

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

NICOLAS GONÇALVES MAGAGNIN

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE UM
CENTRO DE TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS**

Florianópolis, SC

2023

NICOLAS GONÇALVES MAGAGNIN

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE UM
CENTRO DE TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Jucemar Benedet.

Coorientadora: Prof^a. Júlia da Silveira.

Florianópolis, SC

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Magagnin, Nicolas Gonçalves
ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS
DE UM CENTRO DE TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS / Nicolas
Gonçalves Magagnin ; orientador, Jucemar Benedet,
coorientadora, Julia da Silveira, 2023.
37 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Exercício Físico . 3. Motivação . 4.
Centro de Treinamento. I. Benedet, Jucemar. II. da
Silveira, Julia. III. Universidade Federal de Santa
Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

Nicolas Gonçalves Magagnin

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE UM
CENTRO DE TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 8,5.

Florianópolis, 05 de dezembro de 2023.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Jucemar Benedet
Orientador(a)

Prof^a. Júlia da Silveira
Coorientadora

Prof^a. Dr.^a Cintia De La Rocha Freitas

Prof. Dr. Giovani Firpo Del Duca

Florianópolis, SC
2023

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer aos meus pais, que sempre acreditaram em que pudesse me formar em uma instituição tão rica em vários aspectos como a UFSC. Meus amigos e colegas tanto de fora da Universidade, quanto os que cultivei dentro da Federal, e um agradecimento especial para o amor da minha vida, meu porto seguro em tanta loucura do dia a dia, e também minha coorientadora, Julia da Silveira, sem ela tudo seria mais difícil. E obrigado a todos os professores que contribuíram de maneira positiva para meu crescimento pessoal durante esse período, em especial para meu orientador do meu trabalho que me auxiliou durante todo o processo para a conclusão desta importante etapa.

RESUMO

A motivação é fator determinante na tomada de decisão para que as pessoas possam realizar qualquer atividade que necessitam. Para a prática do exercício físico não é diferente, existem níveis de motivação diferentes para cada indivíduo. O objetivo deste estudo foi identificar os aspectos motivacionais de adultos ao exercício físico de um centro de treinamento, de Florianópolis. Participaram do estudo 60 adultos, de ambos os sexos e com idades entre 18 e 60 anos. Para a coleta de dados, foi necessário o período de 3 semanas, para isso foi utilizado o instrumento Escala de Motivação para Atividade Física (MPAM-R), versão brasileira. Os dados foram analisados utilizando o Software Excel, identificando as médias entre os sexos, e entre o nível de escolaridade. De acordo com as análises foi identificado que a dimensão “Saúde” foi o fator mais motivacional com maiores pontuações entre os sexos, com 6,6 para as mulheres e 6,2 para os homens. Contudo, entre os aspectos da motivação extrínseca, o menos motivante foi o fator “Social”, independente do sexo e da escolaridade, com pontuação média de 4,03. E ainda, a dimensão “Aparência” se mostrou mais importante no público feminino, em ambos os níveis de escolaridade (5,12), enquanto que a dimensão “Competência”, apresentou escores mais elevados entre os homens de ambas escolaridades (5,99). Conclui-se que o público desse estudo, é motivado principalmente por fatores extrínsecos, notoriamente pela busca da saúde. Adicionalmente competência e aparência também são aspectos motivadores para homens e mulheres, respectivamente.

Palavras-Chave: Motivação. Exercício Físico. Adultos. Centro de Treinamento.

ABSTRACT

Motivation is a determining factor in decision making so that people can carry out any activity they want. In order for physical exercise to be no different, there are different levels of motivation for each individual. The objective of this study was to identify the motivational aspects of adults when exercising at a training center in Florianópolis. 60 adults of both sexes and aged between 18 and 60 years participated in the study. For data collection, a period of 3 weeks was necessary, for this the instrument Motivation Scale for Physical Activity (MPAM-R), Brazilian version, was used. The data were analyzed using Excel Software, identifying the averages between genders, and between the level of education. According to the analyses, it was identified that the “Health” dimension was the most motivational factor with the highest results between the sexes, with 6.6 for women and 6.2 for men. However, among the aspects of extrinsic motivation, the least motivating was the “Social” factor, regardless of gender and education, with an average score of 4.03. Furthermore, the “Appearance” dimension proved to be more important among women, at both levels of education (5.12), while the “Competence” dimension presented higher scores among men of both education levels (5.12), while the “Competence” dimension presented higher scores among men of both educational levels (5.12). 99). It is concluded that the audience of this study is mainly motivated by extrinsic factors, notably the search for health. Additionally, competence and appearance are also motivating aspects for men and women, respectively.

Keywords: Motivation. Physical exercise. Adults. Training center.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Média das dimensões em relação aos sexos.....	22
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Tabela da Teoria da Autodeterminação (TAD) mostrando os níveis e tipos de motivação e suas subdivisões (adaptado de Deck e Ryan 1985).....	15
Tabela 2 - Pontuação da Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física	20
Tabela 3 - Média das dimensões em relação aos sexos e grau de escolaridade. N+60 ..	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Problema de Pesquisa	12
1.2 OBJETIVOS	12
1.2.1 Objetivo Geral	12
1.2.2 Objetivos Específicos	12
1.3 JUSTIFICATIVA	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 MOTIVAÇÃO.....	14
2.2 EXERCÍCIO FÍSICO	16
2.2.1 Motivação para a prática do Exercício Físico	17
3 METODOLOGIA	19
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	19
3.2 CONTEXTO DA PESQUISA	19
3.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	19
3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	19
3.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	19
3.6 INSTRUMENTO PARA COLETA DOS DADOS	20
3.7 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS	20
3.8 ANÁLISE DE DADOS	21
3.9 ASPECTOS ÉTICOS	21
4 RESULTADOS	22
5 DISCUSSÃO	24
5.1 FATORES EXTRÍNSECOS	24
5.2 FATORES INTRÍNSECOS	26
6 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

ANEXO A - Termo De Consentimento Livre E Esclarecido.....	32
ANEXO B - Declaração Da Instituição	35
ANEXO C - Escala De Motivação À Prática De Atividades Físicas (Mpam-R).....	36

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, principalmente com os avanços da tecnologia e informação, além da comodidade da sociedade em que vivemos, tem contribuído para o desenvolvimento menos ativo da população. Segundo Campos (2020), nos mostra que 40% da população brasileira maior de idade têm níveis insuficientes de atividade física, quase metade (47%) das mulheres brasileiras são consideradas pouco ativas, e mais da metade dos idosos do país são insuficientemente ativos.

Em meados de 2020, o mundo viveu a pandemia da Covid-19, e a humanidade passou a enxergar os profissionais da saúde com outros olhos. Devido ao isolamento social, recomendado pelo Ministério da Saúde, Arabia (2020), diz que esta recomendação pode acarretar em consequências físicas e psicológicas para as pessoas em isolamento, de forma que a prática de exercício físico (EF) pudesse agir na melhora e prevenção desses prejuízos.

Durante todo o período em que o conceito de EF foi desenvolvido, o ser humano pode ou não optar por praticar, sendo que o fator crucial que leva a esta decisão é a motivação. Com isso, durante este período atípico na realidade mundial, foi perceptível o quanto as motivações, sejam elas externas ou internas, tiveram influência sobre a prática das atividades físicas. Assim, as motivações podem ser explicitadas por meio da Teoria da Autodeterminação (TAD) que foi criada na década de 80 por Deci e Ryan (1985), dividindo a motivação em 3 tipos: amotivação, motivação intrínseca e motivação extrínseca.

Para entender mais da TAD, foram estabelecidos fatores desde o menor nível de autodeterminação (amotivação), até o maior nível de autodeterminação (motivação intrínseca). Desta forma, compreender os aspectos motivacionais que tem influenciado na adesão à prática de atividade física parece ser importante, visto que, no estudo de Gonçalves (2010), foram apontadas diferenças nos fatores motivacionais para a prática do EF de acordo com a faixa etária e o sexo dos praticantes, sendo esses caracterizados por meio da melhora da saúde, e estética, de acordo com os participantes.

Posto isto, percebe-se que investigar as motivações para a prática do EF é importante no que concerne a conhecer a realidade dos frequentadores dos centros de treinamento. Adicionalmente, vai permitir uma aproximação maior com os fatores que normalmente são responsáveis pela baixa frequência das pessoas a praticarem EF e conseqüentemente a alta rotatividade nos centros de treinamento, aliando assim, competência técnica e sensibilidade dos profissionais que instruem as pessoas por meio da pratica do EF.

1.1 Problema de Pesquisa

Como problemática, traçou-se a seguinte pergunta: “quais são os aspectos motivacionais para a prática do exercício físico de adultos de um centro de treinamento?”

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Identificar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de um centro de treinamento.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os aspectos motivacionais intrínsecos, por meio das dimensões Competência e Diversão, envolvidos para a prática do exercício físico, no nível de escolaridade e sexo dos participantes.
- Identificar os aspectos motivacionais extrínsecos, Social, Aparência e Saúde, envolvidos para a prática do exercício físico, no nível de escolaridade e sexo dos participantes.

1.3 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema justifica-se, inicialmente, por entender que compreender e identificar os aspectos motivacionais que levam a adesão e conseqüentemente, a aderência, do exercício físico de adultos é de extrema importância na atuação do profissional de Educação Física. Verificar os aspectos que influenciarão nesse processo se tornará aliado no caminho para o EF se tornar mais frequente nas vidas das pessoas. Ainda, o papel do profissional enquanto agente motivador na vida de seus alunos.

Durante a experiência de atuar na área de treinamento físico em academia na graduação por 5 anos, foi possível perceber a influência de fatores motivadores, ou desmotivadores, na prática regular dos alunos. Sendo assim, para almejar conquistas nesta área profissional, este estudo é uma oportunidade de atualização e de adquirir conhecimento para proporcionar às pessoas saúde e a realização de seus objetivos por meio do exercício físico.

Estudos têm mostrado que as motivações, extrínsecas e intrínsecas, têm sido fatores importantes na adesão de pessoas ao exercício físico, em todas as faixas etárias. Posto isto, em parceria com um centro de treinamento, busca-se com este estudo compreender os fatores que motivam a prática de EF. Entende-se que esta pesquisa servirá como um importante resultado

para aproximação com seus praticantes, bem como à melhoria de fatores que podem estar desmotivando esses praticantes e também criando novas maneiras de alavancar os níveis de motivação desses voluntários.

Sabe-se por meio da literatura, que a prática de EF gera impactos positivos no organismo dos praticantes, e como consequência os benefícios vão de encontro com objetivos tanto estéticos quanto de saúde, tanto mental (minimização dos níveis de estresse) quanto física (composição corporal, força, flexibilidade etc...).

Quanto mais estudos de análises ou investigações sobre os aspectos motivacionais para a adesão ao exercício físico poderão servir de subsídio para incentivar mais profissionais em suas práticas, ou ainda na melhoria de outros fatores extrínsecos, como o ambiente de prática. Com isso, espera-se que com profissionais capacitados e ambientes propícios, às pessoas que procurarem o programa de exercício físico terão a oportunidade de serem mais competentes fisicamente e psicologicamente, e sobretudo, de gostarem de sua prática, de forma a alcançarem seus respectivos objetivos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MOTIVAÇÃO

A palavra “motivação”, pode ser entendida de algumas formas diferentes, mas todas têm uma mesma direção quando se é pensada. Ela é a razão e\ou motivo pelo qual as pessoas estão ou não realizando certos comportamentos, sejam eles benéficos ou maléficos, por fatores internos ou externos do próprio ser humano. O dicionário Michaelis (2016) traz que a palavra significa, o ato ou o efeito de motivar uma ação, que justifique sua realização na rotina de qualquer pessoa. Os efeitos podem interagir com o organismo como um todo ou em cada área do indivíduo, como a psicológica, fisiológica e intelectual.

Machado (2006) traz que as motivações têm grande influência principalmente nas tomadas de decisões das pessoas. Sejam elas positivas ou não, será a tomada de decisão (por meio da motivação), que poderá fazer com que a pessoa ingresse em um estilo de vida mais saudável, ou abandone a prática da modalidade que gosta, por exemplo.

Pensando nisso, a motivação pode ser entendida por sua subdivisão em alguns tipos. Na década de 80 Richard M. Ryan e Edward L. Deci, criaram a Teoria da Autodeterminação (TAD), buscando exemplificar que a motivação não se sustenta de forma única, mas sim é influenciada por diferentes efeitos, como o sujeito, ou ainda suas relações sociais (OLIVEIRA, 2017). De acordo com a teoria citada, as pessoas têm seu desenvolvimento humano influenciado por 3 necessidades psicológicas básicas: autonomia; competência; relacionamento (DECI; RYAN, 1985).

Nessa linha, existem três tipos de motivações, variando de menos autodeterminada para a mais autodeterminada, sendo elas: i: amotivação; ii: motivação extrínseca e iii: motivação intrínseca. A mais simples de ser entendida é a amotivação, que se define pela pessoa não realizar tal atividade ou cumprir algum objetivo por não ter vontade e nem aspirar realizações grandiosas para si mesmo (DECI; RYAN, 2000; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

A segunda, motivação extrínseca, é subdividida em 4 subcategorias ou regulações, são elas: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada. A motivação externa pode ser entendida ou exemplificada, quando uma pessoa realiza certa ação que não seja de sua vontade, mas a faz para evitar castigos e punições, ou para ser recompensado. A regulação introjetada pode ser compreendida em um exemplo onde um filho realiza tais tarefas ou modalidades por pressão ou vontade de seus pais, e tem medo de deixá-los tristes ou desapontados, motivação por fatores externos.

A regulação identificada é simples de ser entendida e explicada, e muitos vão ao encontro com esse estudo, uma pessoa que realiza atividade física porque tem consciência de que a atividade física realizada com frequência tem resultados benéficos ao seu organismo, associando sua motivação com o seu comportamento a partir disso. E por último, a regulação integrada, que é semelhante a regulação identificada, porém, a pessoa pensa de uma maneira mais “amigável” e “prazerosa”, já contendo alguns traços da motivação intrínseca.

Por fim, a motivação intrínseca, com maior nível de autodeterminação, é a mais pura ação realizada pela pessoa sem que a mesma seja afetada por fatores externos. Os autores Deci e Ryan, (2000), falam que quanto mais autodeterminada for a pessoa está estará mais propensa a seguir na atividade que se pratica. Com o auxílio desta tabela é possível analisar a característica predominante no grupo que participou do estudo. Dessa forma, elaborou-se uma tabela buscando exemplificar os tipos de motivação, apresentando também os caminhos percorridos de menos autodeterminada para a mais autodeterminada, segundo a teoria.

Tabela 1 - Tabela da Teoria da Autodeterminação (TAD) mostrando os níveis e tipos de motivação e suas subdivisões (adaptado de Deci e Ryan 1985).

Níveis de Motivação	Tipos De Motivação				
Amotivação	Ausência De Motivação				Menos Determinado
Motivação Extrínseca	Externa	Introjetada	Identificada	Integrada	↓
	Recompensa \Castigo Externo	Recompensa \Castigo Interno	Importância Valorização	Consciência	
Motivação Intrínseca	Prazer Espontâneo				Mais Determinado

Fonte: Elaborado pelo autor (adaptado de Deci e Ryan 1985).

Sendo assim, por meio da Tabela 1 é possível perceber que os níveis de motivação são subdivididos de acordo com etapas, passando da amotivação, motivação extrínseca - com influência de fatores externos; até a motivação intrínseca - tendo como objetivo final o prazer espontâneo pela prática. Silva et al. (2020), em seu estudo realizado com 60 praticantes de musculação, de três academias de Minas Gerais, revelam que os aspectos motivacionais relacionados à prática de musculação, segundo os participantes, têm sido associados, primeiramente, a melhora da saúde, expressos por meio da motivação extrínseca, seguido da

diversão-interesse, competência, aparência e por último, aspectos sociais (SANTOS et al., 2018).

Com isso, percebemos que a motivação tem se apresentado importante na adesão à prática de exercícios físicos, de forma que compreender quais motivos tiveram influência neste processo poderá facilitar e incentivar melhores resultados de seus participantes.

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO

“Exercício físico”, segundo Brasil (2020), pode ser definido como uma atividade física planejada e estruturada, geralmente orientada por profissionais de educação física, a qual tem como objetivo manter ou melhorar os componentes físicos de quem o pratica. Mais do que apenas melhorar certas habilidades de gestos motores e neurais, Barbanti (1997) ressalta que o exercício físico é benéfico tanto na manutenção quanto no aumento e recuperação de força e da saúde. O autor complementa ainda que o exercício físico é uma relação que envolve pessoas de diferentes tipos e personalidades.

Em virtude das informações acima, exercícios físicos planejados e organizados de acordo com cada individualidade e especificidade da pessoa, corroboram com consequências benéficas para o organismo, pois o estímulo gerado pelo programa de exercícios físico trará respostas fisiológicas, neurológicas e psicológicas, positivas (SILVA-GRIGOLETO, 2014). Assim como descrito pelo estudo de Gordia (2007), em que comparou 60 idosas praticantes e não praticantes de EF, e que definiu que os exercícios físicos pensados e planejados de forma individualizada, tiveram melhoras significativas em todos os domínios de qualidade de vida em comparação ao grupo que não praticou EF.

Sendo assim, alguns autores na literatura, como Thompson (2009), têm apontado sobre os resultados positivos do exercício físico praticado constantemente e a longo prazo. Dentre esses benefícios, podemos destacar alguns, como: minimizar níveis de estresse, prevenir o organismo de disfunções metabólicas e cardiovasculares, manutenção e controle da composição corporal e aprimoramento de capacidades cardiorrespiratória e musculoesqueléticas.

Segundo Da Silva; Ribeiro (2020), uma característica deste tipo de exercício, são os amplos níveis de complexidade, tornando assim, tanto praticantes iniciantes quanto experientes a serem desafiadas, e também com um programa adequado de exercício haverá evolução nas capacidades físicas como a propriocepção, força, flexibilidade, equilíbrio e condicionamento físico.

Percebe-se que é de suma importância para qualquer ser humano a prática regular de exercícios físicos, seja pela busca da estética, ou ainda pela melhora da saúde física e/ou psicológica. Ainda, destaca-se o papel do educador físico ou local onde é praticado o EF, podendo influenciar na motivação dos alunos, de acordo com níveis de conhecimento envolvido no processo, de forma a contribuir para que o praticante não perca a motivação, seja ela intrínseca ou extrínseca, dando assim continuidade com seu programa de exercício físico.

2.2.1 Motivação para a prática do Exercício Físico

Um dos principais motivos para que as pessoas saiam da zona de conforto e se motivem a praticar exercícios físicos, na sociedade em que vivemos, é o combate ao sedentarismo. Caso não haja a intervenção de algum programa de EF para pessoas sedentárias, segundo Kim (2013), o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e crônicas não transmissíveis poderá aumentar. E de acordo com o Confef (2002), um dos principais motivos para pessoas sedentárias procurarem uma academia ou centro de treinamento, é a fuga deste estilo de vida ameaçador e buscar melhorias na qualidade de vida do praticante de EF.

Em um estudo de Gonçalves (2010), onde traz as questões de motivação da prática do exercício físico, em diferentes públicos e faixas etárias, têm revelado dados interessantes. De acordo com a pesquisa, motivos como saúde (seja por indicação médica ou manutenção da mesma), foram prioridade para o público feminino, adultos e idosos. No que diz respeito à questão social, para quem realizava EF em companhia, além da aparência, foram motivadores para o público mais jovem.

De acordo com o estudo de Rodrigues, (2017), foi identificado que as motivações determinantes para um grupo de pessoas podem ser melhoradas com um profissional de Educação Física acompanhando seus treinos, de forma a contribuir positivamente nos aspectos motivacionais, relacionados à segurança nos treinos. Contudo, no estudo de De Paula Rodrigues, (2016), foi pesquisado os aspectos motivacionais de jovens entre 18 e 25 anos de idade, praticantes de musculação, e o fator motivante para a prática deste exercício físico foram de questões ligadas à melhora de saúde e estética.

Já o estudo de Bavoso (2017), com um grupo de 43 adultos, de ambos os sexos, que praticavam EF em academia, nesta pesquisa, foi identificado que os adultos mais jovens foram motivados a frequentar as academias por fatores ligados à aparência física e manutenção da saúde. Em contrapartida, os adultos mais velhos e idosos (acima de 60 anos) foram induzidos à prática de EF por recomendação médica, socialização e manutenção da saúde. Na mesma perspectiva, esses dados corroboram com o estudo de Graciano (2021), em que ao investigar

a motivação de um grupo de 48 mulheres para o EF em academias, apontou que as mais velhas estiveram motivadas pela reabilitação da saúde, enquanto as mais jovens foram motivadas pela melhora do domínio físico.

O que posterior a conclusão dessa pesquisa, pode ser utilizada para a mudança e manutenção de estilo de vida de pessoas sedentárias ou pouco ativas fisicamente. Ainda, no estudo recente de Silva (2020), foi apontado pelos entrevistados que a motivação relacionada aos “resultados”, após os primeiros meses de exercício, foi motivo de 85% de aderência ao exercício físico.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo caracteriza-se enquanto uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa e natureza aplicada. De acordo com Santos (2011), as pesquisas aplicadas têm como objetivo solucionar um problema da realidade, por meio da aplicação prática.

No que diz respeito às pesquisas descritivas, Gil (2002) aponta que essas têm como objetivo a relação entre variáveis, determinando a natureza desta relação. O autor aponta ainda que, por vezes, as pesquisas descritivas proporcionam uma nova visão do problema a ser investigado, e são realizadas por pesquisadores preocupados com o desempenho prático.

3.2 CONTEXTO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada em um centro de treinamento funcional, localizado no bairro Capoeiras, que tem horário de funcionamento das 06 horas até as 21h, sendo que os treinos têm duração em média de 1 hora. Levando em consideração a importância do atendimento personalizado, e respeitando a individualidade de cada um, o máximo permitido de alunos por hora é de 8, sob orientação de pelo menos 2 profissionais de Educação Física.

3.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

O processo amostral aconteceu por conveniência, por meio de convite realizado pelo pesquisador a todos os participantes que frequentaram o centro de treinamento no período de 15 de setembro até 15 de outubro de 2023. Todos os participantes que atenderam os critérios de inclusão e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram incluídos na coleta de dados.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram critérios para inclusão no estudo: ser praticante de exercício físico devidamente matriculado no centro de treinamento em questão; ter entre 18 e 60 anos; entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A).

3.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Os participantes que não preencherem todos os dados pedidos no TCLE e o questionário por completo, foram excluídos da pesquisa.

3.6 INSTRUMENTO PARA COLETA DOS DADOS

Os dados foram coletados por meio do questionário Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) (ANEXO C), o qual tem sido utilizado para identificar os aspectos motivacionais que têm influenciado na adesão à prática de atividade física. Para este estudo, foi utilizada a versão traduzida e adaptada para o Brasil. De acordo com Gil (2008, p. 121), o questionário é uma técnica “com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc”.

A escala original é composta por 30 itens, no entanto a utilizada (versão brasileira) é composta de 26 itens como podemos encontrar no ANEXO C, divididos em cinco dimensões (Diversão; Competência; Aparência; Saúde; Social), de Albuquerque et al. (2017). Além disso, foram incluídas questões relacionadas à caracterização dos sujeitos, como sexo e grau de escolaridade.

Tabela 2 - Pontuação da Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física

Dimensões	Pontuação da escala
Diversão	$[(Q1^* 0,18) + (Q6^* 0,18) + (Q9^* 0,12) + (Q15^* 0,06) + (Q19^* 0,16) + (Q22^* 0,12) + (Q25^* 0,18)]$
Competência	$[(Q2^* 0,26) + (Q3^* 0,14) + (Q7^* 0,30) + (Q11^* 0,30)]$
Aparência	$[(Q4^* 0,13) + (Q8^* 0,19) + (Q14^* 0,21) + (Q17^* 0,19) + (Q21^* 0,13) + (Q23^* 0,15)]$
Saúde	$[(Q10^* 0,18) + (Q13^* 0,27) + (Q16^* 0,27) + (Q20^* 0,28)]$
Social	$[(Q5^* 0,19) + (Q12^* 0,20) + (Q18^* 0,22) + (Q24^* 0,16) + (Q26^* 0,23)]$

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

3.7 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS

Levando em consideração os pressupostos da pesquisa científica, e sua aplicação prática, inicialmente foi realizado contato com o centro de treinamento (contexto da pesquisa), que concordou avaliando a importância do mesmo, de forma a identificar as potencialidades do estudo e sua utilidade com a realização do estudo (anexo B). O projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos, por meio da Plataforma Brasil. A coleta foi realizada após a assinatura do termo de consentimento sendo que foi disponibilizado um espaço no próprio centro de treinamento para que os participantes respondessem o questionário. No momento da coleta o pesquisador responsável estava presente no Centro de Treinamento e, qualquer dúvida referente ao questionário era imediatamente sanada.

3.8 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados utilizando o Software Excel, por meio da identificação das médias considerando o total da amostra, sexo e escolaridade.

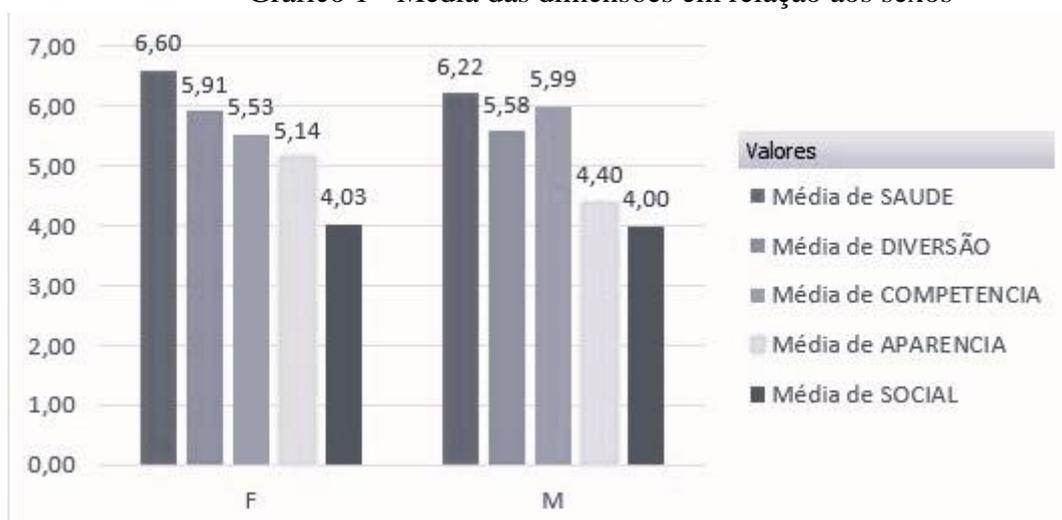
3.9 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEPESH, da UFSC, via Plataforma Brasil, e foi realizada de acordo com as normas vigentes da resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/CHS nº 466/12).

4 RESULTADOS

Ao todo, 60 participantes (de 153 matriculados no centro de treinamento) fizeram parte do estudo sendo 56,6% (34) mulheres, 80% apresentaram ensino superior completo. Em relação às dimensões, percebemos que, para ambos os sexos, a de maior importância, foi o fator “Saúde” com média de 6,6 para as mulheres e 6,2 para os homens. Já o fator motivacional com menor score, para ambos os sexos, foi o fator “Social”. As maiores diferenças percebidas entre os sexos, estiveram relacionadas aos fatores “Aparência” e “Competência”, onde a primeira se mostrou mais motivador para o sexo feminino, enquanto a “Competência” se destacou mais entre os homens, como podemos observar no gráfico abaixo.

Gráfico 1 - Média das dimensões em relação aos sexos



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Conforme exposto acima, em relação às dimensões (as legendas se encontram em ordem decrescente para os sexos), percebemos que, para ambos os sexos, a de maior importância, foi o fator “Saúde” com média de 6,6 para as mulheres e 6,2 para os homens. Já o fator motivacional com menor score, para ambos os sexos, foi o fator “Social”. As maiores diferenças percebidas entre os sexos, estiveram relacionadas aos fatores “Aparência” e “Competência”, onde a primeira se mostrou mais motivador para o sexo feminino, enquanto a “Competência” se destacou mais entre os homens.

Dessa forma os participantes desse estudo apresentaram algumas variações de acordo com as dimensões, quando comparadas com o sexo e seus níveis de escolaridade. Observando o gráfico 1 podemos perceber que pelos fatores extrínsecos (Saúde, Aparência e Social), a determinante “Saúde” teve a maior média (6,41) entre os dois sexos. Já nas dimensões

intrínsecas (Diversão e Competência), o fator “Diversão” obteve maior média (5,91) para a mulheres, e a “Competência” (5,99) maior entre os homens.

Tabela 3 - Média das dimensões em relação aos sexos e grau de escolaridade. N+60

Variáveis	f (%)	Diversão Média	Competência Média	Aparência Média	Saúde Média	Social Média	Média Total
Sexo e Nível de escolaridade							
Masculino Superior Completo	21(35%)	5,57	5,91	4,39	6,21	3,99	5,21
Feminino Superior Completo	27(45%)	5,87	5,46	5,11	6,60	4,11	5,43
Masculino Superior Incompleto	5(8,3%)	5,64	6,08	4,62	6,26	4,14	5,35
Feminino Superior Incompleto	7(11,6%)	5,91	5,52	5,13	6,6	4,02	5,44
Nível de escolaridade							
Superior Completo	48(80%)	5,74	5,67	4,79	6,42	4,04	5,33
Superior Incompleto	12(20%)	5,82	5,75	4,94	6,48	4,08	5,41

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Como podemos analisar pela tabela 2, as médias de dimensões em relação ao sexo e ao nível de escolaridade dos participantes. O fator “Diversão” teve scores superiores quando comparado a “Competência” entre os públicos de ambos níveis de escolaridade e entre os sexos, o público feminino se mostrou mais determinada em praticar EF por motivos de diversão do que os homens.

5 DISCUSSÃO

Os principais resultados desta pesquisa mostram que o público se manifesta motivado para praticar EF principalmente pela dimensão “Saúde”, pois teve as maiores médias em todas as variáveis analisadas. A motivação intrínseca na dimensão competência parece motivar mais os homens do que as mulheres, porém observando os scores da dimensão aparência, o sexo feminino é superior ao masculino. A partir destes achados a discussão deste estudo está organizada considerando os fatores Motivacionais Extrínsecos e fatores Motivacionais Intrínsecos.

De acordo com os resultados, é possível perceber que os participantes com ensino superior incompleto apresentam maior autodeterminação (têm maior média entre as determinantes de motivação em relação ao exercício físico), em relação aos outros participantes. As médias foram de 5,41 para o superior incompleto e 5,33 para o superior completo. Esses dados podem nos indicar que pessoas com um maior nível de instrução podem estar mais focadas em seus propósitos, em relação aos seus objetivos com o exercício físico, deixando claro seus fatores motivacionais, e não dando maior importância para outros fatores.

Assim, os dados nos mostram que os participantes se encaixam, de acordo com Deci & Ryan, (2000), no tipo de motivação extrínseca identificada, onde os participantes sabem que a prática do EF, constantemente, gera benefícios ao organismo e também, os mesmos encontram certa apreciação por realizar EF.

5.1 FATORES EXTRÍNSECOS

Segundo a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R), os fatores motivacionais extrínsecos podem ser caracterizados pelos aspectos: “Aparência”, “Saúde”, e “Social”, uma vez que esses fatores possuem relação quase que indireta pelos sujeitos, estando mais vinculados aos fatores externos ao mesmo. Desta forma, para os participantes deste estudo, foi possível observar que os scores apontados nesses fatores foram maiores para a dimensão “Saúde”, sendo a maior pontuação independente do sexo e nível de escolaridade. Esses dados apresentam relação com o estudo de Silva et al. (2020), em que também foi identificado a importância significativa da dimensão Saúde enquanto principal motivo para a prática da musculação. Esses achados mostram o quanto a amostra estudada enxerga o EF como um mecanismo benéfico para a saúde. Por outro lado, os menores scores foram na dimensão “Social”. Uma hipótese que pode explicar em parte esta constatação diz respeito a idade da amostra e a possibilidade de outros vínculos sociais além daqueles encontrados em um centro

de treinamento, ou ainda, o baixo número de alunos atendidos ao mesmo tempo, diferente das academias tradicionais. Em contrapartida, no que diz respeito à dimensão “Aparência”, foram identificados scores elevados para o público feminino, em ambos níveis de escolaridade; e scores mais baixos para homens, em relação aos outros fatores motivacionais.

Em relação a esses achados, autores como e Meurer et al. (2012), tem indicado que o público idoso tem sido motivado por determinantes extrínsecos, como “saúde” e “Social”, o que parece ser um pouco distinto para a população adulta. Desta forma, parece existir uma maior relação dos idosos com a motivação extrínseca do que a população jovem, objeto deste estudo. De fato, aspectos como solidão e cuidado com a saúde, estão mais presentes na população idosa, conforme indicado por Oliveira et al. (2020) e Shankar et al. (2011). Com isso, o baixo score da dimensão “Social”, pode estar associado ao público jovem, corroborando os resultados descritos no estudo de Bavoso (2017).

No que diz respeito aos níveis de motivação (Tabela 1), proposto pela Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985), os participantes do presente estudo podem ser classificados na categoria “Regulação Integrada”, uma vez que os dados indicam que os mesmos tem buscado ao EF motivados pela saúde. Em acréscimo, é possível perceber que as dimensões “Competência” e “Diversão”, aspectos relacionados à motivação intrínseca, se apresentam na sequência, o que pode indicar uma maior relação entre as motivações extrínsecas e intrínsecas, de maneira contínua, sendo recompensados por benefícios que o EF fornece, de forma prazerosa e divertida.

Entre as mulheres a dimensão “Aparência” apresentou scores relativamente altos, independente da escolaridade. Nesta linha, no estudo de Junior e Planche (2016), em que se buscou investigar especificamente os aspectos motivacionais de mulheres à prática de exercício físico, a dimensão “Aparência” apresentou maior significância, expondo as relações estéticas atreladas à busca do EF pelo público feminino. Ainda, de modo geral, dimensão “Saúde” foi a de maior score em todas as variáveis analisadas, o que deixa em evidência que a manutenção de saúde ou melhora da saúde é o principal aspecto motivador em relação ao exercício físico. Estudos como de Codonhato et al. (2017) e Silva-Grigoletto (2014), também identificaram a dimensão saúde como principal aspecto motivador para os EF. Quando comparados os graus de escolaridade, em ambos os sexos, os adultos com ensino superior completo tendem a praticar mais EF que o público com ensino superior incompleto (quantidade de participantes) (WENDT, 2019). Porém, não significa que os participantes com ensino superior completo, sejam mais autodeterminados que o público com ensino superior incompleto, como ocorreu nesse estudo, já que as médias totais dos participantes com menores níveis de escolaridade são superiores.

Com isso, podemos inferir que o fator motivacional de característica extrínseca (“Saúde”) é a principal dimensão, para este grupo de participantes; por outro lado, outra dimensão de característica extrínseca (“Social”), teve menor índice de pontuação, deixando estas duas dimensões nas extremidades dos scores desse estudo.

5.2 FATORES INTRÍNSECOS

Conceitualmente, a motivação intrínseca, com maior nível de autodeterminação, é a mais pura ação realizada pela pessoa sem que a mesma seja afetada por fatores externos. Os autores Deci e Ryan, (2000), falam que quanto mais autodeterminada for a pessoa a mesma estará mais propensa a seguir na atividade, expondo a importância de se pensar e realizar ações voltadas aos aspectos motivacionais, de forma a qualificá-los enquanto decisivos na manutenção de um estilo de vida ativo. Sendo assim, por meio dos resultados analisados, foi percebido que, embora os maiores scores encontrados estejam relacionados à dimensão “Saúde” (fator extrínseco), esses foram seguidos por duas dimensões intrínsecas: Competência e Diversão; expondo a importância desses para a motivação dos participantes. Esses dados estão em total colaboração com os achados do estudo de Borges et al. (2021), realizado com praticantes de musculação.

O fator “Competência”, está relacionado ao ponto de vista de aprender ou aprimorar habilidades Deci e Ryan, (2000), e tem se mostrado importante no contexto da prática do EF. Neste estudo, os homens tiveram scores superiores do que as mulheres nesta dimensão, fato que também foi observado no estudo de Santos et al. (2018) que estudou adultos frequentadores de academias. O que torna esta dimensão importante no contexto de autonomia dos indivíduos para buscarem novos desafios e desenvolverem capacidades novas. No fator intrínseco “Diversão”, identificado como o terceiro aspecto motivacional na população geral estudada, indica que a população deste estudo apresenta, em certo nível, relações de prazer com a prática de EF, assim como o estudo de Borges et al. (2021). Logo, tornando-os indivíduos mais autodeterminados sem qualquer aspecto externo para realização deste hábito (DECI; RYAN, 1985).

Percebemos que, assim como em outros estudos (BORGES et al., 2021; RODRIGUES, 2015; SILVA et al., 2020) as dimensões relacionadas aos aspectos motivacionais intrínsecos têm se apresentado em segundo plano. A hipótese a ser levantada sobre os dados dos fatores intrínsecos, é que de acordo com o aumento dos níveis prazer pela prática de EF, seja qual for o ambiente, os praticantes tendem a se desafiarem com mais frequência, gerando por consequência aprimoramento de habilidades (movimentos novos ou movimentos com carga),

sendo assim, elevando o nível de Competência, e deixando a modalidade ou EF praticada mais prazerosa, como é abordado no estudo de Souza (2015).

6 CONCLUSÃO

No que concerne a motivação extrínseca o fator motivacional “Saúde”, foi destaque positivo, independente do sexo e escolaridade, o que pode indicar que o público adulto preza por um estilo de vida mais saudável, e pressupõe que uma vida mais ativa gera benefícios a curto e a longo prazo para os participantes. Em contrapartida, o fator “Social” ficou com os menores scores, enquanto que a “Aparência” se mostrou um fator motivador mais relevante entre as mulheres. Esta última, realça a visão mais subjetiva entre todos os fatores, pois é abordado a parte estética, que é muito vinculada no que condiz aos olhos da sociedade, e também no conhecimento de si mesmo dos participantes.

Em relação à motivação intrínseca, a dimensão “Competência” se mostrou mais motivante para homens, assumindo que o público está mais propenso a se desafiar a si mesmos. Por fim, o fator “Diversão” realça que pelos scores, o EF é algo que causa prazer, gerando assim mais níveis de motivação para dar continuidade a prática da modalidade.

Dentre os resultados encontrados, os que chamaram mais atenção foram os fatores “Saúde”, “Diversão” e “Competência”, concluindo que a população do estudo tem características motivacionais processual, ou seja, se encontram no nível Regulação Integrada, último nível dentro das motivações extrínsecas (Saúde como maior score encontrado); seguido de dimensões características das motivações intrínsecas (Competência e Diversão).

Desta forma, os resultados encontrados com este estudo, poderão servir no auxílio de pesquisas futuras sobre esta área, de forma que para os profissionais de Educação Física, terem maior conhecimento e entender o que motiva as pessoas a praticarem EF. Vale ressaltar que, embora os dados não possam ser generalizados, estes poderão contribuir substancialmente para o centro de treinamento em que a mesma foi realizada, estimulando a criação de diferentes ações objetivas, para auxiliar na manutenção na atividade física, de forma prazerosa, e que vá impactar na predominância de adultos ativos.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Maicon R. et al. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 261, 2017.
- ARABIA, Jorge Jaime Márquez. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. **VIREF Revista de educación física**, v. 9, n. 2, p. 43-56, 2020.
- BARBANTI, Valdir J. Teoria e prática do treinamento esportivo. Editora Blucher, 1997.
- BAVOSO, Daniel et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, 2017.
- BAYER, Henrique Flores. Motivação à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura. 2019.
- CAMPOS, Ana Cristina. **IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país**. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil#>. Acesso em: 19 nov. 2023.
- CAMPOS, M. A.; NETO, B. C. Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- CODONHATO, Renan et al. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, p. 92-99, 2017.
- DE OLIVEIRA BORGES, Moisés Augusto et al. Fatores motivacionais para a prática de musculação. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 44787-44796, 2021.
- DE OLIVEIRA, Daiane Santos et al. Avaliação de bem-estar psicológico e sintomas depressivos em idosos saudáveis. **ESTUDOS E PESQUISAS EM PSICOLOGIA (ONLINE)**, 2020.
- DE PAULA RODRIGUES, Abraham Lincoln; DOS SANTOS, Rodrigo do Vale. Aspectos motivacionais para a prática de musculação § Æ o entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York Plenum.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The " what " and " why " of goal pursuits: **Human needs and the self-determination of behavior**. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.
- FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, José. Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 10, p. 385-395, 2005.
- GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USf**, v. 15, p. 125-134, 2010.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BZUNECK, José Aloyseo; SANCHES, Samuel Fabre. Psicologia educacional nos cursos de licenciatura: a motivação dos estudantes. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, p. 11-19, 2002.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares; PLANCHEB, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, 2016.

KIM, Yeonju et al. Association between various sedentary behaviours and all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: the Multiethnic Cohort Study. **International journal of epidemiology**, v. 42, n. 4, p. 1040-1056, 2013.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 761-772, 2011.

MACHADO. A. A. Educação Física no Ensino Superior: Psicologia do Esporte. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO: COMPREENSÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 18–24, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n1p18-24

MOURÃO, Alessandra Belido; GAMA, Daniel Traina; LEVANDOSKI, Gustavo. Análise dos fatores motivacionais dos estudantes universitários que aderem um programa de exercício físico. **Revista Conexão UEPG**, v. 15, n. 3, p. 346-351, 2019.

MURCIA, Juan Antonio Moreno et al. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 3, p. 140-146, 2007.

RODRIGUES, A. L. DE P.; BRANDÃO, D. C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com Personal Trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE. RBNE - **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 168-175, 12 fev. 2017.

RODRIGUES, André da Silva. Motivos de adesão em programas de exercícios em academias. 2015.

RYAN, Richard M.; PATRICK, Heather. Self-determination theory and physical. **Hellenic journal of psychology**, v. 6, n. 2, p. 107-124, 2009.

SANTOS, Francielle Carvalho et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019.

SANTOS, Francielle Carvalho et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. 2018.

SHANKAR, Aparna et al. Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. **Health psychology**, v. 30, n. 4, p. 377, 2011.

SILVA, Leticia Campos et al. Influência de fatores motivacionais na prática da musculação. 2020.

SILVA, Marcos Petry. Fatores Motivacionais que levam à aderência e desistência da prática de exercícios físicos em academias: uma revisão sistemática. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2020.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA et al. Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade Brasileira de Nefrologia. IV Diretriz para uso da monitorização ambulatorial da pressão arterial. II Diretriz para uso da monitorização residencial da pressão arterial. **Arq Bras Cardiol**, v. 85, n. sup 2, p. 1-18, 2005.

SOUZA, Victor Cavallari; DA SILVA, Renan Cardoso; DE PICOLI, Ricardo Marinho de Mello. Motivação de atletas brasileiros de futebol americano. **Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires)**, v. 20, n. 211, p. 1-9, 2015.

THOMPSON, Janice L. Exercise in improving health v. performance: Conference on 'Multidisciplinary approaches to nutritional problems' Symposium on 'Performance, exercise and health'. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 68, n. 1, p. 29-33, 2009.

WENDT, Andrea et al. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-9, 2019.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – UFSC
CENTRO DE DESPORTOS – CDS**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO “ASPECTOS
MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE UM CENTRO DE
TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS”**

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidar você a participar da pesquisa “ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE UM CENTRO DE TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS”, realizada na cidade de Florianópolis-SC. O objetivo da pesquisa será identificar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de um centro de treinamento.

A sua participação se dará através de responder o questionário que você irá receber. A pesquisa tem como propósito identificar os aspectos motivacionais ligados à prática do exercício físico em adultos que estão matriculados no centro de treinamento. A pesquisa a ser realizada trata-se de um trabalho de conclusão de curso de Educação Física, em que tem como instrumento de coleta o questionário (MPAR-M) e tem como objetivo avaliar os aspectos motivacionais do exercício físico em adultos. A aplicação do questionário será realizada pelos participantes no centro de treinamento, momentos antes do horário em que ocorrerá o treino de cada participante, levando em média entre 5 a 10 minutos de tempo de resposta, facilitando sua participação na pesquisa.

Gostaríamos de esclarecer que a sua participação é totalmente voluntária, podendo recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo às partes. Assumimos a responsabilidade de manter sigilo e confidencialidade das informações, garantindo que a sua identificação não será exposta. Porém, acrescentamos que, apesar dos esforços e das providências necessárias tomadas pelos pesquisadores, sempre existe a remota possibilidade de quebra de sigilo, ainda que involuntária e não intencional, mesmo assim redobramos os cuidados para que isto não aconteça. Nos resultados deste trabalho o seu nome não será revelado, ou qualquer informação relacionada à sua privacidade.

Página 1 de 3

Informamos que os resultados poderão ser apresentados em eventos ou periódicos científicos, garantindo-lhes o direito ao anonimato e resguardo de suas privacidades.

Os benefícios aos participantes desta pesquisa são de auxiliar em pesquisas na área da motivação e prática do exercício físico, no ponto de vista científico para obtenção de dados referentes aos aspectos motivacionais do exercício físico em adultos de um centro de treinamento de Florianópolis. As informações coletadas pelo pesquisador servirão como base para construção de tópicos sobre resultados e discussão do presente estudo.

Além disso, os participantes terão auxílios e acompanhamentos se por ventura houver qualquer dúvida para responder o que a pesquisa pede, solicitando ajuda para o agente de pesquisa presente no momento da coleta, como forma de benefício. Salientamos ainda que, os participantes não terão benefícios diretos, sendo assim, o benefício indireto dos participantes é de contribuir para um estudo de caráter científico, agregando na área de pesquisa sobre motivação ligada ao exercício físico. Está assegurado os benefícios resultantes do projeto aos participantes, como o acesso ao estudo após sua aprovação e publicação no repositório da Universidade Federal de Santa Catarina.

Este estudo não apresenta riscos de natureza física à sua integridade, no entanto, existe a possibilidade de mobilização emocional relacionada ao tema, como por exemplo, sentir-se desconfortável com as respostas ao questionário. Contudo, estamos dispostos a ouvi-lo(a), retornando a coletar os dados sob a sua anuência e do(a) mesmo(a), tão logo este esteja à vontade para continuá-lo ou desistir. Informamos que os voluntários (você) não pagarão nem serão remunerados pela sua participação, no entanto haverá ressarcimento caso vocês tenham gastos para fins desta pesquisa. Garantimos a vocês o direito à indenização, caso ocorra qualquer dano vinculado à participação neste estudo.

Este documento está redigido em duas vias e deverá ser rubricado em todas as suas páginas por você e pelo pesquisador responsável e assinado ao seu término. Uma das vias ficará com você, guarde-a cuidadosamente, pois é um documento que traz importantes informações de contato e garanta os seus direitos como participante da pesquisa. Os aspectos éticos e a confidencialidade das informações fornecidas, relativos às pesquisas com seres humanos, serão respeitados de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras da Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012, aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde.

Página 2 de 3

Caso você tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos pode nos contactar (Pesquisador responsável: JUCEMAR BENEDET, Rua Deputado Antônio Edu Vieira, 1422 apto. 627, Bloco II, Pantanal, Santa Catarina, Telefones: 48 – 99960-8893, e-mail: jucemar.benedet@ufsc.br) ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres

Humanos (CEPSH-UFSC), localizando-se no Prédio Reitoria II, 7º andar, sala 701, localizado na Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Trindade, Florianópolis, Telefone para contato: (48) 3721-6094. Além disso, você pode entrar em contato pelo e-mail nicolasgmagnin@gmail.com ou pelo telefone (48) 99152-0286 (Nicolas Gonçalves Magagnin - graduando). Esclarecemos que o CEPSH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Nesses termos e considerando-me livre e esclarecido(a) sobre a natureza e objetivo do estudo proposto, afirmo que li e tirei todas as dúvidas junto ao pesquisador responsável.

Nome por extenso: _____

Assinatura: _____

Data de assinatura: Florianópolis, ____ de _____ de 2023.

Prof. Dr Jucemar Benedet
Pesquisador responsável

Nicolas Gonçalves Magagnin
Graduando

ANEXO B - DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO****MOVE WELL CENTRO DE TREINAMENTO**

Declaro para os devidos fins e efeitos legais que, objetivando atender as exigências para a obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, e como representante legal da Instituição MOVEWELL CENTRO DE TREINAMENTO, tomei conhecimento do projeto de pesquisa: ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE UM CENTRO DE TREINAMENTO DE FLORIANÓPOLIS, e cumprirei os termos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares, sob responsabilidade de Prof. Dr. Jucemar Benedet e como esta instituição tem condição para o desenvolvimento deste projeto, autorizo a sua execução nos termos propostos.

Florianópolis, 29/03/2023

ASSINATURA: Carolina Graef Vieira

NOME : Carolina Graef Vieira

CARGO: Sócia

Carolina Graef Vieira
CARIMBO DO/A RESPONSÁVEL

ANEXO C - ESCALA DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (MPAM-R)

Esta é uma lista de motivos pelos quais VOCÊ pratica atividade física, esporte e exercício. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica sua atividade física, esporte e exercício. Para isso, responda cada questão (usando a escala dada), baseado no grau em que a resposta é verdadeira para você. No final, por favor, confirme se respondeu a todas as questões.

1 = Nada verdadeiro pra mim

7 = Muito verdadeiro pra mim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Marque com um "X" a alternativa correspondente

	1	2	3	4	5	6	7
01. Por que é prazeroso.							
02. Por que gosto de praticar atividades fisicamente desafiadoras							
03. Por que quero aprender novas habilidades							
04. Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência.							
05. Por que quero encontrar meus amigos.							
06. Por que gosto de praticar essa atividade.							
07. Por que gosto do desafio.							
08. Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.							
09. Por que fico feliz.							
10. Por que quero ter mais energia.							
11. Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras.							
12. Por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade.							
13. Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.							

14. Por que quero melhorar a minha aparência.							
15. Por que acho que é interessante.							
16. Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável.							
17. Por que quero que os outros me achem atraente.							
18. Por que quero conhecer novas pessoas.							
19. Por que gosto dessa atividade.							
20. Por que quero manter minha saúde física e bem-estar.							
21. Por que quero melhorar a forma de meu corpo.							
22. Por que acho essa atividade estimulante.							
23. Por que me acho fisicamente feio se não o fizer.							
24. Por que meus amigos querem que eu o pratique.							
25. Por que gosto do prazer de participar.							
26. Por que gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade.							

Sexo: _____

Escolaridade: _____