

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fabricio Bullerjahn Oliveira

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR ADULTOS DA MEIA
IDADE E IDOSOS EM UMA ACADEMIA DE VERA CRUZ - RS**

MONOGRAFIA DE GRADUAÇÃO

Santa Cruz do Sul

2016

Fabricio Bullerjahn Oliveira

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS POR IDOSOS EM
UMA ACADEMIA DE VERA CRUZ – RS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Gilmar Fernando Weis

Santa Cruz do Sul

2016

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A COMISSÃO ORGANIZADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR IDOSOS EM UMA
ACADEMIA DE VERA CRUZ – RS**

ELABORADO POR
FABRICIO BULLERJAHN OLIVEIRA

COMO REQUISITO PARA OBTENÇÃO DE GRAU EM BACHAREL EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^a. Dr^a. Miria Suzana Burgos

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
<u>CAPÍTULO I</u>	
PROJETO DE PESQUISA.....	06
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETVO.....	07
2. MOTIVAÇÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	09
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	16
<u>CAPÍTULO II</u>	
ARTIGO.....	20
ANEXOS.....	28

APRESENTAÇÃO

O presente estudo divide-se em dois capítulos; no capítulo I, consta a justificativa, objetivos, referencial teórico, o método de investigação e as referências. No capítulo II, pode-se observar o artigo, o qual apresenta os principais dados descritos nas normas de publicação da revista eleita, contendo o resumo, a introdução, método, resultados e discussão, conclusão, considerações finais e referências. Constam também os anexos, composto por instrumento de coleta de dados e as normas da revista para publicação.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO

A motivação é conceituada como um estado no qual o sujeito possui a disposição necessária para produzir uma ação, seja no ambiente de trabalho, nas relações interpessoais e no desenvolvimento pessoal (AMATO, 2007). Para Lens, Matos e Vansteenkiste (2008), o termo motivação conceitua-se como o procedimento psicológico em que atuam os traços de personalidade do indivíduo e os fatores ambientais observáveis.

O tema motivação despertou grande interesse na conjuntura da prática de atividade física regular relacionada à saúde, pois se relacionam aos motivos que conduzem o sujeito a ingressar num programa regular de atividade física, e a adesão ao programa de atividade física por algum tempo. Os eventuais motivos associáveis à prática regular de exercícios possuem grande variabilidade (WEINBERD; GOULD, 2011).

Seguindo a linha de pensamento dos autores Ryan e Deci (2000), um sujeito determinado inicia a prática de um programa regular de atividades físicas por vontade própria, seja devido ao entusiasmo ou pelo deleite que a prática lhe proporciona. Estas atividades resultantes do processo de motivação interna são habitualmente vinculadas ao bem-estar psicológico. A adesão e o período de participação em atividades físicas podem ocasionar mudanças relativas ao tipo de motivação à prática, proporcionando ao indivíduo maior engajamento ao programa de exercício (MURCIA; GIMENO; COOL, 2007).

Estudo de Teixeira et al. (2006), verificou que existe relação entre a motivação para a prática do exercício físico e o conceito de auto eficácia e atratividade corporal. De acordo com Cumming et al. (2011), entende-se que a auto estima esteja associada ao estado de saúde física do sujeito e a sua satisfação com a figura corpórea. Ao ingressar em um específico programa de atividade física, o indivíduo encontra desafios relacionados principalmente a motivação intrínseca passando por estágios pré-contemplativos, em que o indivíduo desconhece o benefício da atividade realizada até o estágio de manutenção, momento que a prática do exercício torna-se um hábito. Existem ainda outros estágios que permeiam este processo, até o momento que o indivíduo obtém a motivação necessária para mudar seus hábitos de vida (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

A compreensão dos fatores motivacionais que levam os indivíduos a adesão de um programa de atividade física é de grande valia para profissionais da área da saúde,

considerando a preocupação com o crescente número de inativos e o impacto do sedentarismo na saúde do indivíduo (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). Diante do conhecimento dos benefícios ocasionados pela constante realização de exercícios físicos, torna-se de fundamental importância demonstrar os elementos motivacionais que conduzem os indivíduos a aderir a um programa de atividade física (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012).

Portanto, diante desta temática é apresentado o seguinte **problema**: quais os aspectos que servem de motivação para adultos de meia idade e idosos praticarem regularmente atividade física em academia?

Sendo assim, este estudo tem como **objetivo**: identificar os principais motivos que levam os adultos de meia idade e idosos de ambos os sexos praticarem regularmente atividades físicas em academias.

2 MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E QUALIDADE DE VIDA

2.1 Atividade física e saúde

A atividade física pode ser definida como a necessidade de demanda energética maior do que em estado de repouso, sendo exercida diretamente pela musculatura esquelética. Alterações fisiológicas como o aumento da frequência cardíaca, são necessárias para que o organismo possa suportar as exigências impostas pela atividade física (BRUM et al., 2004)

A atividade física é considerada fator benéfico para a manutenção da saúde, especialmente na vida adulta, quando as variáveis como força e resistência aeróbia tendem a diminuir pela redução da frequência cardíaca, afetando o transporte de oxigênio aos tecidos. As atividades físicas devem ser praticadas durante toda a vida, por contribuir para a melhoria da qualidade de vida, principalmente no envelhecer, proporcionando a manutenção da capacidade funcional, nas capacidades mentais e físicas adquiridas durante a existência (MAZINI FILHO et al., 2010).

Para Borges, Benedetti e Mazo (2010), o exercício físico praticado regularmente possui significativa importância na manutenção da auto estima de indivíduos idosos, pois auxilia na redução dos sintomas da depressão, sendo prescrito como tratamento auxiliar a esta doença. Segundo Kraemer, Hahn e Mcauley (2000), a prática de exercícios físicos por idosos resulta numa melhora na qualidade de vida destes indivíduos, e a prática de exercícios resistidos, como musculação leve, está associada com melhora significativa do humor em pessoas idosas, sendo que os efeitos têm sido encontrados com qualquer tipo de exercício. A melhora da capacidade aeróbica geral parece estar associada a uma maior preservação da função neurocognitiva no processo de envelhecimento. Segundo Pascoal et al. (2006), a prática de atividade física regular beneficia o indivíduo em vários aspectos, principalmente aos relacionados à prevenção dos estados de incapacidade. A atividade física regular e moderada melhora a qualidade e expectativa de vida do indivíduo, contribuindo para a preservação do bem estar físico e mental.

Os benefícios ocasionados pela prática regular de exercícios físicos dependem de como se processa o envelhecimento e a rotina de atividades que o indivíduo executa. Os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada numa fase tardia de vida. Desta forma, para iniciar a prática de uma atividade física é de fundamental importância que o

sujeito esteja motivado e que a prática da atividade resulte em momentos de descontração e lazer para o idoso (CAROMANO; IDE; KERBAUY, 2006).

De acordo com Costa (2009), a regular prática de exercícios proporciona melhora no desempenho das capacidades funcionais, auxiliando o indivíduo positivamente na realização das tarefas cotidianas, diminuindo a incidência de lesões por esforço e por quedas. O exercício também contribui para a melhora da força e o alongamento na melhora da flexibilidade, minimiza os efeitos degenerativos inerentes ao processo de envelhecimento, auxiliando em uma melhor qualidade de vida para o indivíduo adulto, tanto quanto para o indivíduo da terceira idade.

De acordo com Bley e Nernaza (1997), sugere-se que a prática regular de exercícios físicos possa contribuir para a manutenção das valências físicas, melhorando a execução das diversas atividades presentes no cotidiano. Assim, a prática de atividade física regular contribui para o aumento da qualidade de vida à medida que se envelhece.

Para Nahas (2010), a motivação a prática de atividades físicas na meia idade relaciona-se com a ideia de envelhecimento saudável, e a adoção de novos hábitos de vida representam para o indivíduo uma ferramenta para postergar os efeitos do envelhecimento. Ao analisar o caso de indivíduos da terceira idade, nem sempre é possível observar a adoção de um estilo de vida ativo, pois a maioria dos indivíduos pertencentes a este grupo não possuem os motivos necessários para a adesão e, posteriormente, para a manutenção de um programa regular de atividades físicas, seja por fatores extrínsecos ou físicos, ou por fatores intrínsecos de causa psicológica (REICHERT et al., 2007).

2.2 Motivação e qualidade de vida

A autoestima e o bem-estar relacionam-se ao amplo conceito da qualidade de vida e saúde, incluindo uma ordem de aspectos, como a socialização, a capacidade intelectual, a atividade funcional, a condição socioeconômica, os fatores sentimentais, os valores socioculturais, o estilo de vida, o próprio estado de saúde, satisfação com a parte profissional, à relação entre os familiar e a interação com o ambiente aonde se vive (SANTOS et al., 2002).

Com as atividades corriqueiras, obrigações trabalhistas, problemas familiares em associação com o estresse contemporâneo, sabe-se que é necessário um mínimo de

condicionamento físico, sendo essencial para qualidade de vida. Desta forma, o indivíduo poderá realizar as atividades cotidianas com melhor eficácia, executando qualquer tipo de esforço físico, seja no trabalho, ao subir e descer um lance de escada, ao levar o lixo para rua e as demais atividades diárias (GIOVANELLI, 2011).

Segundo Lima, Silva e Galhardoni (2008), para obtenção de uma melhor qualidade de vida, bem como não depender de outro indivíduo para realizar as atividades cotidianas, deve-se implantar um programa de atividade física, e com isso, realçar a autoestima do indivíduo, melhorando seu estado psicológico e mental, intensificando sua autoconfiança e o contato social.

Observando as transformações demográficas ocorridas no último século, com o aumento da expectativa de vida, verifica-se o crescimento da população de idosos, o que evidencia a importância de proporcionar aos indivíduos desta faixa etária condições para um envelhecimento saudável contribuindo assim na melhora da qualidade de vida (FLECK; CHACHAMOVIC; TRENTINI, 2003).

2.3 Envelhecimento e sedentarismo

O processo de envelhecimento populacional se constitui como uma temática de interesse global, possibilitando o desenvolvimento de alternativas para a permanência da população idosa na sociedade, através da melhora das suas capacidades, e principalmente, a melhora dos serviços de saúde, segurança e educação de forma constante (WHO, 2002). O fenômeno do envelhecimento faz parte do contínuo ciclo da vida, assim como as outras variantes temporais, infância, adolescência e maturidade, e é marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais específicas, associadas ao decorrer do tempo. Este fenômeno pode ser influenciado pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente, pela situação nutricional de cada um e pelos determinantes genéticos herdados (ÁVILA et al., 2007).

É observável no processo de envelhecimento o declínio das funções vitais e capacidades funcionais, além da significativa diminuição da atividade motora devido ao processo de degeneração fisiológica, além da influência de fatores ambientais, patologias crônicas e do estilo de vida. Observa-se alterações nas capacidades cognitivas e psicológicas, resultantes destas perdas graduais e contínuas (CAVALLI et al., 2014).

Ribeiro et al. (2012) destacam que o envelhecimento é um processo natural, que acompanha o indivíduo desde o nascimento até a morte, podendo ser dividido em envelhecimento biológico, social, intelectual e funcional. O envelhecimento biológico é contínuo e ocorre durante os períodos da vida, apresentado variações de indivíduo a indivíduo. O envelhecimento social afeta a relação do indivíduo com a sociedade e conseqüentemente a sua capacidade de produção. No envelhecimento intelectual, o indivíduo começa a apresentar déficits no sistema cognitivo e memória. E o envelhecimento funcional ocorre quando o indivíduo não consegue mais desenvolver suas atividades básicas e rotineiras.

As alterações fisiológicas, psicológicas e cognitivas que ocorrem devido ao processo de envelhecimento associados ao sedentarismo, ocasionam um forte impacto negativo na qualidade de vida e saúde desses idosos, acelerando os processos de envelhecimento e ocasionando uma perda gradual na mobilidade física, isolamento social, proporcionando o aparecimento de patologias como o estresse e depressão (ALEXANDRE; CORDEIRO; RAMOS, 2008).

Embora a necessidade de realizar regularmente exercícios físicos seja fundamental para a vida dos idosos, indicadores como a má nutrição associada ao sedentarismo acarreta conseqüências negativas para a qualidade de vida do idoso, pois uma das inúmeras causas de morbidade e mortalidade entre esta população é a baixa aptidão física e falta de bem-estar funcional (FREITAS et al., 2002).

Segundo Nahas (2006), a atividade física contempla as valências físicas como força muscular, resistência muscular, flexibilidade e capacidade aeróbica, fatores estes que oferecem proteção contra o aparecimento de distúrbios orgânicos como obesidade, resistência insulínica e risco cardíaco elevado, os quais resultam em malefícios a saúde, sendo provocados pelo sedentarismo.

2.4 Motivação e exercícios resistidos

A frequente realização de exercícios físicos colabora positivamente para a qualidade de vida em indivíduos de todas as faixas etárias, principalmente para aqueles acima dos 40 anos, pois é nessa faixa etária que ocorre o agravamento dos fatores de risco inerentes ao envelhecimento. O exercício físico atua como método preventivo a doenças crônico-degenerativas como diabetes,

patologias cardíacas e alguns tipos de neoplasias, além de favorecer a manutenção da estrutura muscular, articular e óssea (NELSON et al., 2007).

A adesão a programas de atividades físicas ocorre por influência de diversos motivos, entre eles experiências positivas relacionadas à prática esportiva, indicação médica, prevenção de doenças, baixa autoestima e aumento do contato social são os primordiais fatores de adesão (GOMES; ZAZÁ, 2009).

Dentre os programas de atividades físicas com maior adesão, o treinamento resistido em academias de musculação ocupa um importante espaço nos métodos de promoção a saúde, sendo esta modalidade de treinamento físico caracterizada pelo uso de máquinas de musculação, barras, anilhas e alteres. E assim, a musculação permite a construção de diferentes formas de resposta à adaptação fisiológica e morfológica (ANGLERI; SILVA, 2015), potencializando força, hipertrofia e resistência muscular (GUEDES et al., 2013), podendo assim melhorar o sistema cardiovascular, reduzindo o risco de problemas coronários (REIS et al., 2012).

O treinamento resistido tem um propósito bem conceituado pelo desempenho físico que propõe a seus praticantes. Devido a suas respostas fisiológicas, os exercícios com peso são incluídos em programas de treinamento, por auxiliarem no aumento no gasto energético e no ganho de massa muscular. Também contribuem com o processo de diminuição de tecido adiposo, por meio do consumo máximo de oxigênio pós-exercício, ocorrendo transtornos homeostáticos no lactato sanguíneos e hormonais, assim aumentando as taxas metabólicas basais degradando uma grande porção de adiposidade após o treinamento resistido (NUNES; SOUSA, 2014). Segundo Crispim et al. (2008), exercícios de resistência com peso vêm sendo um dos recursos mais usados para aumentar a densidade mineral e por gerar um impacto maior a estrutura óssea do que as atividades aeróbicas.

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Sujeitos da pesquisa

A pesquisa foi realizada com 84 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 40 e 74 anos, de uma academia do município de Vera Cruz-RS.

3.2 Abordagem metodológica

A investigação configura-se como um estudo transversal. Segundo Hulley et al. (2015), este delineamento caracteriza-se pelo fato das medições serem compostas de um único teste, não existindo acompanhamento posterior a aplicação do inventário.

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo seguiu as seguintes etapas:

1ª Etapa: seleção dos sujeitos da pesquisa, exposição a respeito dos objetivos do trabalho;

2ª Etapa: aplicação do inventário;

3ª Etapa : digitação dos dados em planilha eletrônica;

4ª Etapa : organização, análise e interpretação dos dados;

5ª Etapa: elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coletas de dados

Para a coleta de dados dos sujeitos, foi utilizado um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126) (Anexo A). O questionário avalia questões associadas à motivação como controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer para a realização de atividades físicas regulares. A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas no estudo de Balbinotti e Barbosa (2006).

3.5 Análise estatística

Foi utilizada a estatística descritiva, através dos valores médios e de desvio padrão, em que as questões foram organizadas nas seis dimensões de análise do questionário, comparando-as. A análise de dados se deu através do programa IBM SPSS 20.0 for Windows, utilizando o teste t de Student ($p < 0,05$) por análises independentes.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, T. S.; CORDEIRO, C. C.; RAMOS, L. R. Fatores associados à qualidade de vida em idosos com osteoartrite de joelho. *Revista Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.15, n. 4, p. 326-32, out./dez. 2008.
- AMATO, Rita de Cássia Fucci. O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical. *Opus*, v. 13, n. 1, p. 75-96, 2007.
- ANGLERI, V.; SILVA, F. O. C. Respostas neurológicas referentes a um protocolo de treino resistido com ênfase na ação muscular isométrica. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 9, n. 51, p. 31-39, jan./fev. 2015.
- ÁVILA, A. H. et al. Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. *Pensamento Psicológico*, v. 3, n. 8, p. 7-18, jan./jul. 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)*. 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre. 2006.
- BLEY D.; NERNAZZA L.N. La multiplicité usage du thème de qualité de vie. *Revue Prevenir*, v. 7, n. 33, p. 13. 1997.
- BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Influencia del ejercicio físico en los síntomas depresivos y en la aptitud funcional de ancianos en el sur de Brasil. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, Madrid, v. 45, n. 2, p. 72-78, 2010.
- BRUM, P. C. et al. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 18, n. 2, p. 21-31, 2004.
- CAROMANO F.A.; IDE M.R.; KERBAUY R.R. Exercise maintenance among older adults. *Revista do Departamento de Psicologia UFF*, v. 2, n. 18, p. 177-192, 2006.
- CUMMING, S. P. et al. The mediating role of physical self-concept on relations between biological maturity status and physical activity in adolescent females. *Journal of Adolescence*, v. 34, n. 3, p. 465-473, 2011.
- CAVALLI, A. S. et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 2, p. 255-264. 2014.
- COSTA, Juliana Nunes de Almeida. Exercícios multisensoriais no equilíbrio e na prevenção de quedas em idosos. *Revista Digital EFDeportes*, Buenos Aires, v. 14 n. 135, 2009.
- CRISPIM, S. M. E. et al. Treinamento resistido com peso no tratamento da osteoporose em mulheres. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v.2, n.7, p.97-109, jan./fev. 2008.

- DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 10, n.3 p. 301-307, 2008.
- FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVIC, E.; TRENTINI, C. M. WHOQOL-OLD Project method and focus group results in Brazil. *Revista Saúde Publica*. v. 37, n. 6, p. 793, 2003.
- FREITAS, E. V. et al. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.
- GIOVANELLI, Giovani dos Santos. Capacidade física e qualidade de vida dos coletores de lixo no município de Linhares-ES. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 5, n. 28, p. 381-391, jul./ago. 2011.
- GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 132. 2009.
- GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividade física: um estudo com praticantes não-atletas. *Psicologia – USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.
- GUEDES, G. K. et al. Número de repetições alcançadas em diferentes ordens de exercícios no treinamento resistido para membros superiores. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 7, n. 38, p. 147-154, mar./abr. 2013.
- HULLEY, S. B. et al. *Delineando a pesquisa clínica*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed. 2015.
- KRAEMER, A. F.; HAHN, S.; MCAULEY, E. Influence of aerobic fitness on the neurocognitive function of older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v.8, n.85, p.379, 2000.
- LENS, W.; MATOS, L.; VANSTEENKISTE, M. Professores como fontes de motivação dos alunos: o quê e o porquê da aprendizagem do aluno. *Educação*, Porto Alegre, v. 31, n. 1, p. 17-20, jan/abr. 2008.
- LIMA, A. M. M.; SILVA, H. S.; GALHARDONI, R. *Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras*. *Interface*, v. 12, n. 27, p. 795-807, 2008.
- MAZINI FILHO, et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v.7, n.1, p.97-106, 2010.
- MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudando Psicologia*, v. 17, n. 2, p. 299-304, 2012.

- MURCIA, J. A. M.; GIMENO, E. C.; COLL, D. G. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, v. 25, n. 1, p. 35-51, 2007.
- NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4. Ed. Londrina, Midiograf, 2006
- NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.
- NELSON, M. E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007.
- NUNES, F. B.; SOUSA, E. N. Efeito de 12 semanas de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 8, n. 49, p. 674-679, set./out. 2014.
- PASCOAL, M. et al. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. *Motriz* v.8 n. 12, p. 217, 2006.
- REICHERT, F. F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal Public Health*, v. 3, n. 97, p. 515-519, 2007.
- REIS, L. G. R. et al. Respostas cardiovasculares agudas em diferentes posições corporais no treinamento resistido. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 6, n. 33, p. 192-200, maio/jun. 2012.
- RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.
- SANTOS, S. R. et al. Elderly quality of life in the community: application of the Flanagan's Scale. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, v. 10, n. 6, p. 757-764, 2002.
- TEIXEIRA, P. J. et al. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 38, n. 1, p. 179-188, 2006.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5. ed. Champaign: Human Kinetics, 2011.
- WHO. World Health Organization. Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion, Ageing and Life Course. *Active ageing: a policy framework*. Geneva: WHO, 2002.

CAPÍTULO II
ARTIGO

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR ADULTOS DA MEIA IDADE E IDOSOS EM UMA ACADEMIA MUSCULAÇÃO DE VERA CRUZ – RS

MOTIVATION TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES BY ADULTS AND ELDERLY IN A MUSCULATION ACADEMY OF VERA CRUZ – RS

Fabricio Bullerjahn Oliveira¹

Miria Suzana Burgos²

Gilmar Weis³

¹Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC), E-mail: fabriobullerjahn@yahoo.com.br

²Docente do Departamento de Educação Física e Saúde do Programa de Pós-Graduação- Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: mburgos@unisc.br

³Docente do Departamento de Educação Física e Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: gilmar@unisc.br

RESUMO

Este estudo transversal possui como objetivo identificar quais são os principais motivos que conduzem adultos da meia idade e idosos de ambos os sexos a aderir a um programa regular de atividade física em uma academia de musculação na cidade de Vera Cruz/RS. A amostra analisada é composta por 84 indivíduos, sendo 58 do sexo feminino e 26 do sexo masculino, com idades que variam de 40 e 74 anos, moradores do município de Vera Cruz/RS. Para realizar a coleta de dados dos sujeitos, foi aplicado questionário composto por 56 questões, denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-126. Os resultados obtidos com a análise de dados demonstram que o principal fator atribuído à prática regular de atividades físicas em academia, relaciona-se à dimensão saúde, e que ser saudável fisicamente, foi o aspecto mais citado de ambos os sexos, seguidos pelo prazer que a atividade física produz, e posteriormente pela dimensão estética. Conclui-se que os fatores motivacionais atribuídos à prática regular de atividade em academia estão associados à saúde para ambos os sexos.

Palavras-chaves: Academia de ginástica, atividade física, motivação, saúde.

ABSTRACT

This cross-sectional study aims to identify the main reasons that lead middle-aged adults and elderly people of both sexes to join a regular program of physical activity at a gym center in the city of Vera Cruz / RS. The analyzed sample is composed by 84 individuals, from which 58 are females and 26 are males, aged from 40 to 74 years old, living in the city of Vera Cruz / RS. In order to perform the data collection of the subjects, a survey composed by 56 questions was applied, called Motivational Inventory to the Regular Practice of Physical Activity - IMPRAF-126. The results obtained with the data analysis show that the main factor attributed to the regular practice of physical activities in the gym, is related to the health dimension, and that being physically healthy was the most quoted aspect by both sexes, followed by the pleasure that Physical activity produces, and later by the aesthetic dimension. It is concluded that the motivational factors attributed to the regular practice of gymnastic activity are associated to health for both sexes.

Keywords: Gym, physical activity, motivation, health

INTRODUÇÃO

A motivação constitui um processo psicológico atuante de forma característica no indivíduo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002), sendo conceituada como um estado no qual o indivíduo possui a disposição necessária para produzir uma ação, seja no ambiente de trabalho, nas relações interpessoais e no desenvolvimento pessoal (AMATO, 2007). Para Lens, Matos e Vansteenkiste (2008), o termo motivação conceitua-se como o procedimento psicológico em que atuam os traços de personalidade do indivíduo e os fatores ambientais observáveis.

O tema motivação despertou grande interesse na conjuntura da prática de atividade física regular relacionada à saúde, pois se relaciona aos motivos que conduzem o sujeito a ingressar num programa regular de atividade física, e a adesão ao programa de atividade física por algum tempo. Os eventuais motivos associáveis a prática regular de exercícios possuem grande variabilidade (WEINBERG; GOULD, 2011).

Seguindo a linha de pensamento dos autores Ryan e Deci (2000), um sujeito determinado, inicia a prática de um programa regular de atividades físicas por vontade própria, seja devido ao entusiasmo ou pelo deleite que a prática lhe proporciona. Estas atividades resultantes do processo de motivação interna são habitualmente vinculadas ao bem-estar psicológico.

A adesão e o período de participação em atividades física podem ocasionar mudanças relativas ao tipo de motivação à prática, proporcionando ao indivíduo maior engajamento ao programa de exercício (MURCIA; GIMENO; COOL, 2007). Para Nascimento, Soriano e Fávoro (2007), a aderência à prática de atividade física não ocorre na fase inicial do programa de treinamento, pois existe uma adequação que parte da ausência de atividade física até a prática regular do exercício físico.

De acordo com Cumming et al.(2011), entende-se que a auto estima esteja associada ao estado de saúde física do sujeito e a sua satisfação com a figura corpórea. Ao ingressar em um específico programa de atividade física, o indivíduo encontra desafios relacionados principalmente a motivação intrínseca passando por estágios pré-contemplativos, em que o indivíduo desconhece o benefício da atividade realizada até o estágio de manutenção, momento que a prática do exercício tornou-se um hábito. Existem ainda outros estágios que permeiam este processo, até o momento que o indivíduo obtém a motivação necessária para mudar seus hábitos de vida (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

A compreensão dos fatores motivacionais que levam os indivíduos a adesão de um programa de atividade física é de grande valia para profissionais da área da saúde, considerando a preocupação com o crescente número de inativos e o impacto do sedentarismo na saúde do indivíduo (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). Pela regular prática de exercícios físicos em academias podemos proporcionar melhora no nível psicológico, proporcionando ao indivíduo alterações benéficas relativas ao humor, auxiliando no combate dos sintomas da depressão, ansiedade e melhorando a satisfação com a autoimagem (BARBANTI, 2006).

Verifica-se o importante papel da prática regular de atividade física como elemento preventivo e inibitório de fatores de risco a doenças cardiovasculares e a doenças crônicas como hipertensão e diabetes que muitas vezes manifestam-se na vida de adultos e agravam-se na velhice (MOTA et al., 2006). Diante do conhecimento dos benefícios ocasionados pela constante realização de exercícios físicos, torna-se de fundamental importância demonstrar os elementos motivacionais que conduzem os indivíduos a aderir a um programa de atividade física (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012).

A partir das questões evidenciadas, o presente estudo objetiva identificar os principais motivos que levam adultos da meia idade e idosos de ambos os sexos a aderir e permanecer em programas de atividades físicas em uma academia.

MÉTODO

São sujeitos do presente estudo transversal 84 indivíduos, sendo 58 do sexo feminino com idade entre 40 e 74 anos (M= 55,03; DP=8,257) e 26 indivíduos do sexo masculino com idade entre 41 a 73 anos (M= 56,65; DP= 10,718), praticantes regulares de atividades físicas em uma academia localizada no município de Vera Cruz/RS.

Para a coleta de dados dos indivíduos, foi aplicado um questionário desenvolvido e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade

Física (IMPRAF-126). O questionário avalia seis campos sendo eles, controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer para a realização de atividades físicas regulares. Para cada questionamento, os indivíduos responderam se a opção escolhida lhes “motiva pouquíssimo”, “motiva pouco”, “motiva mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida”, “motiva muito” ou “motiva muitíssimo”.

Os dados coletados foram analisados através do programa estatístico SPSS 20.00 for Windows (IBM). Para descrição de dados utilizou-se o teste t de Student ($p < 0,05$) para amostras independentes, apresentando as médias e desvios padrão para cada uma das dimensões avaliadas no questionário, relacionada ao sexo e faixa etária dos indivíduos. Quanto à fidedignidade do estudo, o valor encontrado para o Alfa Cronbach foi de 0,89.

RESULTADOS

Na tabela 1, se observam as médias e desvios-padrão das seis dimensões do questionário de motivação para prática de atividade física, separados por sexo. Observa-se que para ambos os sexos a razão mais recorrente foi à dimensão Saúde, para o sexo feminino com ($M=39,90$; $DP= 4,25$) e para o masculino ($M=38,76$; $DP=5,95$). A razão menos recorrente foi à dimensão Competitividade, tanto nos indivíduos do sexo feminino ($M=14,52$; $DP= 6,16$), quanto nos indivíduos do sexo masculino ($M=14,15$; $DP= 5,89$).

Ainda nesta tabela, os resultados evidenciados indicam que na dimensão Estética, os indivíduos do sexo masculino apontam mais do que o sexo feminino (32,62 e 30,43) respectivamente para justificar a adesão na prática regular exercício físico em academia.

Tabela 1: Diferenças nas razões para a motivação à prática de ginástica de academia

Teste T	Masculino			Feminino		
	N	M	DP	N	M	DP
Controle do estresse	26	27,69	7,78	58	27,43	8,65
Saúde	26	38,76	5,95	58	39,90	4,25
Sociabilidade	26	26,77	5,92	58	27,58	7,72
Competitividade	26	14,15	5,89	58	14,52	6,16
Estética	26	32,62	7,68	58	30,43	8,09
Prazer	26	37,23	7,78	58	35,86	7,47
Total		177,22			175,72	

A consistência interna por meio das dimensões do IMPRAF-126 (Tabela 2) foi analisada com recurso ao coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach. Os valores encontrados variam entre um mínimo de 0,865 na dimensão Sociabilidade e um máximo de 0,911 na dimensão Prazer. O questionário encontra, assim, validade enquanto instrumento de investigação, onde as análises indicaram que os itens constitutivos de cada uma das seis dimensões do instrumento são suficientemente precisos e fidedignos.

Tabela 2: Coeficientes de consistência interna das dimensões controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer

	Alpha de Cronbach	Nº de itens avaliados
Controle do estresse	0,898	9
Saúde	0,897	9
Sociabilidade	0,865	9
Competitividade	0,887	9
Estética	0,894	9
Prazer	0,911	9

DISCUSSÃO

Através deste estudo, pode-se observar que a dimensão “saúde” foi a razão mais apontada na motivação à prática de exercícios físicos por indivíduos de ambos os sexos (MP= 38,76 masculino e MP=39,9 feminino). No estudo realizado por Balbinotti e Capozzoli (2008), realizado com 158 indivíduos do sexo feminino e 142 do masculino, praticantes de exercício físico em academia, subdividido em três grupos etários entre 18 e 65 anos da cidade de Porto Alegre/RS, a dimensão “Saúde” também foi a que mais motiva os sujeitos avaliados. Esta razão refere-se a indivíduos que praticam exercício físico com o objetivo de obter a melhora da condição física e conseqüentemente reduzir os riscos de doenças, mortalidade e aumentar a expectativa e qualidade de vida (NIEMAN, 2011).

A dimensão “prazer” obteve a classificação de segunda variável com as médias mais altas em ambos os sexos (MP= 37,23 masculino e MP=35,86 feminino) respectivamente. No estudo realizado por Meurer, Benedetti e Mazo (2012), com 140 idosos de ambos os sexos, integrantes de um grupo de atividade física da cidade de Florianópolis, a média obtida pela dimensão “prazer” a classificou como a segunda maior variável do estudo (MP= 35,56) para ambos os sexos. Esta dimensão está relacionada a indivíduos que procuram através da prática de atividade física regular a sensação de satisfação, alegria e bem-estar. A importância do prazer na atividade física é comumente apontada como um importante fator motivacional na adesão e manutenção desta prática (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

A terceira dimensão com maiores médias em ambos os sexos foi a dimensão “estética”, em que nos indivíduos do sexo masculino obteve média mais elevada do que o sexo feminino (M=32,62 masculino e M=30,43 feminino) respectivamente. Esta dimensão está relacionada a indivíduos que procuram a prática regular de atividade física para manter o corpo em boa forma física, e melhorar a autoimagem. A presença da dimensão estética pode ser atribuída ao fato de que a maior parte dos indivíduos não está satisfeita com sua autoimagem e busca programas de exercícios para controlar e reduzir a massa corporal, melhorar a estética e/ou manter a forma física (DAMASCENO et al., 2005). Nas academias de musculação, a estética possui elevado grau de importância, sendo as mulheres as possuíntes de maior senso crítico e insatisfação em relação à imagem corporal apresentada (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

A dimensão “controle do estresse” obteve a quarta maior média de classificação como fator motivacional em ambos os sexos, sendo mais apontada pelo sexo masculino (M=27,69 masculino e 27,43 feminino) respectivamente. No estudo realizado por Rodrigues (2012) com 38 sujeitos do sexo feminino e 33 sujeitos do sexo masculino, praticantes de ginástica de academia, com idades entre 18 e 65 anos da cidade de Porto Velho/RO, a dimensão controle do estresse apresentou médias similares ao presente estudo (M= 27,0 masculino e M=26,2 feminino). Esta dimensão abrange indivíduos que através da atividade física buscam a diminuição dos efeitos agudos e crônicos provenientes do estresse. A prática de atividade física em academia de musculação está relacionada à diminuição dos níveis de estresse e aumento da autoestima de indivíduos que a praticam regularmente (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

A dimensão “sociabilidade” ficou classificada como a quinta maior média de motivação a prática de atividade física tanto no sexo masculino quanto no feminino (MP=26,77 masculino e MP= 27,58 feminino). No estudo de Cerri e Simões (2007) realizado com 48 sujeitos em Piracicaba (Brasil) e 29 em Fort Collins (EUA) a sociabilidade constituiu-se num fator importante para a adesão de um programa de atividade física por idosos. Para Nóbrega (1999) a socialização está relacionada ao conceito de lazer, sendo esta característica importante para a adesão a um programa de atividade física. Esta razão entende que a atividade física pode ser utilizada como ferramenta de socialização e de inclusão de indivíduos em um grupo, quando os praticantes fazem uso da regularidade da prática da atividade física como um instrumento de interação social, auxiliando na construção das relações de amizade entre o grupo (MAYARA; CUNHA, 2013).

Por vez, a razão menos invocada, foi a “competitividade” em ambos os sexos (MP=14,15 masculino e MP=14,52) respectivamente. No estudo de Ferreira (2012), realizado com 10 indivíduos do sexo masculino e 10 indivíduos do sexo feminino com idades entre 60 a 77 anos participantes de projetos sociais da cidade de Brasília/DF a dimensão competitividade foi a menos citada em ambos os sexos (MP= 18,2 feminino e MP=14,4 masculino) respectivamente. Esta razão faz alusão a indivíduos que querem alcançar seus objetivos, concorrer com outros e obter satisfação pessoal através da

prática esportiva. Na competição esportiva estão inseridos fatores como: disputa, resultado, avaliação, seleção, ímpeto pela vitória, desprezo pela derrota, pressão, alegria e frustração (DE ROSE et al.,2001).

Os resultados obtidos no presente estudo diferem de um estudo realizado em 11 academias de musculação de São José/SC com 232 indivíduos de ambos os sexos (118 feminino e 114 masculino) respectivamente, com idades entre 18 e 65 anos praticantes de musculação, aonde a dimensão “prazer” foi apontada como o principal motivo de adesão a prática de atividade física em academias de ginástica (MP=35,0 masculino e MP=34,7 feminino), seguido por “saúde” (MP=30,9 masculino e MP=30,2 feminino) e “estética”(MP=28,7 masculino e MP=29,5 feminino) respectivamente (ANDRADE; FONSECA, 2013).

No estudo de Zanetti et al.(2007), realizado com 50 indivíduos praticantes de musculação em uma academia do município de São José do Rio Pardo/SP, com idades entre 18 a 80 anos, o principal fator motivacional para a adesão e prática regular de atividade física apontado pelos entrevistados foi a dimensão “estética”, seguida pela dimensão saúde.

A tabela 3 refere-se a ordem de classificação dos fatores motivacionais do presente estudo, divididos por sexo, e a média padrão obtida por cada dimensão.

Tabela 3 - Principais Motivos para Adesão a Programas de Atividades Físicas em Academia de Acordo com o Sexo

Masculino			Feminino		
Ordem	Dimensão	MP	Ordem	Dimensão	MP
1	Saúde	38,76	1	Saúde	39,9
2	Prazer	37,23	2	Prazer	35,86
3	Estética	32,62	3	Estética	30,43
4	Controle do estresse	27,69	4	Controle do estresse	27,43
5	Sociabilidade	26,77	5	Sociabilidade	27,58
6	Competitividade	14,15	6	Competitividade	14,52

CONCLUSÃO

Considerando a classificação das dimensões abordadas no presente estudo, conclui-se que os três principais fatores de motivação à prática regular de atividade física em uma academia de musculação do município de Vera Cruz são: saúde, prazer e estética, tanto para indivíduos do sexo masculino quanto indivíduos do sexo feminino. As subseqüentes dimensões abordadas pelo questionário em escala de classificação média em ambos os sexos foram: controle do estresse, sociabilidade. A dimensão competitividade obteve a menor média do estudo.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, R,L; FONSECA, F. Motivação à prática da musculação: Um estudo nas academias de São José. **Revista Digital EFDeportes**. Buenos Aires, v.18, n.179, 2013,
- AMATO, Rita de Cássia Fucci. O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical. **Opus**, v.13, n.1, p.75-96, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M.L.L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZOLLI, C.J. 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, 2008.

BARBANTI, Eliani Jany. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**; v.11, n.1, p.37-45, 2006.

CERRI, A.S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: Por que eles praticam? **Movimento**, Porto Alegre v.13, n.1, p.81-92, 2007.

CUMMING, S. P. et al. The mediating role of physical self-concept on relations between biological maturity status and physical activity in adolescent females. **Journal of Adolescence**, v.34, n.3, p.465-473. 2011.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira; *et al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.3, p.181-186, 2005.

DE ROSE, D. et al. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Um estudio com jovens atletas brasileiros. **Revista de Psicologia del Deporte**, Barcelona, v.10, n.2, p.293-304, 2001.

DUMITH, S.C.; DOMINGUES, M.R.; GIGANTE, D.P. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.10, n.3, p.301, 2008.

FERREIRA, Taísa Agapito Moreira. **Barreiras e facilitadores da prática regular de exercícios físicos na percepção de idosos e ativos sedentários**. 2012. 34. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia), Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2012.

FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**, v.16, n.1, p.18-23, Jan/Fev, 2010.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividade física: um estudo com praticantes não-atletas. **Psicologia – USF**, v.15, n.1, p.125-134, jan./abr. 2010.

LENS, W.; MATOS, L.; VANSTEENKISTE, M. Professores como fontes de motivação dos alunos: o quê e o porquê da aprendizagem do aluno. **Educação**, Porto Alegre, v.31, n.1, p.17-20, jan/abr. 2008.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudando Psicologia**, v.17, n.2, p.299-303, 2012.

MOTA, J. et al. Atividade física e Qualidade de Vida Associada a saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-225, jul/set. 2006.

MAYARA, K.C.P; CUNHA, F. M. A. M. Nível de atividade física na população idosa e seus benefícios: uma revisão integrativa. **Sanare Revista de Políticas públicas**, v.12, n.1, p.71-77, 2013.

MURCIA, J. A. M.; GIMENO, E. C.; COLL, D. G. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. **Apuntes de Psicología**, v.25, n.1, p 35-51, 2007.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9, n.4, p.393-400, 2007.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde** – teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: **Atividade Física e saúde no idoso**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 5, n. 6. 1999.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p.125-134, 2004.

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. **Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho**. 2012. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Núcleo de Saúde, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SANTOS, SC; KNIJNIK, JD. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**; v.5, n.1, p. 23-34. 2006.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Pioneira Thonson Learning, 2002.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 5. ed. Champaign: Human Kinetics, 2011.

ZANETTI et al. Motivação na Academia de Ginástica: Uma Proposta de Trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v.5, n.1, p.371-376, 2007.

ANEXOS

ANEXO A

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA (IMPRAF-126)

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 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.

6

30. () atingir meus objetivos.

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"/>

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.

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

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	19,00	8,00	8,00	10,00	13,00
5	8,00	23,00	8,00	8,00	13,50	16,25
10	9,50	26,00	8,00	8,00	15,50	22,00
20	14,00	31,00	10,00	8,00	19,00	24,00
25	14,50	31,00	12,25	8,00	20,00	25,25
30	17,00	32,00	14,00	8,00	21,00	26,00
40	18,00	33,00	16,00	11,00	24,00	30,00
45	19,25	33,25	19,25	12,00	25,25	31,00
50	22,00	34,00	20,00	14,00	28,00	31,50
55	24,75	35,00	24,00	15,00	28,75	32,00
60	25,00	35,00	26,00	17,00	30,00	33,00
70	27,00	37,00	29,50	20,50	31,00	35,50
75	29,50	38,00	31,50	22,00	32,75	36,75
80	32,00	38,00	33,00	23,00	35,00	38,00
90	35,50	40,00	37,50	28,50	39,00	40,00
95	37,50	40,00	39,75	31,25	40,00	40,00
99	39,00	40,00	40,00	35,00	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 para apresentação dos resultados do inventário de motivação

Data	Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer	Total

Referência

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M.L.L. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)*. 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre. 2006.