

Victória Rocha Machado

**MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES A PRATICAREM ACADEMIA EM
PANTANO GRANDE - RS**

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

Orientadora: Prof. Dra. Miria Suzana Burgos

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.

**MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES A PRATICAREM ACADEMIA EM
PANTANO GRANDE - RS**

ELABORADA POR
VICTÓRIA ROCHA MACHADO

COM REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DE GRAU DE BACHAREL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA:

GILMAR FERNANDO WEIS

CÉZANE PRISCILA REUTER

MIRIA SUZANA BURGOS

SUMÁRIO

CAPÍTULO I

PROJETO DE PESQUISA.....	04
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO.....	06
2. ATIVIDADE FÍSICA E MOTIVAÇÃO.....	08
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	16

CAPÍTULO II

ARTIGO: Motivos que levam as mulheres a praticarem academia em Pantano Grande – RS.....	20
--	----

ANEXOS

ANEXO A.....	29
ANEXO B.....	30

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso consiste em dois capítulos. O primeiro deles expõe o projeto de pesquisa, a justificativa, o objetivo e referencial teórico baseado em diversos autores, e ainda o método utilizado na efetuação do estudo. Já no segundo capítulo, encontra-se o artigo, realizado a partir das normas da revista escolhida para publicação, contendo introdução, método, resultados, discussão, conclusão e referências. Este trabalho também possui os anexos, mostrando o instrumento utilizado para a coleta de dados e as normas da revista escolhida.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO

O nível de atividade física de um indivíduo está diretamente ligado a sua qualidade de vida e melhora na saúde. Pessoas que praticam exercícios frequentemente alcançam melhores resultados quando avaliado seu estado físico e psicológico. Portanto, é de suma importância a implantação de políticas públicas que mostrem às pessoas o quanto as rotinas diárias mais saudáveis podem melhorar sua saúde (NETTO et al., 2012; CAMPOS; MACIEL; RODRIGUES NETO, 2012). A atuação de profissionais de Educação Física e de outros da área da saúde se faz necessária na formação de grupos para a prática de atividade física, a fim de difundir a promoção da saúde e tentar combater o sedentarismo, que atualmente é um grande problema encontrado mundialmente (LAMBOGLIA et al., 2012). Deve ser incentivado o desenvolvimento de programas que promovam um estilo de vida fisicamente mais ativo, mesmo em pessoas com idade mais avançada (FERREIRA et al., 2010).

Quando comparados estudos sobre o nível de atividade física, existem muitas diferenças. Isto se dá devido às metodologias utilizadas e os indivíduos participantes. Mas de forma geral, os resultados apontam um elevado nível de inatividade física na população brasileira, sendo imprescindível a inserção de novos programas visando à estimulação de um estilo de vida mais saudável (RAMALHO et al., 2014).

Existem diversos fatores que motivam as pessoas a continuarem praticando atividade física. Como por exemplo, o alcance de resultados, em que uma pessoa com sobrepeso consegue, após algum período de prática de atividades físicas, obter emagrecimento, passando a estar mais motivada a continuar ativa do que aquela que não obteve nenhuma redução. É muito importante que os professores prestem atenção nas particularidades dos seus alunos, devendo levar em consideração fatores como o perfil de cada indivíduo e suas características pessoais. Isto poderá influenciar e muito a permanência do aluno no programa de treino (ROCHA; PEITO; ZAZÁ, 2011).

De acordo com Rocha, Peito e Zazá (2011) e Vilela e Rombaldi (2015), o motivo principal para a prática de atividades físicas está relacionado à melhora e/ou manutenção do estado de saúde. As pessoas atualmente estão bastante preocupadas com questões estéticas, mas também, cada vez mais cientes de que a prática regular de atividade física pode proporcionar diversos benefícios à saúde. Sendo que muitos indivíduos também estão interessados em aumentar seu bem-estar e qualidade de vida.

No estudo de Mathias, Melo Filho e Gomes (2014), a partir da pontuação obtida através do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas

(IMPRAFE-132), o que mais motivou a prática regular de atividade física dos indivíduos avaliados, neste estudo, foi o prazer. Os motivos seguintes de motivação foram a saúde, controle do stress, estética, sociabilidade, e o menos importante a competitividade. Já no estudo realizado por Fermino; Pezzini e Reis (2010), os resultados mostraram que os fatores que mais motivam as pessoas a praticarem academia são: saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia; entre os indivíduos que estão insatisfeitos com sua imagem corporal (aqueles com Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura elevados), normalmente procuram praticar atividade física para controlar seu peso, e estavam mais preocupados com seu bem estar do que com sua qualidade de vida.

A partir do pressuposto que, sempre haverá uma motivação para um indivíduo praticar atividades físicas, sugere-se o seguinte **problema**: quais são os principais aspectos motivacionais que induzem a prática de exercícios físicos por mulheres em uma academia de Pantano Grande – RS?

Desta forma, o presente estudo tem como **objetivo** descrever os principais motivos que levam as mulheres a praticarem atividade física em uma academia de Pantano Grande – RS.

2 ATIVIDADE FÍSICA E MOTIVAÇÃO

Atualmente, a atividade física é um fenômeno que reflete diretamente no comportamento humano. Ela influencia sociedades no mundo todo, tanto nas atividades para melhora da saúde, como também, nas atividades esportivas. Ela está presente no cotidiano das pessoas, e por isso é capaz de influenciar na forma como os indivíduos pensam e agem (GOMEZ et al., 2007).

No estudo de Liz et al. (2013), os principais motivos que levaram os indivíduos da pesquisa a praticarem exercício físico foram condicionamento físico e estética. Analisando os homens do mesmo estudo, os motivos seguiram a tendência dos resultados gerais, e já as mulheres, ressaltaram os mesmos fatores anteriores e ainda o emagrecimento. Os motivos de indicação médica e relaxamento foram pouco mencionados. Já, Vilela e Rombaldi (2015) relataram que os motivos que levaram indivíduos do estudo a se exercitarem foram: permanecer saudável, ganhar massa muscular, ter mais energia e emagrecer. Balbinotti e Capozzoli (2008) encontraram como resultado da pesquisa que a dimensão saúde foi a mais motivadora para os participantes praticarem atividade física.

Considerando os principais fatores de motivação citados nos estudo anteriores, pode-se perceber que há uma grande semelhança nas respostas obtidas. Nos resultados encontrados por Klain et al. (2016), os motivos que mais levaram as pessoas a praticar exercícios foram para controlar o stress, prazer, saúde e estética. Esta pesquisa ainda avaliou os maiores motivos de desistência da prática, sendo: falta de tempo e falta de motivação. Por isso da importância de conhecer cada aluno, a fim de identificar as preferências de cada um e proporcionar aos mesmos um constante grau de motivação para praticar exercícios.

O estudo de Guedes, Legnani e Legnani (2012) visou analisar quais diferenças são encontradas nos tipos de motivação quando comparadas pessoas com IMC normal, sobrepeso e obesidade. Analisando o grupo no geral, a prevenção de doenças foi o mais importante fator de motivação para a prática de atividades físicas. Ao considerar separadamente os grupos com IMC normal, sobrepeso ou obesidade, houve uma diferença nos resultados. As pessoas que estão acima do peso acham mais importantes os fatores externos relacionados à motivação, sendo: prevenção de doenças, controle do peso corporal, aparência física e reabilitação da saúde. Enquanto os indivíduos com peso normal citaram como fatores de maior importância os internos, que são: controle do stress, bem-estar e diversão. Pelo fato das pessoas que estão acima do peso priorizarem os fatores extrínsecos para praticar exercício físico, é muito importante que haja um maior incentivo para estas pessoas passarem a se

importar, também, com a motivação intrínseca. Já que os indivíduos mais preocupados com fatores e motivações externas apresentam maior dificuldade em aderir a prática de exercícios regulares.

Analisando os resultados anteriores, pode-se perceber que os idosos apresentam outros mecanismos de motivação para prática de atividade física. Como exemplo disso, o estudo de Ribeiro et al. (2012) trouxe como resultados, o fato de que idosos praticam atividade física principalmente para evitar ou prevenir doenças, ou porque o médico indicou. Ainda, alguns deles responderam que queriam ficar mais ágeis e manter a flexibilidade, diminuir o stress e tensão, se recuperar de alguma lesão, praticar uma atividade prazerosa no tempo livre e estética.

Considerando alguns questionamentos na pesquisa de Peixoto e Liberali (2012), foi possível perceber que a maioria das pessoas pratica atividade física por questões estéticas. E que a principal razão para permanência nas práticas esportivas é devido à melhora na qualidade de vida e saúde, seguido de melhor disposição, manutenção da forma física, aumento da autoestima, emagrecimento e redução dos níveis de stress. E muitas destas pessoas entrevistadas estão percebendo os benefícios da atividade física, como maior bem-estar mental e físico. A autoestima e convivência em grupo também são fatores relevantes na permanência dos indivíduos.

A atividade física tem sido muito praticada, e melhorar a própria saúde é um hábito possível de se desenvolver. A única forma de prevenir doenças originárias da inatividade física é permanecendo ativo. E isto não deve ser feito apenas de forma temporária, mas sim pela vida toda. A saúde pode ser controlada e mantida em muitos casos, cabe a cada um se conscientizar que atividades físicas podem prevenir diversas doenças. A atividade física tem muitos benefícios para oferecer a quem a pratica com regularidade. O corpo de quem é inativo acaba se tornando um depósito de tensões, e os exercícios são saídas naturais destas tensões, servindo como uma “válvula de escape”, e na falta deles os músculos se tornam tensos e fracos. As atividades físicas devem ser realizadas no decorrer de toda a vida, mas independente de ter sido praticada ou não, pode-se ter uma vivência mais saudável em qualquer idade. As pessoas estão cada vez mais praticando atividades físicas, os fatores são diversos, variando de necessidade pessoal até mesmo para mudar o estilo de vida. Mas ainda assim existe uma grande quantidade de pessoas que não praticam nenhum exercício físico, por isso o sedentarismo ainda está em grande evidência, e é um dos tantos problemas enfrentados pela saúde pública no mundo todo (VIEIRA, 2014).

2.1 Qualidade de vida e promoção da saúde

A qualidade de vida é muito discutida atualmente e engloba diversos fatores, como aspectos emocionais e físicos. Sua definição pode variar muito de pessoa para pessoa, pois está diretamente ligada ao que cada um entende do sentido da vida. A qualidade de vida pode ser medida através da satisfação que cada indivíduo tem com as atividades praticadas no dia-a-dia. A prática de exercícios físicos pode colaborar e muito para a qualidade de vida de uma pessoa e também para a melhora da saúde da mesma (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015). Existem duas tendências na definição de qualidade de vida, a primeira tem uma aceitação mais ampla, e é influenciada por fatores sociológicos, sem fazer alusão a doenças e disfunções. E a segunda está relacionada à saúde, pois abrange fatores específicos sobre o estado de saúde de um indivíduo. A avaliação da qualidade de vida tem sido cada vez mais usada como instrumento indicador da saúde da população e de como incentivar a promoção saúde (CAMPOS; RODRIGUES NETO, 2008).

Mediante aos benefícios da atividade física, diversas Unidades Básicas de Saúde estão focadas em proporcionar aos moradores das cidades atividades monitoradas por Profissionais de Educação Física a fim de possibilitar uma maior qualidade de vida das pessoas, como também a melhora da condição física das mesmas. Além de acompanhamento físico, também é importante que haja outros tipos de serviços disponíveis para os participantes, como por exemplo, um aconselhamento de hábitos de vida mais saudáveis (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015). A promoção da saúde é um grande desafio para a saúde pública, já que ela precisa ser trabalhada multidisciplinarmente a fim de melhorar a maior quantidade de âmbitos da saúde de um indivíduo (CAMPOS; RODRIGUES NETO, 2008). “A qualidade de vida dos indivíduos parece ser um tema de fundamental importância e precisa ser colocado entre as prioridades das políticas públicas” (AZEVEDO et al., 2013, p. 1780).

A pesquisa de Campos et al. (2013) mostra que indivíduos com fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis estão mais propensos a apresentarem pior qualidade de vida. Pessoas obesas e que consomem álcool abusivamente apresentam uma saúde física pior quando comparadas aquelas que não têm vícios. A presença de ao menos uma doença crônica foi capaz de alterar negativamente a qualidade de vida dos avaliados (AZEVEDO et al., 2013). É muito importante que sejam criadas e/ou mantidas políticas públicas que visem motivar as pessoas a adquirirem hábitos de vida mais saudáveis e que orientem os mesmos a melhorarem sua saúde nutricional e psicológica (CAMPOS et al., 2013).

A atividade física é uma das poucas condições que altera muitos sistemas do corpo. O exercício é muito utilizado como atuante estressor, a fim de mostrar seus efeitos agudos e crônicos nos sistemas muscular, cardiovascular, metabólico e imunológico. O exercício é um tipo de stress, mas se ele for praticado regularmente sem causar exaustão, e sim recreação, ele será uma forma de promover a saúde. A melhora da aptidão física e os efeitos agudos do exercício ajudam as pessoas a reagirem melhor a outros tipos de stress, sendo eles psicológicos ou físicos. Os exercícios de longa duração liberam endorfinas no corpo, substâncias essas que agem semelhantemente a morfina, suavizando sensações de dor e cansaço. O exercício ainda aumenta a quantidade de oxigênio disponível no cérebro, sendo um efeito agudo positivo (NAHAS, 2003).

Kenneth Cooper, há mais ou menos 27 anos atrás, causou polêmica dentro de sua profissão, pois recomendava corridas radicais a fim de prevenir os males que o sedentarismo pode causar, e naquela época já fazia com que muitas pessoas praticassem suas recomendações. Ele acabou trazendo para a medicina o fato de que o exercício é capaz de alegrar e dar saúde para as pessoas. Cooper conseguiu conscientizar as pessoas ao longo dos anos, para que se preocupassem sempre com sua qualidade de vida. A medicina preventiva mostrou que é mais barato para uma empresa, como também para os funcionários, que prevenir uma doença é muito melhor do que tratá-la. Mas é muito importante o bom senso para a prática de exercícios, e deve-se, por exemplo, evitar praticá-los em horários que o calor esteja excessivo. No Brasil, em média 300 mil pessoas morrem por ano devido a problemas cardíacos. Já nos Estados Unidos estes problemas vêm diminuindo, um terço deles reduziram a partir dos avanços da medicina, e os outros dois terços pelo fato das pessoas modificarem seu estilo de vida (VIEIRA, 2014).

A atividade física é um elemento indispensável na vida do ser humano. Há muito tempo se luta para que sejam incluídas políticas públicas na sociedade em geral, para que as práticas esportivas estejam cada vez mais presentes no dia-a-dia das pessoas. A qualidade de vida está diretamente ligada à prática de atividades físicas, pois ela causa uma promoção na saúde do praticante (PELLEGRINOTTI, 1998).

A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo é um meio eficaz e acessível para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida de adultos e idosos. Com o passar dos anos fica mais evidente a importância no desenvolvimento de políticas públicas que apoiem o envelhecimento ativo (ZAJKO, 2014). A qualidade de vida é uma condição

psicológica, e é representada a partir da satisfação que a pessoa sente em viver, pelo estado de saúde da mesma (REJESKI; MIHALKO, 2001).

2.2 Aptidão física

A aptidão física é a habilidade de realizar atividades físicas, apresentando duas categorias: na aptidão física relacionada ao desempenho motor, a pessoa deve ter uma performance elevada na prática de esportes de alto rendimento (NAHAS, 2003). São elementos necessários para a prática mais hábil de certo esporte: agilidade, velocidade, coordenação e equilíbrio (GUEDES, 2007). Já, a aptidão física relacionada à saúde abrange características que permitam a pessoa ter mais energia tanto para trabalhar, quanto para o lazer. Sendo assim, apresentando menos chances do desenvolvimento de doenças relacionadas à inatividade física. A aptidão física relacionada à saúde inclui elementos que podem ser modificados com a prática de exercício físico regular, tais como: resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória e composição corporal (NAHAS, 2003).

2.3 Inatividade física e sedentarismo

Todos os movimentos e atividades físicas consomem energia. Para ter uma saúde ideal, conhecedores do condicionamento físico descrevem que é necessário gastar de 200 à 400 calorias diariamente, isto com atividades esquematizados. Somente 30 minutos de exercícios por dia, como exemplo, uma caminhada, é suficiente para suavizar os riscos do sobrepeso. Os obesos permanecem mais tempo na cama do que os magros. Obesos normalmente optam por escadas rolantes ao invés da escada convencional. Com isso, percebe-se que quanto mais o indivíduo é obeso, na mesma magnitude ele diminuirá suas atividades físicas. Poucas pessoas adotam a indicação básica para manter ou perder peso: diminuir o consumo de calorias e acrescentar diversas atividades físicas no dia-a-dia. Perder peso é muito complicado, e muitas vezes as pessoas que conseguem emagrecer, acabam engordando novamente porque não mantiverem a mesma rotina de alimentação e exercícios (NIEMAN, 2011).

A inatividade física está diretamente ligada ao amplo uso das tecnologias encontradas atualmente, o alto uso delas, faz com que os indivíduos tenham consequências negativas, tanto em casa, como também no trabalho. As pessoas estão cada vez mais propensas a apresentarem problemas de saúde que não eram tão presentes no passado. As tecnologias atuais servem para facilitar a vida das pessoas, mas quando utilizadas sem moderação, afetam

diretamente na qualidade de vida e bem-estar das mesmas. Hábitos comuns que eram praticados antigamente estão cada vez mais sendo deixados de lado, devido ao elevado uso do celular na maioria das horas do dia. Os espaços que existem para práticas ao ar livre, muitas vezes disponibilizam o acesso gratuito a internet, enquanto deveriam estar estimulando o lazer e práticas mais saudáveis. É importante averiguar os principais fatores que ocasionam uma rotina com pouca atividade física, e estes devem ser modificados para que haja mais indivíduos ativos, conseqüentemente com qualidade de vida mais elevada (MENDES; CUNHA, 2013).

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Características dos sujeitos da pesquisa

Este estudo é composto por 36 praticantes de uma academia localizada na cidade de Pantano Grande – RS. Todos os indivíduos são do sexo feminino, com idades entre 12 a 70 anos.

3.2 Abordagem metodológica

O método de pesquisa utilizado nesta pesquisa caracteriza-se como estudo descritivo-exploratório, que segundo Gaya et al. (2008), é aquele capaz de investigar determinados fatores envolvidos e, definir características que descrevam o perfil de um grupo ou população.

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo contará com os seguintes passos:

- 1ª etapa: seleção da academia e dos sujeitos da pesquisa, assim como a explicação sobre os objetivos do estudo;
- 2ª etapa: seleção do instrumento a ser utilizado para coleta de dados;
- 3ª etapa: aplicação do questionário;
- 4ª etapa: organização, análise e interpretação dos dados coletados;
- 5ª etapa: elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Para a coleta de dados, será utilizado o questionário denominado Inventário Motivacional a Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54 (Anexo A), criado e validado por Balbinotti e Barbosa (2006). Este inventário avalia seis possíveis dimensões que estão integradas a motivação para a prática de atividades físicas regulares, sendo elas: Controle do Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr). As questões estão divididas em 9 blocos, e cada um deles contém 6 perguntas, sendo avaliados então, 54 itens. As perguntas sobre cada dimensão são divididas da seguinte forma: a pergunta 1 do primeiro bloco é relativa a dimensão controle do estresse, a segunda, sobre a saúde, e assim sucessivamente em cada bloco de perguntas. O último bloco de perguntas é composto por perguntas repetidas, para escala de verificação, a fim de

analisar a concordância entre a primeira e a segunda resposta sobre o mesmo item. As respostas são obtidas a partir de uma escala de 1 a 5 pontos, sendo: 1- isto me motiva pouco; 2- isto me motiva pouco; 3- mais ou menos – não sei dizer - tenho dúvida; 4- isto me motiva muito; 5- isto me motiva muitíssimo. Cada dimensão será analisada separadamente para verificar qual pontuação obteve maiores resultados.

3.5 Análise estatística

Para a análise dos dados, as medidas avaliadas serão a média e desvio-padrão. O questionário foi dividido em seis dimensões (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) e as pontuações das respostas serão divididas de acordo com as seis dimensões do mesmo. Para estimar a confiabilidade da pesquisa, também será calculado o Alfa de Cronbach. A análise dos dados será efetuada no programa estatístico SPSS v. 20.0 (IBM, Armonk, NY, EUA).

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, A. L. S. et al. Doenças crônicas e qualidade de vida na atenção primária à saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 9, p. 1774-1782, set. 2013.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)*. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, 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, jan./mar. 2008.
- CAMPOS, M. O. et al. Impacto dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis na qualidade de vida. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, v. 18, n. 3, p. 873-882, 2013.
- CAMPOS, M. O.; MACIEL, M. G.; RODRIGUES NETO, J. F. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 17, n. 6, p. 562-572, dez. 2012.
- CAMPOS, M. O.; RODRIGUES NETO, J. F. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 32, n. 2, p. 232-240, maio/ago. 2008.
- FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para 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.
- FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Revista Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul./set. 2015.
- FERREIRA, M. T. et al. Health-related factors correlate with behavior trends in physical activity level in old age: longitudinal results from a population in São Paulo, Brazil. *BMC Public Health*, v. 10, n. 690, p. 1-10, 2010.
- GAYA, A. et al. *Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GOMEZ, S. S. et al. Análise da produção científica em Psicologia do esporte no Brasil e no exterior. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2007.
- GUEDES, Dartagnan Pinto. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 37-60, dez. 2007.

- GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. 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, v. 17, n. 4, p. 270-274, ago. 2012.
- KLAIN, I. et al. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, v. 11, n. 1, p. 15-21, 2016.
- LAMBOGLIA, C. M. G. F. et al. Prática da Atividade Física como facilitadora da promoção da saúde: relato de experiência exitosa do Pró-saúde e Petsaúde da UNIFOR. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 25, n. 4, p. 521-526, out./dez. 2012.
- LIZ, C. M. et al. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. *Educação Física em Revista*, v. 7, n. 1, p. 1-14, jan./abr. 2013.
- MATHIAS, N. G.; MELO FILHO, J.; GOMES, A. R. S. Avaliação da motivação de adultos praticantes de atividade física em uma academia ao ar livre de Paranguá-PR: estudo piloto. *Anais do VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte*, 2014.
- MENDES, C. M. L.; CUNHA, R. C. L. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. *Revista Interfaces*, v. 1, n. 3, p. 1-23, jun. 2013.
- NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3. ed., revisada e atualizada. Londrina: Madiograf, 2003.
- NETTO, R. S. M. et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 1, n. 34, p. 47-55, out./dez. 2012.
- NIEMAN, David C. *Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios*. 6. ed. Barueri: Manole, 2011.
- PEIXOTO, I. S. J.; LIBERALI, R. Aderência e permanência em um programa de atividade física no município de Amargosa-Bahia. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 6, n.34, p. 197-203. jul./ago. 2012.
- PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.
- RAMALHO, J. R. O. et al. Nível de atividade física e fatores associados ao sedentarismo em usuários de uma unidade básica de saúde em Belo Horizonte-Minas Gerais. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 18, n. 2, p. 426-432, 2014.
- REJESKI, W. J.; MIHALKO, S. L. Physical activity and quality of life in older adults. *Journals of Gerontology*, v. 56, n. 2, p. 23-35, 2001.
- RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

ROCHA, C. R. T.; PEITO, S. S.; ZAZÁ, D. C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 16, n. 156, p. 1-1, maio. 2011.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla. *Atividade física: Qualidade de vida e promoção da saúde*. São Paulo: Atheneu, 2014.

VILELA, G. F.; ROMBALDI, A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 206-215, abr./jun. 2015.

ZAJKO, Wojtek Jan Chodzko. Exercise and physical activity for older adults. *Kinesiology Review*, v. 3, n. 1, p. 101-106, fev. 2014.

CAPÍTULO II
ARTIGO

MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES A PRATICAREM ACADEMIA EM PANTANO GRANDE - RS

Victória Rocha Machado¹

Cézane Priscila Reuter²

Miria Suzana Burgos³

¹Acadêmica do Curso de Educação física da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). Email: vivi_rocha_machado@hotmail.com

²Docente do Departamento de Educação Física e Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: cpreuter@hotmail.com

³Docente do Departamento de Educação Física e Saúde e do Programa de Pós-graduação – Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: mburgos@unisc.br

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo descrever os principais motivos que levam as mulheres a praticarem atividade física em uma academia de Pantano Grande – RS. O estudo é do tipo descritivo-exploratório, composto por 36 mulheres praticantes de academia, com idades entre 12 a 70 anos. Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54. Este inventário avalia seis dimensões que estão integradas à motivação para a prática de atividades físicas regulares, sendo elas: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Cada dimensão foi analisada separadamente para verificar qual delas obteve maior expressão. Para a análise dos dados, as medidas avaliadas foram a média e desvio-padrão. Para estimar a confiabilidade da pesquisa, também foi calculado o Alfa de Cronbach. Nas três faixas etárias do estudo, a dimensão de maior importância foi a da Saúde, e a dimensão menos expressiva foi a Competitividade. Para as faixas etárias de adultas e idosas, o segundo quesito de maior importância para as mesmas foi o prazer, e para as mais jovens, a estética. A partir destes resultados, pôde-se concluir que cada vez mais as pessoas estão preocupadas com sua saúde, e

que com o passar dos anos os interesses estéticos diminuem, e, em contrapartida, amplia-se a preocupação com seu bem estar e prazer ao praticar exercícios.

Palavras-chave: Motivação; Atividade Física; Qualidade de vida; Saúde.

ABSTRACT

This study aims to describe the main reasons that lead women to practice physical activity in a gym of Pantano Grande - RS. The study is a descriptive and exploratory type, composed of 36 women practitioners from gym, aged 12 to 70 years. To collect data, was used the questionnaire called Inventory Motivational Regular practice of physically activity IMPRAF-54. This inventory evaluates six dimensions that are integrated motivation to practice regular physical activities, which are: Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure. Each dimension was analyzed separately to see which of them had a higher expression. For the data analyzed, the measurements were the mean and standard deviation. To estimate the reliability of the survey, it was also calculated Cronbach's alpha. In the three study age groups, the size of greater importance was the health, and the less expressive dimension was Competitiveness. For age groups of adult and elderly, the second concern of utmost importance for them was pleasure, and for the younger, aesthetics. From these results, it was concluded that more and more people are concerned about their health, and that over the years the aesthetic interests decrease, and, in turn, extends to concern for their well-being and pleasure to practice exercises.

Keywords: Motivation; Physical activity; Quality of life; Health.

INTRODUÇÃO

O nível de atividade física de um indivíduo está diretamente ligado a sua qualidade de vida e melhora na saúde. Pessoas que praticam exercícios frequentemente alcançam melhores resultados quando avaliado seu estado físico e psicológico. Portanto, é de suma importância a implantação de políticas públicas que mostrem às pessoas o quanto as rotinas diárias mais saudáveis podem melhorar sua saúde^{1,2}. A atuação de profissionais de Educação Física e de outros da área da saúde se faz necessária na formação de grupos para a prática de atividade física, a fim de difundir a promoção da saúde e tentar combater o sedentarismo, que atualmente é um grande problema encontrado mundialmente³. Deve ser incentivado o

desenvolvimento de programas que promovam um estilo de vida fisicamente mais ativo, mesmo em pessoas com idade mais avançada⁴.

Existem diversos fatores que motivam as pessoas a continuarem praticando atividade física. Como por exemplo, o alcance de resultados, em que uma pessoa com sobrepeso consegue, após algum período de prática de atividades físicas, consegue obter emagrecimento, passando a estar mais motivada a continuar ativa do que aquela que não obteve nenhuma redução. É muito importante que os professores prestem atenção nas particularidades dos seus alunos, devendo levar em consideração fatores como o perfil de cada indivíduo e suas características pessoais. Isto poderá influenciar e muito a permanência do aluno no programa de treino⁵.

O motivo principal para a prática de atividades físicas está relacionado à melhora e/ou manutenção do estado de saúde. As pessoas atualmente estão bastante preocupadas com questões estéticas, mas também, cada vez mais cientes de que a prática regular de atividade física pode proporcionar diversos benefícios à saúde. Sendo que muitos indivíduos também estão interessados em aumentar seu bem-estar e qualidade de vida^{5,6}.

A partir da pontuação obtida através do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132), o que mais motivou a prática regular de atividade física dos indivíduos avaliados, neste estudo, foi o prazer. Os motivos seguintes de motivação foram a saúde, controle do stress, estética, sociabilidade, e o menos importante a competitividade⁷. Já, outro estudo demonstrou que os resultados mostraram que os fatores que mais motivam as pessoas a praticarem academia são: saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia; entre os indivíduos que estão insatisfeitos com sua imagem corporal (aqueles com Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura elevados), normalmente procuram praticar atividade física para controlar seu peso, e estavam mais preocupados com seu bem estar do que com sua qualidade de vida⁸.

Considerando alguns questionamentos na pesquisa de Peixoto e Liberali⁹, foi possível perceber que a maioria das pessoas pratica atividade física por questões estéticas. E que a principal razão para permanência nas práticas esportivas é devido à melhora na qualidade de vida e saúde, seguido de melhor disposição, manutenção da forma física, aumento da autoestima, emagrecimento e redução dos níveis de stress. E muitas destas pessoas entrevistadas estão percebendo os benefícios da atividade física, como maior bem-estar mental e físico. A autoestima e convivência em grupo também são fatores relevantes na permanência dos indivíduos.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo descrever os principais motivos que levam as mulheres a praticarem atividade física em uma academia de Pantano Grande – RS.

MÉTODO

O presente estudo descritivo-exploratório é composto por 36 praticantes de uma academia localizada na cidade de Pantano Grande – RS. Todos os indivíduos são do sexo feminino, com idades entre 12 a 70 anos.

Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário denominado Inventário Motivacional a Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54, criado e validado por Balbinotti e Barbosa¹⁰. Este inventário avalia seis possíveis dimensões que estão integradas a motivação para a prática de atividades físicas regulares, sendo elas: Controle do Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr). As questões estão divididas em 9 blocos, e cada um deles contém 6 perguntas, sendo avaliados então, 54 itens. As perguntas sobre cada dimensão são divididas da seguinte forma: a pergunta 1 do primeiro bloco é relativa a dimensão controle do estresse, a segunda, sobre a saúde, e assim sucessivamente em cada bloco de perguntas. O último bloco de perguntas é composto por perguntas repetidas, para escala de verificação, a fim de analisar a concordância entre a primeira e a segunda resposta sobre o mesmo item. As respostas são obtidas a partir de uma escala de 1 a 5 pontos, sendo: 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. Cada dimensão será analisada separadamente para verificar qual delas obteve maior expressão.

Para a análise dos dados, as medidas avaliadas foram a média e desvio-padrão. O questionário foi dividido em seis dimensões (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) e as pontuações das respostas foram divididas de acordo com as seis dimensões do mesmo. Para estimar a confiabilidade da pesquisa, também foi calculado o Alfa de Cronbach. A análise dos dados será efetuada no programa estatístico SPSS v. 20.0 (IBM, Armonk, NY, EUA).

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os valores médios e desvio padrão de cada dimensão. A confiabilidade geral da pesquisa foi de 0,945. Observa-se que nas três faixas etárias do estudo

a dimensão de maior expressão para alunas praticarem regularmente atividades físicas foi a da saúde. Já a segunda dimensão mais relevante, diferiu-se de acordo com as faixas etárias. A faixa etária 1 (12-18 anos) obteve a segunda maior média na dimensão estética, enquanto as faixas etárias 2 (19-59 anos) e 3 (60-70 anos) foi o prazer. E a dimensão menos expressiva para ambas as faixas etárias praticarem atividades físicas regularmente foi a competitividade.

Tabela 1. Análise das dimensões

	12 – 18 anos	19 – 59 anos	60 – 70 anos	α de Cronbach
	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	
Dimensão 1 (controle do estresse)	24,25 (4,11)	30,44 (9,03)	33,66 (9,29)	0,872
Dimensão 2 (saúde)	39,50 (8,54)	40,96 (3,98)	40,00 (1,00)	0,807
Dimensão 3 (sociabilidade)	18,25 (5,79)	29,58 (11,80)	31,66 (7,50)	0,968
Dimensão 4 (competitividade)	11,50 (2,64)	12,75 (7,59)	17,33 (9,07)	0,944
Dimensão 5 (estética)	38,50 (7,23)	37,03 (7,47)	30,00 (12,12)	0,948
Dimensão 6 (prazer)	35,00 (7,52)	39,13 (6,46)	36,00 (0,00)	0,885

DP: Desvio Padrão

DISCUSSÃO

Ao analisar o principal motivo para as mulheres estarem praticando atividades físicas, percebe-se que há semelhança com os resultados encontrados nos estudos realizados em Minas Gerais por Rocha, Peito e Zazá e por Gomes e Zazá^{5,11}, em que o aspecto saúde também foi o mais escolhido como motivação para se praticar exercícios.

Já nas pesquisas realizadas nas cidades de Caratinga-MG¹², Rio Claro-SP¹³ e Botucatu-SP¹⁴, o fator motivacional que mais levou os indivíduos a praticarem academia foi a estética. No presente estudo, a estética constituiu a segunda dimensão mais votada apenas na faixa etária de 12 a 18 anos, já que nas faixas etárias de adultas e idosas a segunda dimensão de maior importância foi o prazer. Isto pode ser explicado devido ao fato de que quanto mais experiente a pessoa fica, sua preocupação com a saúde tende a aumentar, na mesma proporção mesmo as pessoas estando bastante preocupadas com sua estética e aparência do corpo, elas também conhecem a importância da atividade física regular e seus benefícios para a saúde. Sendo a melhoria da qualidade de vida e o bem estar são importantes fatores para a prática de atividade física⁵.

O estudo realizado na cidade de Paranaguá-PR demonstrou, através da pontuação obtida a partir do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132), que a dimensão que mais motivou os participantes a praticarem

atividade física regular foi o prazer. Na sequência de melhores pontuados, encontram-se as dimensões saúde, controle do estresse, estética e sociabilidade, sendo a menos importante a competitividade⁷. E, assim como na pesquisa citada anteriormente, a dimensão de menor importância para as três faixas etárias do presente estudo também foi a competitividade.

Assim como os resultados identificados no presente estudo, os fatores que mais motivaram os participantes da pesquisa sobre os motivos para a prática de atividades físicas realizada na cidade de Curitiba-PR⁸, a praticarem atividade física foram: saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia. Entre indivíduos com percentual de gordura elevado, estes geralmente praticam atividade física para controlar seu peso e estão preocupados com sua qualidade de vida e bem estar.

Na pesquisa realizada em Florianópolis-SC, com idosos entre 60 e 88 anos, e em sua maioria, mulheres, utilizando o questionário IMPRAF-54, pôde-se observar que as maiores médias de motivação a prática de atividades físicas foram obtidas nos fatores saúde, sociabilidade e prazer¹⁵.

Já em um estudo realizado no Rio de Janeiro-RJ, com idosos acima de 60 anos, e analisando os resultados das mulheres, no questionário IMPRAF-54, observou-se que os fatores que mais motivam as mesmas para praticar exercícios foram a saúde, prazer e sociabilidade¹⁶.

Identificou-se na pesquisa efetuada por Andrade¹⁷, em São José-SC, com praticantes de musculação com idade entre 18 e 60 anos, avaliando a motivação através do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física, resultados similares aos encontrados no presente estudo, percebendo que as mulheres que participaram da pesquisa são motivadas principalmente pelos fatores prazer, saúde e estética.

Com os resultados encontrados nesta pesquisa, conclui-se que a saúde foi o fator de maior importância para que as pessoas pratiquem atividade física regular. Para as faixas etárias de adultas e idosas, o segundo quesito de maior importância para as mesmas foi o prazer, e para as mais jovens, a estética. Estes resultados sugerem que cada vez mais as pessoas estão preocupadas com sua saúde, e que com o passar dos anos os interesses estéticos diminuem, e, em contrapartida, amplia-se a preocupação com seu bem estar e prazer ao praticar exercícios.

REFERÊNCIAS

1. Netto RSM, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Rev. Bras. Ciên. Saúde*, out./dez. 2012; 1(34):47-55.
2. Campos MO, Maciel MG, Rodrigues Neto JF. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, Pelotas, dez. 2012; 17(6):562-572.
3. Lamboglia CMGF, Franchi KMB, Batista LG, Maia DSS. Prática da Atividade Física como facilitadora da promoção da saúde: relato de experiência exitosa do Pró-saúde e Petsaúde da UNIFOR. *Rev. Bras. Promoç. Saúde*, Fortaleza, out./dez. 2012; 25(4):521-526.
4. Ferreira MT, Matsudo SMM, Ribeiro MCSA, Ramos LR. Health-related factors correlate with behavior trends in physical activity level in old age: longitudinal results from a population in São Paulo, Brazil. *BMC Public Health*, 2010; 10(690):1-10.
5. Rocha CRT, Peito SS, Zazá DC. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. *EFDeportes*, Buenos Aires, maio. 2011; 16(156):1-1.
6. Vilela GF, Rombaldi AJ. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. *Rev. Bras. Promoç. Saúde*, Fortaleza, abr./jun. 2015; 28(2):206-215.
7. Mathias NG, Melo Filho J, Gomes ARS. Avaliação da motivação de adultos praticantes de atividade física em uma academia ao ar livre de Paranguá-PR: estudo piloto. *Anais do VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte*, 2014.
8. Fermino RC, Pezzini MR, Reis RS. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. *Rev. Bras. Med. Esporte*, jan./fev. 2010; 16(1):18-23.
9. Peixoto ISJ, Liberali R. Aderência e permanência em um programa de atividade física no município de Amargosa-Bahia. *RBONE*, São Paulo, jul./ago. 2012; 6(34):197-203.
10. Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
11. Gomes KV, Zazá DC. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, 2009; 14(2):132-138.
12. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *R. Bras. Ci. e Mov.*, Brasília, out./dez. 2003; 11(4):7-12.
13. Ravagnani FCP, Cunha Júnior AT, Werk R, Coelho CF. Composição corporal e objetivos na procura de atividades físicas supervisionadas entre iniciantes em programa de exercícios físicos em academia de Botucatu-SP. *F. P. Journal*, 2007; 6(3):147-51.

14. Araújo AS, Pimenta FHR, Baraúna MA, Novo Júnior JM, Silva ALS, Pinto MVM, et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. *EFDeportes*, Buenos Aires, dez. 2010; 12(115):1-1.
15. Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, jul./set. 2012; 34(3):683-695.
16. Dantas R, Paz GA, Straatmann VS, Lima VP. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates. *Rev. Bras. Promoç. Saúde*, Fortaleza, abr./jun. 2015; 28(2): 251-256.
17. Andrade RL. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José. Relatório de Estágio apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça, 2012.

ANEXOS

ANEXO A – Instrumento de coleta de dados

Idade:		
<p>INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO Á PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: IMPRAF-54</p> <p>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.</p>		
Escala:		
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, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:		
Realizo atividades físicas para...		
1	2	3
01. () diminuir a irritação 02. () adquirir saúde 03. () encontrar amigos 04. () ser campeão no esporte 05. () ficar com o corpo bonito 06. () atingir meus ideais	07. () ter sensação de repouso 08. () melhorar a saúde 09. () estar com outras pessoas 10. () competir com os outros 11. () ficar com o corpo definido 12. () alcançar meus objetivos	13. () ficar mais tranquilo 14. () manter a saúde 15. () reunir com os amigos 16. () ganhar prêmios 17. () ter um corpo definido 18. () realizar-me
4	5	6
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	25. () diminuir a angústia pessoal 26. () viver mais 27. () fazer novos amigos 28. () ganhar dos adversários 29. () sentir-me bonito 30. () atingir meus objetivos	31. () ficar sossegado 32. () ter índices saudáveis de apt. Física 33. () conversar com outras pessoas 34. () concorrer com os outros 35. () tornar-me atraente 36. () meu próprio prazer
7	8	9
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	43. () tirar o estresse mental 44. () crescer com saúde 45. () fazer parte de um grupo de amigos 46. () ter retorno financeiro 47. () manter um bom aspecto físico 48. () me sentir bem	49. () ter sensação de repouso 50. () viver mais 51. () reunir com os amigos 52. () ser o melhor no esporte 53. () ficar com o corpo definido 54. () realizar-me

ANEXO B – NORMAS DA REVISTA

Instruções aos autores

1 Escopo e política editorial

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (Rev Bras Ativ Fís Saúde), periódico oficial da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, publica artigos veiculando os resultados de pesquisas e estudos sobre a temática da atividade física e saúde em diferentes subgrupos populacionais. A revista aceita artigos que se enquadrem em uma das seguintes categorias: artigos originais, revisões sistemáticas, editoriais e cartas ao editor. Além de artigos nestas categorias, interessam à revista manuscritos que se encaixem no escopo das seguintes seções especiais: da pesquisa à ação; pesquisa e pós-graduação em atividade física e saúde; e, experiências curriculares inovadoras em atividade física e saúde. Estudos epidemiológicos, clínicos, experimentais ou qualitativos focalizando a inter-relação “atividade física e saúde”, assim como os estudos sobre os padrões de atividade física em diferentes grupos populacionais, validação de métodos e instrumentos para medida da atividade física e estudos de intervenção para promoção da atividade física são exemplos de estudos que atendem à política editorial da revista.

É um periódico multidisciplinar que aceita contribuições de pesquisadores cujos esforços de investigação contribuam para o desenvolvimento da “área de atividade física e saúde”. Ao submeter o manuscrito, os autores assumem a responsabilidade de que o trabalho não foi previamente publicado e nem está sendo analisado por outra revista, enquanto estiver em avaliação pelo conselho editoria da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Como forma de atestar formalmente que assumem esta responsabilidade, os autores deverão assinar declaração de acordo com o modelo fornecido pela revista. Os manuscritos devem ser inéditos e todos os autores devem ter contribuído substancialmente para o seu desenvolvimento de modo que estes possam assumir responsabilidade pela autoria dos mesmos (ver critérios de autoria no item

3.7). Admite-se a submissão de manuscrito contendo resultados de estudos que tenham sido preliminarmente publicados na forma de resumos.

2 Avaliação dos manuscritos

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde adota o sistema de revisão por pares. Isto quer dizer que os manuscritos submetidos à revista serão apreciados por dois ou mais revisores, indicados por um dos editores associados. O editor associado analisa os pareceres dos revisores e emite um relatório final conclusivo que é então enviado ao editor assistente para comunicação da decisão aos autores. O processo de revisão adotado é duplo-cego, assim nem os revisores ad hoc saberão quem são os autores do manuscrito nem os autores saberão quem foram os revisores do mesmo. A revista tem em seu corpo editorial revisores ad hoc (nacionais e internacionais) com experiência de pesquisa em atividade física e saúde.

O fluxo editorial inicia com uma avaliação preliminar, na qual o editor assistente analisa se o manuscrito foi preparado de acordo com a presente normatização (“Instruções aos Autores”). Se a formatação não estiver em conformidade com estas normas, o artigo é devolvido aos autores para reformulação. É importante lembrar que a submissão de manuscrito em desacordo com o disposto nesta norma é motivo suficiente para recusa. O processo de avaliação do manuscrito só é iniciado quando todos os documentos exigidos forem enviados (declaração de responsabilidade, declaração de conflito de interesses, declaração de autoria e cópia da certidão do Comitê de Ética para estudos com Seres Humanos ou com animais). Além disso, será exigido também a declaração de transferência de direitos autorais, conforme descrito no item 3.5 desta norma. Na fase seguinte, um dos editores-chefes é designado para efetuar uma análise do manuscrito considerando: a compatibilidade em relação à política editorial da revista; e, a contribuição potencial do artigo para o avanço do conhecimento em atividade física. Se aprovado nesta fase, o manuscrito segue então para a próxima etapa do processo de avaliação, caso contrário, a recusa é imediatamente comunicada aos autores. A terceira etapa na avaliação dos manuscritos tem início quando um dos editores associados é designado pelo editor-chefe para acompanhar o processo de avaliação do manuscrito. Nesta etapa, inicialmente, o editor associado julga o potencial do artigo, considerando o rigor científico, a originalidade e a qualidade linguística. Se aprovado nesta etapa, o manuscrito é encaminhado para análise por, no mínimo, dois revisores ad hoc, caso contrário, a recusa é imediatamente comunicada aos autores. Se o manuscrito alcançar a fase de análise pelos revisores ad hoc, o editor associado aguarda os pareceres para subsidiar a sua decisão quanto ao aceite ou recusa do manuscrito. A decisão em relação ao manuscrito será comunicada aos autores considerando três possibilidades: (1)

RECUSADO, sem possibilidade de nova submissão; (2) REVISÕES REQUERIDAS; e, (3) ACEITO. Caso a decisão editorial seja “revisões requeridas”, o autor terá trinta (30) dias a contar da data que foi comunicado sobre a decisão editorial, para reenviar a carta resposta aos revisores junto com o manuscrito corrigido. Após aceite, os autores irão receber a prova tipográfica de seu artigo, a qual deve ser revisada e reenviada à RBAFS no prazo máximo de 48 horas.

3 Preparação e envio dos manuscritos

3.1 Submissões

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde aceita submissões espontâneas em seis categorias:

a) Artigos originais

Destina-se à veiculação de resultados de pesquisas conduzidas a partir da aplicação de métodos científicos rigorosos, passíveis de replicação e/ou generalização, abrangendo tanto as abordagens quantitativas quanto qualitativas de investigação em atividade física e saúde. Outras contribuições como revisões, relatos, estudo de casos, opiniões e pontos de vista não serão tratadas como artigos originais.

b) Artigos de revisão

Destina-se à veiculação de revisões sistemáticas por meio das quais as instruções aos autores possam apresentar uma síntese de conhecimentos já disponíveis sobre um tópico relevante em atividade física e saúde.

c) Cartas ao editor

Trata-se de um espaço destinado ao leitor ou pesquisador que deseja submeter uma reflexão ou aprofundamento sobre o conteúdo de um artigo publicado na revista.

d) Seção especial “Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física e saúde”

É uma seção destinada à veiculação de artigos apresentando as bases conceituais, modelos lógicos e resultados de intervenções para promoção da atividade física e saúde. Busca-se nesta seção dar visibilidade a experiências de intervenção profissional que denotem

um esforço de aplicação do conhecimento científico já produzido no desenvolvimento de ações de promoção da atividade física e saúde.

e) Seção especial “Pesquisa e pós-graduação em atividade física e saúde”

É uma seção destinada à veiculação de artigos apresentando experiências de pesquisa e de formação de pesquisadores. Interessam para esta seção as contribuições que descrevam modos de organização de grupos de pesquisa ou de trabalho em rede com vistas ao desenvolvimento de projetos de pesquisa e ações de formação ou capacitação de recursos humanos para investigação em atividade física e saúde.

f) Seção especial “Experiências curriculares inovadoras em atividade física e saúde”

É um espaço destinado ao relato de experiências curriculares inovadoras na formação inicial (graduação) que tenham foco em atividade física e saúde. Além dos artigos publicados nas categorias supramencionadas, por convite do Conselho Editorial, a revista poderá publicar também editoriais, comentários e posicionamentos. Contate a revista na eventualidade de dúvida quanto à aderência de um manuscrito em relação à política editorial ou quanto à classificação do manuscrito numa das categorias de submissão espontânea.

3.2 Conflito de interesses

A transparência do processo de revisão por pares e a credibilidade dos artigos publicados dependem, ao menos em parte, de como o conflito de interesses é tratado durante a redação, revisão por pares e tomada de decisão pelos editores. Este tipo de conflito pode emergir quando autores, revisores ou editores possuem interesses que, aparentes ou não, podem influenciar na elaboração ou avaliação dos manuscritos. Assim, tanto os autores quanto os revisores devem comunicar à revista sobre a existência de conflito de interesses de qualquer natureza. O conflito de interesses pode ser de natureza pessoal, comercial, política, acadêmica ou financeira. Quando os autores submetem um manuscrito, eles são responsáveis por reconhecer e revelar a existência de conflito financeiro ou de qualquer outra natureza que possa ter influenciado seu trabalho. Os autores devem reconhecer no manuscrito todo o apoio financeiro para o trabalho e outras conexões financeiras ou pessoais com relação à pesquisa. Por sua vez, também os revisores ad hoc devem declinar da revisão de um manuscrito quando houver qualquer conflito de interesses que possa influir em sua opinião. No momento da

submissão de um manuscrito os autores devem encaminhar também a declaração de conflito de interesses elaborada conforme modelo adotado pela revista.

3.3 Aspectos éticos

Os autores devem informar, no texto, se a pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa em consonância com o disposto na Declaração de Helsinki, na resolução nº 196/96 ou 466/12 (para pesquisas realizadas a partir de 12 de dezembro de 2012) do Conselho Nacional de Saúde e demais dispositivos normativos vigentes. Nos trabalhos experimentais envolvendo animais, conforme estabelecido pelo Colégio Brasileiro de Experimentação Animal (COBEA), as normas e os princípios éticos vigentes quanto à experimentação animal devem ser respeitados. Os ensaios clínicos devem ser devidamente registrados no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC), ou no Ministério da Saúde (<http://www.ensaiosclinicos.gov.br/>), ou em outros bancos de dados internacionais (ex.: ClinicalTrials- <http://clinicaltrials.gov/>). Os autores devem enviar juntamente com o manuscrito a cópia da certidão e ou declaração atestando a observância às normas éticas de pesquisa, inclusive cópia da aprovação do protocolo de pesquisa em Comitê de Ética com seres humanos. Estudos que não atendam a tais requisitos não serão aceitos para publicação na revista.

3.4 Idioma

Aceitam-se manuscritos escritos na forma culta em um dos seguintes idiomas: português, espanhol ou inglês. Os manuscritos em português e espanhol devem ser acompanhados dos resumos no idioma original e em inglês. Aqueles submetidos em língua espanhola devem ter também um resumo em português. Os manuscritos em língua inglesa deverão incluir o resumo no idioma original e em português. Para as submissões em português ou espanhol, oferece-se a opção de tradução integral do manuscrito para o inglês, com custo para os autores.

3.5 Direitos autorais

Os autores deverão encaminhar no momento da submissão do artigo, a declaração de transferência de direitos autorais assinada. Esta declaração deverá ser preparada em conformidade com o modelo fornecido pela revista (<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/index>). Artigos aceitos para publicação

passam a ser propriedade da revista, não podendo ser reproduzidos, mesmo que de forma parcial, incluindo a tradução para outro idioma, sem a autorização por escrito da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

3.6 Agradecimentos/Financiamentos

Ao final do texto, os autores devem mencionar as fontes de financiamento para o estudo e os nomes de instituições, agências ou pessoas que devam ser nominalmente agradecidas pelo apoio à realização do estudo. Os autores devem manter em seu poder prova documental de que as pessoas e instituições citada na seção de agradecimentos autorizaram a inclusão do seu nome, uma vez que tal citação nominal pode implicar em endosso aos resultados e conclusões do estudo.

3.7 Colaboradores

Devem ser especificadas quais foram as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo. Lembramos que os critérios de autoria devem basear-se nas deliberações do ICMJE, que determina o seguinte: o reconhecimento da autoria deve estar baseado em contribuição substancial relacionada aos seguintes aspectos: 1. Concepção e projeto ou análise e interpretação dos dados; 2. Redação do artigo ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; 3. Aprovação final da versão a ser publicada. Essas três condições devem ser integralmente atendidas.

4 Preparação dos manuscritos

Todos os artigos devem vir acompanhados por uma carta de submissão dirigida ao editor-chefe, indicando a seção em que o artigo deva ser incluído (vide categorias anteriormente listadas no item 3.1) e apontando a potencial contribuição do estudo para desenvolvimento da área de atividade física e saúde. Os autores devem encaminhar também todas as declarações exigidas por ocasião da submissão do manuscrito, a saber: declaração de responsabilidade, declaração de conflito de interesses e declaração de transferência dos direitos autorais, anexando-as em “documentos suplementares”. Anexar ainda documentação comprobatória de atendimento aos requisitos éticos de pesquisa, conforme descrito no item 3.3. Após submissão, os autores assumem inteira responsabilidade pelo conteúdo do manuscrito, assim como pela obtenção de autorização para uso de ilustrações e dados de

terceiros. Os manuscritos devem ser preparados considerando a categoria do artigo e os critérios apresentados no quadro seguinte.

Categoria do artigo	Número de palavras no texto*	Número de palavras no resumo	Número de caracteres no título**	Número de referências	Número de ilustrações
Original	4.000	250	100	30	5
Revisão	6.000	250	100	100	5
Carta ao Editor	750	-	100	5	1
Seções especiais***	1.500	150	100	15	2****

* Sem incluir o resumo, abstract, referências e ilustrações. ** Contagem de caracteres com espaços. *** Categorias D, E e F apresentadas no item 3.1. **** Uma das ilustrações deve ser obrigatoriamente o modelo lógico do programa/intervenção

Os manuscritos devem ser preparados em editor de texto do Microsoft Word. Os arquivos devem ter extensão DOC, DOCX ou RTF. Adotar as seguintes recomendações na preparação do arquivo de texto:

- O arquivo deve ser preparado em página formato A4, com todas as margens de 2,5 cm;
- O texto deve ser digitado com espaçamento duplo entre linhas, usando fonte “Times New Roman” tamanho 12 em todo o texto, inclusive nas referências;
- As páginas devem ser numeradas no canto superior direito, a partir da “página de título”;
- Incluir numeração de linhas (layout da página), reiniciando a numeração a cada página;
- Não é permitido uso de notas de rodapé.

No momento da submissão, os autores deverão anexar em “documentos suplementares” a página de título. A página título deve incluir, nesta ordem, as seguintes informações:

- Categoria do manuscrito;
- Título completo;
- Título completo em inglês;
- Título resumido (running title), com, no máximo, 50 caracteres incluindo os espaços;
- Autor(es) e respectivas afiliações institucionais organizada na seguinte sequência: Instituição, Departamento, Cidade, Estado e País. Após submissão do artigo não será permitido efetuar alterações na autoria dos manuscritos;

- Informações do autor responsável pelo contato com a Editoria da revista, inclusive endereço completo, com CEP, número de telefone e e-mail;
- Contagem de palavras no texto, no resumo e no abstract, assim como o número De referências e ilustrações.

O arquivo com o corpo do manuscrito deve conter o texto principal (página com o título do manuscrito, resumo, abstract, introdução, métodos, resultados e discussão), as referências e as ilustrações, e ser anexado em “documento de submissão”, seguindo as orientações específicas para cada tipo de manuscrito. Para os artigos originais e de revisão, incluir na primeira página o título do trabalho e um resumo não estruturado com até 250 palavras, cujo conteúdo deverá descrever obrigatoriamente: objetivos, métodos, resultados e conclusões. Abaixo do resumo, os autores devem listar de 3 a 6 palavras-chave que devem ser buscadas na base de descritores em ciências da saúde (DeCS, disponível para consulta em <http://decs.bvs.br>) ou no Medical Subject Headings (MeSH, disponível para consulta em <http://www.nlm.nih.gov/mesh/MBrowser.html>). Sugere-se que os autores usem, preferencialmente, palavras-chave que não aparecem no título do artigo. Nos artigos submetidos para as seções especiais o conteúdo do resumo fica a critério dos autores, respeitando-se o limite de 150 palavras. Em seguida, devem ser apresentadas traduções em inglês tanto para o resumo (abstract) quanto para as palavras-chave (keywords). No resumo, evitar o uso de siglas e abreviações e não citar referências. O texto de todos os manuscritos deve estar organizado em seções, seguindo a seguinte disposição: introdução, métodos, resultados, discussão e referências. Para tanto, deve-se inserir uma quebra de página após o término de cada seção. Todos os manuscritos devem ter uma conclusão que deve ser apresentada dentro da seção de discussão, não podendo vir como uma seção a parte.

4.1 Referências

O número máximo de referência por manuscrito deve ser rigorosamente respeitado. Essas informações estão descritas no quadro com as orientações sobre o preparo dos manuscritos. As referências devem ser apresentadas no corpo do texto usando sistema numérico, por ordem de aparecimento no texto, usando algarismos arábicos sobrescritos. Se forem citadas mais de duas referências em sequência, apenas a primeira e a última devem ser digitadas, sendo separadas por um traço (Exemplo: 5-8). Em caso de citação alternada, todas as referências devem ser digitadas, separadas por vírgula (Exemplo: 12, 19, 23). A organização da lista de referências deve ser realizada em conformidade com o estilo de

Vancouver, apresentada em maior detalhe nos Requisitos Uniformes para Manuscritos Submetidos a Periódicos Biomédicos (Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals), disponível para consulta em http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html. As referências devem ser numeradas sequencialmente conforme aparição no texto e devem ter alinhamento à esquerda. Comunicações pessoais, resumos e dados não publicados não devem ser incluídos na lista de referências e não devem ser usados como referência no corpo do texto. Citar todos os autores da obra quando o número for de até seis autores, e somente os seis primeiros seguidos da expressão “et al” quando a obra tiver mais de seis autores. As abreviações dos nomes das revistas devem estar em conformidade com os títulos disponíveis na List of Journals Indexed in Index Medicus (www.nlm.nih.gov/pubs/libprog.html) ou no caso de periódicos não indexados com o título abreviado oficial adotado pelos mesmos. Os editores estimulam, quando possível, a citação de artigos publicados na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

Atenção! Ao submeter o manuscrito ter certeza de desativar as funções automáticas criadas pelos programas de computador usados para gerenciamento de referências (exemplo: EndNote). Não submeter o manuscrito com hiperlinks entre as referências citadas e a lista apresentada ao final do texto.

São exemplos de referências de trabalhos científicos:

- Artigos em periódicos

- ☒ Artigos em periódicos com até 6 autores

- Hallal PC, Victora CG, Wells JCK, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35:1894-900.

- ☒ Artigos em periódicos com mais de 6 autores

- Mattos LA, Sousa AGMR, Feres F, Pinto I, Tanajura L, Sousa JE, et al. Influência da pressão de liberação dos stents coronários implantados em pacientes com infarto agudo do miocárdio: análise pela angiografia coronária quantitativa. *Arq Bras Cardiol.* 2003; 80(3): 250-9.

- ☒ Artigos publicados em suplementos de periódicos

Webber LS, Wattigney WA, Srinivisan SR, Berenson GS. Obesity studies in Bogalusa. Am J Med Sci. 1995; 310(Suppl 1): S53-61.

- Livros e capítulos de livros

- ☒ Livro - Autoria individual

Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.

- ☒ Livro - Autoria institucional

Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Nefrologia. IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. São Paulo: BG Cultural; 2002.

- ☒ Capítulo de livro – autoria individual

Zanella MT. Obesidade e fatores de risco cardiovascular. In: Mion Jr D, Nobre F (eds). Risco cardiovascular global: da teoria à prática. 2ª ed. São Paulo: Lemos Editorial; 2000. p. 109-25.

- Tese ou Dissertação

Brandão AA. Estudo longitudinal de fatores de risco cardiovascular em uma população de jovens [tese de doutorado]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2001.

- Obras em formato eletrônico

Sabroza PC. Globalização e saúde: impacto nos perfis epidemiológicos das populações. In: 4º Congresso Brasileiro de Epidemiologia [online]; 1998 Ago 1-5; Rio de Janeiro. Anais eletrônicos. Rio de Janeiro: ABRASCO; 1998. [citado 1999 jan 17]. Disponível em: [url:http://www.abrasco.com.br/epirio98](http://www.abrasco.com.br/epirio98)

- Ilustrações (Tabelas, Figuras, Quadros e Fotos)

Limita-se o quantitativo de ilustrações a um máximo de 5 (cinco). Todas as ilustrações devem ser inseridas, sempre que possível, no mesmo arquivo do texto, após as referências bibliográficas, e devem ser acompanhadas de um título autoexplicativo. As unidades de medida, abreviações, símbolos e estatísticas devem estar apresentadas de modo claro e

objetivo. As ilustrações devem ser monocromáticas (em escala de cinza). Fotografias podem ser usadas, mas devem ser em preto e branco e com boa qualidade gráfica. As ilustrações devem ser usadas somente quando necessário para a efetiva compreensão do trabalho, sem repetir informações já apresentadas no corpo do texto. Todas as ilustrações devem ser numeradas por ordem de aparecimento, conforme o tipo (Tabela ou Figura), devendo-se indicar no texto o local aproximado no qual devem ser inseridas. Fotos, ilustrações, quadros e assemelhados devem ser identificados como figuras. Utilize na preparação das ilustrações a mesma fonte que foi utilizada no texto.

4.2 Submissão dos manuscritos

A submissão dos manuscritos deverá ser efetuada na plataforma eletrônica da revista que pode ser acessada no seguinte endereço: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/index>. Para efetuar a submissão, o primeiro autor (ou autor correspondente) deverá estar obrigatoriamente cadastrado na plataforma.