de atividades físicas, ainda é grande a incidência de pessoas que permanecem insuficientemente ativas ou não aderem a essa prática (SANTANA; PEIXOTO, 2017). Grande parte da população mundial é fisicamente inativa ou não pratica exercícios físicos de forma suficiente para adquirir tais benefícios. Além disso, muitos indivíduos que iniciam a prática regular de exercícios físicos desistem nos primeiros seis meses, o que é outro fator preocupante (CARNEIRO; GOMES, 2015).

A motivação pode ser definida, como um conjunto de processos que levam às ações em busca de metas, em vários aspectos, influenciando a intensidade de comportamentos na busca por objetivos (FALCÃO, 2016). Para Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende da interação entre fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Quando o indivíduo se encontra intrinsecamente motivado, este tende a se manter mais envolvido com a atividade, sem que isto seja visto como uma obrigação. Por outro lado, a motivação extrínseca é atribuída a atividades realizadas para obtenção de resultados ou recompensas, como reconhecimento social e elogios, ganho de prêmios e dinheiro (DECI; RYAN, 2000).

Portanto, conhecer os fatores motivacionais de um sujeito para a prática de determinada atividade física pode contribuir para o aumento de ingresso e permanência nesta prática (BARBOSA, 2006). A compreensão acerca dos fatores motivacionais para a prática regular de atividades físicas mostra-se fundamental para explicar como ocorre a iniciação, para aprimorar orientações aos praticantes, e assim colaborar com a manutenção das atividades físicas regulares, minimizando o

abandono de tais atividades, o que pode contribuir significativamente com a promoção da saúde (BENTO *et al*, 2017).

Os motivos que estão relacionados à prática regular de atividades físicas e esportivas podem ser diversos (SAMPEDRO, 2014), e de acordo com Balbinotti e Barbosa (2006), é possível avaliar a motivação para a prática de atividade física regular a partir de seis dimensões distintas, mas relacionáveis: Controle de estresse (ex.: liberar tensões mentais), Saúde (ex.: manter a saúde), Sociabilidade (ex.: estar com os amigos), Competitividade (ex.: vencer competições), Estética (ex.: manter o corpo em forma) e Prazer (ex.: meu próprio prazer).

Entre as várias opções de atividades físicas regulares está a hidroginástica. A hidroginástica é uma atividade física orientada para a saúde, que consiste em exercícios físicos executados no meio aquático, com ou sem uso de material auxiliar. Sendo definida ainda como uma forma de atividade física regular, que faz uso criativo da resistência natural e impulsão da água para promover o treino de baixo impacto nas articulações, de forma eficaz para a saúde, aumentando ou mantendo a densidade óssea, melhorando a circulação sanguínea, aumentando também a amplitude articular (TEIXEIRA, 2010). A hidroginástica é constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e, do empuxo como redutor de impactos, o que permite a prática mesmo em intensidades altas, com baixo risco de lesão.

Neste contexto, identificar o perfil de usuários de ambientes públicos é importante para direcionar investimentos e propor ações que estimulem a utilização de tais espaços, especialmente para a prática da hidroginástica, considerando as evidências de que as maiores proporções de indivíduos com baixos níveis de atividades físicas estão entre aqueles com menor escolaridade, menor renda familiar, casados e do sexo feminino (MOURA JUNIOR *et al*, 2011).

Com o conhecimento do perfil e dos motivos de adesão à prática regular de atividade física ou esportiva, será possível elaborar e organizar programas que melhor atendam as necessidades de cada praticante. A partir de tais informações, professores de Educação Física terão melhores possibilidades para incentivar seus alunos e planejar suas aulas de acordo com o que estes indivíduos precisam em vários contextos (BARBOSA, 2006), estabelecendo orientação melhor direcionada, que levarão em consideração os motivos para o início da prática e o perfil do praticante. Fazendo com que isso sirva de incentivo para o desempenho e para a

manutenção de um estilo de vida mais ativo e consciente (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012a; 2012b). Surge, então, a justificativa para a realização deste estudo com base na importância de se obter maiores informações sobre o tema.

Considerando a importância de conhecer os fatores motivacionais para a prática de atividades físicas e esportivas, este estudo tem por objetivo analisar os motivos de adesão à prática de hidroginástica do projeto de atividades aquáticas da Universidade Federal do Pará (UFPA).

MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

O presente estudo apresenta uma abordagem quantitativa. O método de pesquisas quantitativas envolve medidas precisas, por meio de técnicas padronizadas, que envolvem controle de variáveis e análise estatística. Sendo elencada como descritiva, pois nesta estamos buscando a descrição das características de determinada população (participantes do projeto atividades aquáticas). Esse tipo de pesquisa busca descrever características de determinada população ou fenômeno, a técnica mais empregada nesse tipo de pesquisa é a obtenção de respostas ou declarações por meio de questionários, na tentativa de obter informações sobre práticas e condições atuais e dados demográficos (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

Amostra

Este estudo foi realizado em um projeto de atividades aquáticas, na Universidade Federal do Pará, que atende o público no município de Castanhal, estado do Pará. Os sujeitos da pesquisa são os participantes atendidos neste projeto. Foram convidados a participar do estudo, participantes das aulas de hidroginástica devidamente matriculados, com idade entre 30 a 60 anos. A amostra final foi constituída por 38 mulheres com idade média de $50,34 \pm 9,20$ anos. Foram excluídas do estudo pessoas que não estavam dentro da faixa etária estabelecida e não preencheram corretamente os instrumentos de coleta de dados.

Aspectos Éticos

Em respeito à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, as participantes do estudo receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A), sendo devidamente informadas sobre os objetivos, quanto às implicações na participação neste estudo e ao princípio de sigilo de seus dados pessoais. Sendo reservado o direito de qualquer uma delas de sair da pesquisa a qualquer momento sem dano pessoal ou prejuízo financeiro.

Instrumentos

Para a coleta de dados foi empregado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006) (Anexo A), um instrumento que avalia seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional, graduada em 5 pontos, partindo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). E para a identificação da amostra, foi utilizado um formulário contendo questões sobre idade, bairro, sexo, escolaridade, ocupação profissional, renda mensal, estado civil.

Procedimentos

A coleta de dados foi autorizada pelo coordenador do projeto de atividades aquáticas na Universidade Federal do Pará (UFPA). Após a autorização, entramos em contato com os responsáveis pelas atividades práticas do projeto (aulas de hidroginástica), através de aplicativos de mensagens instantâneas, a fim de agendar o dia para aplicação dos instrumentos e verificar informações referentes à quantidade de turmas de hidroginástica e alunos inscritos nessas turmas.

Considerando as normas éticas, para a coleta de dados, se fez necessária uma exposição dos objetivos e implicações na participação do estudo. Aqueles que aceitaram participar voluntariamente do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), receberam uma cópia dos questionários, com instruções de preenchimento. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2017 (mês de outubro), no projeto atividades aquáticas, pela responsável pelo estudo e por um auxiliar devidamente instruído para esclarecer eventuais dúvidas que surgissem durante a aplicação dos instrumentos, de maneira

que não interferisse nas respostas aos itens dos instrumentos. Os instrumentos foram aplicados em três dias consecutivos, em diferentes horários, em três turmas de hidroginástica, sempre antes das atividades físicas no projeto. No primeiro dia a coleta de dados ocorreu de manhã e nos dois dias seguintes no período da tarde. A resposta aos instrumentos do estudo se deu em torno de 20-25 minutos.

Análise de Dados

Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio-padrão), bem como foi realizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Diante da distribuição não normal dos dados, foi utilizado o teste de Friedman para a verificação dos *rankings* de classificação das dimensões, e para verificação par-a-par foi utilizado o teste de Wilcoxon.

Todos os procedimentos estatísticos foram calculados pelo programa de estatística "SPSS" (*Statistical Package for the Social Sciences*). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A partir dos dados analisados constatou-se, por ordem de importância, que as dimensões que mais aparecem como fatores de motivação para a prática da hidroginástica são: Saúde, Prazer, Controle de Estresse, Estética, Sociabilidade e Competitividade (figura 1).

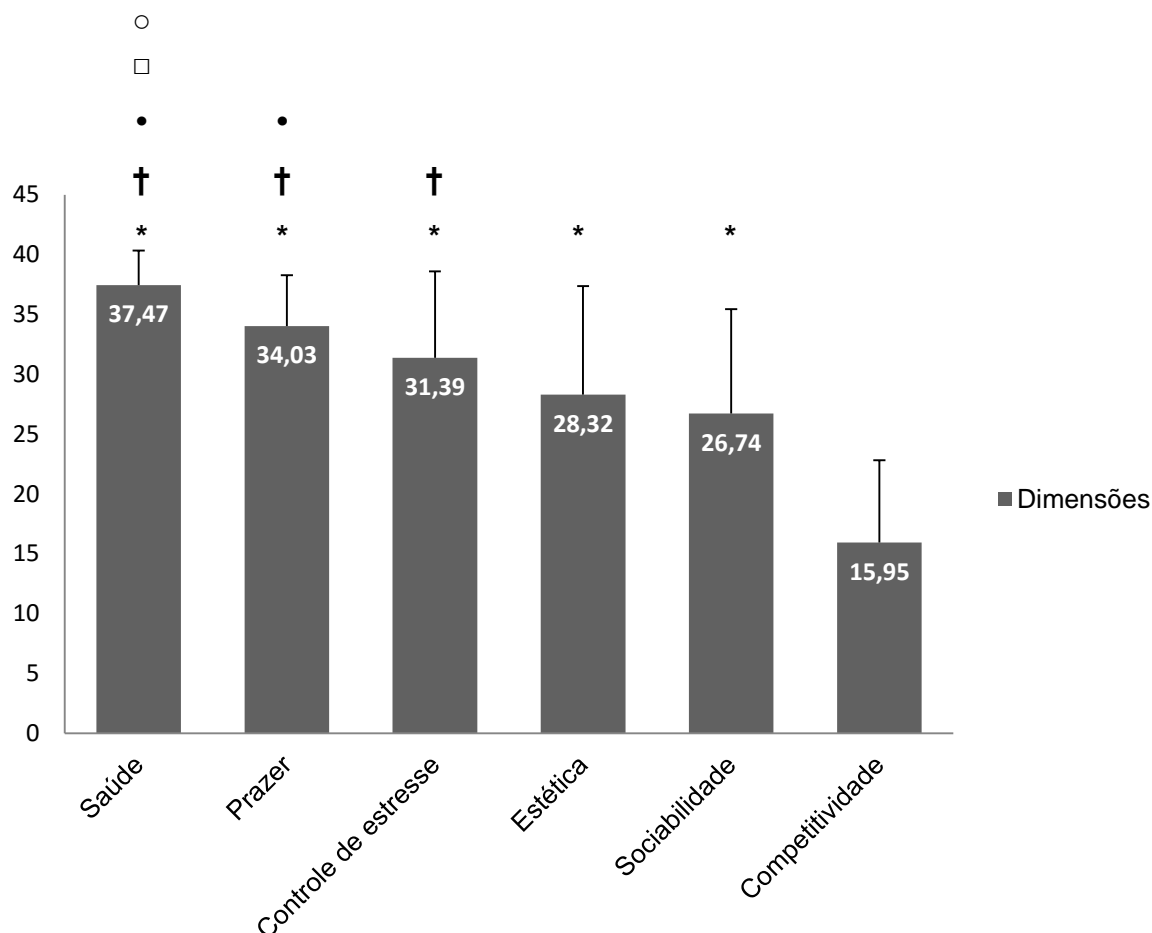


Figura 1. Indicadores das Dimensões Motivacionais.

- $p < 0,05$ (em relação à dimensão Prazer)
- $p < 0,05$ (em relação à dimensão Controle de Estresse)
- $p < 0,05$ (em relação à dimensão Estética)
- † $p < 0,05$ (em relação à dimensão Sociabilidade)
- * $p < 0,05$ (em relação à dimensão Competitividade)

A Figura 1 aponta a dimensão Saúde como a mais importante para a prática da hidroginástica (média de 37,47 pontos), seguida das dimensões Prazer (34,03), Controle de Estresse (31,39), Estética (28,32), Sociabilidade (26,74) e por fim a Competitividade (15,95).

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais para a prática de hidroginástica dos participantes do projeto de atividades aquáticas da Universidade Federal do Pará (UFPA). Verificamos que entre as mulheres praticantes de hidroginástica, as dimensões que mais motivaram a adesão nas aulas

foram, em ordem decrescente, Saúde, Prazer, Controle do Estresse, Estética, Sociabilidade e Competitividade (Figura 1).

A dimensão Saúde aparece como principal fator motivacional para a prática da hidroginástica. Esse fato pode ser considerado a partir da relação estabelecida entre a qualidade de vida e a prática de atividade física regular, uma vez que essa prática contribui para o bom funcionamento fisiológico do corpo, melhorando a saúde, aumentando a disposição, controlando o estresse gerado por fatores do cotidiano, podendo interferir positivamente no humor do praticante e proporcionar prazer (SANTOS, 2016).

Os benefícios de ordem psíquica estão entre os principais motivos que levam indivíduos a buscar por programas de exercícios físicos. Os resultados do estudo de Silva (2016) afirma que a prática de atividade física regular gera benefícios funcionais, psicológicos e fisiológicos para os adeptos da prática. Melhorando significativamente a qualidade de vida desses indivíduos, contribuindo para a redução de problemas de saúde, promoção de bem-estar, melhora do humor e da autoestima, reduzindo ainda, a ansiedade, tensões, depressão entre outros benefícios (SILVA, 2016).

O Prazer aparece em seguida, como importante fator para a prática de hidroginástica entre as mulheres participantes, evidenciando que essa prática é motivada de forma intrínseca. A importância associada à dimensão Prazer, na prática da hidroginástica, evidencia a presença de comportamentos intrínsecos entre os participantes da modalidade, pois quando o sujeito está intrinsecamente motivado, tende a ingressar em atividades, realizar tarefas por vontade própria, pelo simples prazer de conhecer, explorar ou aprofundar determinada prática (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008). Tais comportamentos, segundo Deci e Ryan (2000), são comumente associados ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência em certa atividade. Segundo Tudury (2012), o prazer está relacionado ao bem-estar, à busca pelo divertimento e à disposição à tarefa, podendo ser considerado um importante fator motivador para a prática de atividades físicas ou esportivas, pois a sensação de prazer percebida nestas atividades contribui para a continuação de tal prática, impedindo que este indivíduo desista ou abandone-a, por mais que algumas dificuldades possam surgir. Esse fato pode estar relacionado a vários fatores, que incluem as características da hidroginástica, uma modalidade de atividade física regular realizada no meio aquático, um ambiente diferenciado que

possibilita o trabalho de grandes grupos musculares ao mesmo tempo, com baixo impacto nas articulações, conciliando exercícios aeróbicos (TEIXEIRA, 2007).

Outro fator que pode estar interligado ao sentimento de prazer na prática da hidroginástica é a música, sempre presente nas aulas. Para Coelho Filho e Rodrigues (2012), a música atua como um estímulo propulsor da movimentação na atividade física realizada, sendo apontada como fator positivo que aumenta a sensação de prazer durante a prática, reforçando a sensação de desconexão com o que acontece fora dela, esse estado de “desconexão” entendido como fluxo ou fluência é também denominado de *flow*. Desta forma, utiliza-se da música como incremento para a motivação.

Observa-se ainda, que entre as seis dimensões analisadas no presente estudo, a Competitividade aparece como a de menor importância para a prática de hidroginástica, apresentando menores índices, mostrando que na prática de hidroginástica a competição é o fator menos percebido entre as praticantes que realizam esta atividade. Isto pode estar relacionado ao fato de que a competição está mais presente em atividades esportivas do que em atividades físicas regulares. A competição é considerada um elemento característico do esporte (ARRUDA JÚNIOR, 2009).

Como explica Saldanha (2008), é em competições esportivas que atletas demonstram suas habilidades, tentam superar suas próprias e de seus adversários, na busca por melhor rendimento na modalidade praticada. A competição é constante em esportes e atividades nas quais o sujeito treina habilidades e desenvolve estratégias, com o objetivo de se autossuperar e, por conseguinte superar seu adversário. A competição está presente, por exemplo, em jogos coletivos e de oposição (ex. futebol de campo, basquetebol, tênis de mesa e xadrez).

CONCLUSÃO

Concluimos que entre as seis dimensões analisadas a Saúde aparece como a dimensão de maior importância para a prática da hidroginástica entre as participantes da modalidade, e que os resultados de estudos relacionados à motivação para a prática de atividade física regular são importantes para que professores de educação física compreendam quais as expectativas do praticante, e dessa forma melhor planejar e direcionar suas aulas de acordo com as motivações e

necessidades individuais, pois isso colabora com a minimização de problemas de saúde em diferentes contextos.

O conhecimento dos fatores que motivam a participação em programas de atividades físicas ou esportivas é fundamental para a permanência do praticante e para a manutenção de um estilo de vida mais ativo entre os adeptos, que contribui para a qualidade de vida do público envolvido, seja para a aquisição de bons resultados ou para a melhora de fatores fisiológicos e psicológicos.

Com base nos resultados obtidos no presente estudo, sugerimos que novas investigações sobre motivação em diferentes contextos sejam realizadas, a fim de melhorar o atendimento em espaços públicos e dessa forma contribuir para o aumento dos benefícios advindos da prática regular de atividades físicas e/ou esportivas.

REFERÊNCIAS

ARRUDA JUNIOR, Norair Alves. **A competição e a educação escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcos Levi Lopes. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan/mar, 2008.

BARBOSA, Marcos Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BENTO, Gisele Grazielle *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis/SC, v. 22, n. 1, p. 13-23, 2017.

CARNEIRO, Luís; GOMES, Antônio Rui. Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo/SP, v. 21, n. 2, Mar/Abr, 2015.

CICHOCKI, Marcelo *et al.* Atividade física e modulação do risco cardiovascular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Londrina/PR, v. 23, n. 1, Jan/Fev. 2017.

COELHO FILHO, C.; RODRIGUES, N. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 26, n. 1, p.87-95, jan./mar. 2012.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. American Psychologist. Association. University of Rochester. v. 55, n.1, p.68-78, janeiro, 2000.

FEITOSA, Lisandro Ramos *et al.* Benefícios fisiológicos e psicológicos das atividades físicas: uma visão dos idosos. **Coleção pesquisa em educação física**. v. 7, p. 69-74, n. 3, 2008.

FALCÃO, R. **Dossiê Psicologia no esporte**. Revista Psique. v. 126, p. 36-49, agosto, 2016.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas em não-atletas. **Revista de Psicologia da Universidade de São Francisco**. v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide F. Santos; LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários de acordo com o índice de massa corporal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Pelotas/RS, v. 17, n. 4, p. 270-274, Ago/2012.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimere F. Santos; LEGNANI, Elto. Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiências de prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília/DF, v. 12, n. 3, p. 55-62, 2012.

LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MOURA JUNIOR, James Silva *et al.* Nível de Atividade Física e Perfil Sociodemográfico dos Usuários dos Ambientes Públicos de Atividades Físicas na Cidade de João Pessoa PB. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.15 n.3 p. 349-356, 2011.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2 ed. Barueri: Manole, 2002.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática**, Goiânia/GO, v. 17, n. 1, p. 01294, jan./mar. 2014.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Motivação regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13-16 anos)**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

SANTANA, Jaqueline de Oliveira; PEIXOTO, Sérgio Viana. Inatividade física e Comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo/SP, v. 23, n. 2, mar/abr, 2017.

SILVA, Ana Paula Gonçalves. **Benefícios psicológicos da atividade física em idosos aposentados**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2016.

SANTOS, Sabrine Caroline. **Motivação para à prática de atividades físicas em idosos: uma revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto, 2016.

TEIXEIRA, C.; PEREIRA, E.; ROSSI, A. A hidroginástica como meio para a manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**. São Paulo/SP, v. 14, n, 4, p. 226-232, 2007.

TEIXEIRA, Genoveva. **Caracterização e comparação cinemática de movimentos básicos de hidroginástica a diferentes ritmos de execução – análise do “balanço lateral”**. Tese de mestrado – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 2010.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisas em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 5. ed.

TUDURY, Gabriela. **A motivação na prática de patinação artística: uma revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.

Apêndice A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) a participar do estudo intitulado: “FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA”.

Objetivos do Estudo:

Identificar o perfil e analisar os fatores motivacionais para a prática regular de atividade física dos participantes do projeto de Atividades Aquáticas da UFPA/Campus – Castanhal.

Coleta de Dados:

Será realizada através da aplicação presencial de um questionário sócio demográfico e do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), após uma breve explicação sobre os objetivos da pesquisa e os métodos a serem utilizados. O IMPRAF-54 avalia seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), é constituído por 54 itens, agrupados em 9 blocos, que serão avaliados individualmente, por meio de uma escala tipo Likert que varia de 1 a 5 pontos, partindo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Por meio desta escala são identificados os fatores mais motivadores para a prática de atividade física.

Possíveis benefícios e riscos:

Benefícios: O estudo sobre os fatores motivacionais podem nortear a elaboração de programas de atividades físicas que melhor atendam as necessidades dos praticantes, servindo de incentivo para o desempenho e para a manutenção da prática de forma mais consciente pelos praticantes e melhor direcionada por profissionais, de acordo com o perfil e os motivos de cada praticante.

Riscos: A aplicação dos questionários oferece risco mínimo à integridade física e psicológica dos voluntários. Destaca-se que não há despesas pessoais aos participantes, nem compensação financeira relacionada à participação.

Informações adicionais:

Caso você concorde em participar como voluntário (a) desse estudo, é importante salientar que você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois do estudo, procurando a pesquisadora, graduanda, **Silmara da Cruz Coelho**, através do endereço eletrônico silmaracoelho360@gmail.com, pelo número de telefone (91) 98477-9707, ou o orientador e pesquisador responsável **Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires**, através do endereço eletrônico danielpires@ufpa.br. Todos têm total liberdade para recusar a participação no estudo, sem penalidades ou constrangimentos. Todos os dados e a identidade dos voluntários serão mantidos em sigilo. Somente o pesquisador responsável terá acesso às informações, que serão utilizadas apenas para fins acadêmicos e publicação científica.

Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os voluntários (as). Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, voluntariamente, aceito participar do estudo intitulado, “FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA”, a ser realizado pela discente Silmara da Cruz Coelho, graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Castanhal. Estou ciente das informações contidas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Portanto, concordo com o que foi acima citado e dou o meu consentimento.

Assinatura do (a) Voluntário (a)

Assinatura do Pesquisador Responsável
Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires

Local e data

Anexo A

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.	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.
3 13. () ficar mais tranqüilo. 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.	

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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>								

A apuração pode se feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. 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 se vê na Figura 4). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão.