

BRUNO WARLEY FERREIRA DE SOUZA

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM POLICIAIS MILITARES**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2016

Bruno Warley Ferreira de Souza

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM POLICIAIS MILITARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador: Dr^a. Sílvia Ribeiro Santos Araújo

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2016

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, pela força, perseverança e coragem durante toda esta longa caminhada.

A professora Sílvia Araújo pela disponibilidade, compreensão e paciência na orientação que tornaram possível a conclusão desta monografia.

A todos os professores do curso, que me lecionaram e que de alguma forma, contribuíram para minha formação acadêmica e pessoal.

A todos meus colegas de curso e amigos que fizeram parte da minha formação acadêmica e pessoal, que me ajudaram de alguma forma.

Aos meus pais, irmãos, amigos e principalmente, minha esposa e minha filha que compreenderam os motivos de minha ausência parcial e com carinho e apoio, não mediram esforços para que eu concluísse mais esta etapa de minha vida.

RESUMO

O objetivo do presente estudo constituiu-se em investigar a motivação de policiais militares integrantes do 34º Batalhão de Polícia Militar de Minas Gerais para a prática regular de atividade física. Participaram do estudo 50 indivíduos, sendo 43 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. O instrumento utilizado foi o Inventário para Motivação a prática regular de Atividade Física ó IMPRAF-54 (BALBINOTTI E BARBOSA 2006). Este instrumento visa identificar os motivos que levam a pessoa a praticar ou se manter praticando atividades físicas. O IMPRAF-54 avalia seis dimensões da motivação: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competição, Estética e Prazer. Para análise dos resultados utilizou-se o χ^2 de proporção. O programa utilizado foi o SPSS 20.0. Os resultados mostram, numa análise geral, que a dimensão Saúde é a que mais motiva policiais militares à prática regular de atividade física. Quando categorizada a amostra por sexo, a dimensão Saúde também é a que mais motiva policiais militares do quadro feminino seguida pelas dimensões Prazer e Estética, e quando categorizada pela variável idade, policiais militares mais jovens são mais motivados pela dimensão Estética. Não foram encontradas diferenças significativas quando categorizada a mostra em policiais militares que executam atividade operacional x atividade administrativa.

Palavras-chave: Atividade Física. Motivação. Policiais Militares.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 SAÚDE	7
2.2 MOTIVAÇÃO	8
2.3 ATIVIDADE FÍSICA	9
2.4 ATIVIDADE FÍSICA E MOTIVAÇÃO	9
2.5 O SERVIÇO POLICIAL MILITAR	11
3 METODOLOGIA	13
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	13
3.2 AMOSTRA	14
3.3 INSTRUMENTO.....	15
3.4 PROCEDIMENTOS.....	15
3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA	16
4 RESULTADOS	17
4.1 ANÁLISE POR VARIÁVEL "SEXO" CONTROLADA	17
4.2 ANÁLISE POR VARIÁVEL "IDADE" CONTROLADA.....	18
4.3 ANÁLISE POR VARIÁVEL "ATIVIDADE OPERACIONAL E ATIVIDADE ADMINISTRATIVA" COMPARADA	19
5 DISCUSSÃO	20
6 CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXOS	27

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é entendida como todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso (CASPERSEN, POWELL & CHRISTENSON, 1985, p.16). Sua prática regular pode trazer uma série de benefícios para o indivíduo. A atividade física de intensidade moderada, como caminhar, pedalar, ou praticar esportes, traz benefícios significativos para a saúde: melhoram o condicionamento muscular e cardiorrespiratório, aumentam a saúde óssea e funcional, reduzem o risco de hipertensão, doenças cardíacas coronárias, AVC, diabetes, além de ser fundamental para o balanço energético e controle de peso (OMS, folha informativa nº 385, 2014).

O estudo da motivação no contexto da atividade física tem sido objeto de estudo de vários pesquisadores (FERNANDES, 2003; FERNANDES E VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MORENO, CERVELLÓ & GONZALEZ-CUTRE, 2006; NTOUMANIS, 2001; FREDERICK & RYAN, 1993; RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO & SHELDON, 1997; BARBOSA & BALBINOTTI, 2006; BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008; GONÇALVES E ALCHIERI, 2010).

Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação é resultado da interação de fatores pessoais relacionados a personalidade, como necessidades, interesses, expectativas, motivos e fatores situacionais, que dizem respeito ao meio ambiente, como influência social e desafios. Já Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, que depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

A Teoria da Autodeterminação (RYAN & DECI, 2000) afirma que há três tipos de motivação que variam conforme o nível de autonomia: Motivação Intrínseca, Extrínseca e Amotivação. Esta teoria está organizada na forma de uma meta-teoria onde os níveis de autodeterminação são explicados por cinco subteorias: a Teoria da Avaliação Cognitiva, a Teoria da Orientação Causal, Teoria das Necessidades Básicas, e por fim a Teoria da Orientação de Metas.

A teoria de Orientação de Metas, base para o presente estudo, pressupõe que a orientação de metas pessoais explica os níveis de autodeterminação. Assim, cada meta se traduz em um motivo para praticar a atividade física ou o esporte, onde, por exemplo, um indivíduo que realiza atividade física para conhecer e fazer amigos, esta meta está relacionada à dimensão motivacional Sociabilidade. Dessa forma, dá-se origem às seis dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer).

O conhecimento dos elementos motivadores pode auxiliar profissionais da área a direcionar os planejamentos ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade física (BERLEZE VIEIRA; KREBS, 2002).

As polícias militares, por força da Constituição Federal Brasileira de 1998, em seus parágrafos 5º e 6º, são responsáveis pela polícia ostensiva e a preservação da ordem pública e ainda são forças auxiliares e reserva do Exército Brasileiro. A profissão policial militar é uma atividade diferenciada. Esses profissionais lidam diariamente com a violência e o risco de morte, atuando em conflitos sociais e de relações humanas, estando sujeitos a um alto nível de estresse (COSTA *et al*, 2007). Por esses motivos, o desempenho do serviço policial militar exige bons níveis de condição física para o cumprimento do dever constitucional de preservação da ordem pública e policiamento ostensivo (JESUS, 2012).

No melhor do nosso conhecimento, não foram encontrados na literatura científica, artigos que buscam entender os motivos que levam o policial militar a realizar uma prática regular de atividade física. Sabendo da importância da adesão e da permanência em uma prática regular de atividade física por policiais militares, o objetivo deste estudo foi investigar os motivos que favoreçam a aderência ou a permanência de policiais militares à prática regular de atividade física. Os achados deste estudo podem contribuir para a elaboração de mecanismos que favoreçam a aderência e a permanência à prática regular de atividade física.

No presente estudo, atividade física regular é considerada a prática de algum tipo de exercício físico ou esporte, por pelo menos de 3 a 5 vezes por semana, com intensidade moderada e duração de 30 a 40 minutos. Tendo como base para essa prática, a Teoria da Autodeterminação (RYAN & DERCI, 2000), por meio da análise dos subníveis de seis dimensões motivacionais: Controle de Estresse, na Saúde, na Sociabilidade, na Competitividade, na Estética e no Prazer.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SAÚDE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença (WHO, 1946). Na mesma direção de WHO (1946), Nascimento *et al.* (2004, p.27), afirmam que saúde não está associado apenas a ausência de doenças, mas sim ao estado em que o indivíduo se encontra, considerando os aspectos físicos, psicológicos e sócio-culturais. Desta forma, o conceito de saúde deixa de ser restrito à medicina e passa a ser considerado como um bem a ser conquistado por meio do estilo de vida e do comportamento (GRAÇA & BENTO, 2003; MOTA, 2004).

Briceño & León (2000) *apud* Zambonato (2008) apresentam o seguinte conceito de saúde:

[í] Síntese de uma multiplicidade de processos do que acontece com a biologia do corpo, com o ambiente que nos rodeia, com as relações sociais, com a política e a economia internacional. A saúde é um índice de bem estar, talvez o mais importante a ser lançado por uma população. É uma amostra palpável do desenvolvimento social alcançado por uma sociedade e uma condição essencial para a continuidade desse mesmo desenvolvimento (BRICEÑO & LÉON, 2000, P.15 *apud* ZAMBONATTO, 2008).

Segundo Zambonato (2008), a saúde de um indivíduo está diretamente ligada a suas ações e experiência de vida, por isso dá-se importância a prática de atividade física para manter ou ajudar a melhorar a saúde, prevenindo o aparecimento de possíveis doenças.

De acordo com a OMS, 70% da população mundial é sedentária e está sujeita a desenvolver doenças crônicas não-transmissíveis, como doenças cardíacas, diabetes e obesidade. A falta de atividade física é um fator de risco que pode levar a graves problemas de saúde e ainda é responsável por 54% de risco de morte por enfarte, 50% de derrame cerebral e 37% para o câncer. A inserção desse fator de risco, em um modelo epidemiológico, pode aumentar a probabilidade para o surgimento das doenças supraditas. A prevalência é alta dessas doenças em indivíduos sedentários.

A falta de atividade física regular associada à exposição de altos níveis de estresse, adoção de dietas inadequadas e de posturas corporais estáticas na maior parte do tempo, leva o corpo a se tornar uma fonte de tensões e os músculos mais enrijecidos ficam vulneráveis a lesões, assim como as demais estruturas criando uma reação em cadeia indesejada, ou seja, um transtorno de saúde (NATHAN, 2000).

2.2 MOTIVAÇÃO

A motivação entendida dentro do contexto da Teoria da Auto-Determinação ó TAD (*Self ó Determination Theory*), descrita por RYAN e DECI (1985, 2000a) sugere que uma pessoa pode ser motivada em diferentes níveis.

No presente estudo, daremos ênfase a Teoria da Auto-Determinação (DECI & RYAN, 1985), por possuir grande representatividade no contexto da prática de atividade física e também tem sido amplamente utilizada em diversas pesquisas da área (FERNANDES, 2003; FERNANDES E VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MORENO, CERVELLÓ & GONZALEZ-CUTRE, 2006; NTOUMANIS, 2001; FREDERICK & RYAN, 1993; RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO & SHELDON, 1997; BARBOSA & BALBINOTTI, 2006; BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008; GONÇALVES E ALCHIERI, 2010, entre outros).

A Teoria da Autodeterminação ó TAD é uma macro - teoria da motivação humana que tem relação com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais. Essa teoria afirma que um sujeito pode ser motivado em três diferentes níveis: intrinsecamente, extrinsecamente e amotivado.

Na motivação intrínseca o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, ou seja, pelo prazer e satisfação pessoal. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN & DECI, 2000b).

Na motivação extrínseca, segundo Ryan e Deci (2000a), ocorre quando uma atividade é executada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Ela está dividida em três categorias: a) regulação externa: quando o comportamento é regulado por premiações, punições, medo de consequências negativas, etc; b) regulação interna: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação, inicialmente externa, que é internalizada como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa ou necessidade de ser aceito; c) regulação identificada: quando o comportamento é regulado pela necessidade de tarefa, mesmo não sendo interessante.

Por fim, a amotivação é percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar atividades físicas (RYAN E DECI, 2000a).

2.3 ATIVIDADE FÍSICA

Caspersen *et al.* (1985, p.16), define a atividade física como òtodo movimento

corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso. Assim, percebemos que a atividade física engloba os exercícios físicos e os esportes, mas também o equivalente em gastos de energia em outros tipos de atividades, como lazer ativo, trabalho ocupacional e tarefas domésticas (MIRAGAYA, 2006).

A atividade física tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis aos praticantes, e tem sido relacionada a alterações positivas para opor-se ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como cardiovasculares, obesidade, diabetes, entre outras (PALMA, 2000).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), a prática regular de atividade física reduz o risco de morte prematura, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama, e diabetes tipo II. Ainda, a prática regular de atividade física atua na prevenção e redução da hipertensão arterial, diminui o risco de obesidade, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promoção do bem estar, redução de estresse, ansiedade e depressão.

Por essas razões, surge na sociedade uma grande preocupação em se praticar e se manter praticando atividades físicas como meio de se prevenir certos tipos de doenças. A prática de atividade física também passa a ser estimulada para funcionários de diversas empresas.

Assim como para essas empresas, na Polícia Militar, a prática de atividades físicas é de fundamental importância para que o policial possa apresentar resultados satisfatórios face às diversas situações apresentadas no desempenho de suas funções.

2.4 ATIVIDADE FÍSICA E MOTIVAÇÃO

A motivação, um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (SCHULTZ & SCHULTZ, 2002).

A Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 1985) possui grande representatividade no contexto da Atividade Física, e tem sido amplamente utilizada em pesquisa da área (BALBINOTTI, 2006; BRIERE *et al.*, 1995; DECI, RYAN E KOESTNER, 1999; DUDA *et al.*, 1995; FERNANDES, 2003; FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MORENO, CERVELLÓ & GONZÁLEZ-CUTRE, 2006; FREDERICK & RYAN, 1993, entre outros). Por essas razões, daremos ênfase a Teoria da Auto-determinação no presente estudo.

De acordo com a Teoria da Auto-Determinação um sujeito pode ser motivado em

diferentes níveis: intrinsecamente, extrinsecamente ou ainda ser amotivado para a prática de uma atividade física.

A motivação no contexto da Teoria da Auto-determinação (*Self Determination Theory*) sistematizada por Deci e Ryan (1985), preconiza que um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de qualquer atividade física. Entende-se que esta teoria pode esclarecer os motivos que levam policiais militares a prática regular de atividade física o que pode propiciar uma intervenção profissional qualificada para esse público.

A motivação intrínseca define que o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, como o prazer ou a satisfação. Esses comportamentos de motivação intrínseca são comumente associados ao bem estar psicológico, interesse pessoal, alegria e persistência (RYAN & DECI, 2000b). Ainda, a motivação intrínseca tem sido subdividida em três tipos: para saber, para realizar e para experiência. A motivação intrínseca para saber ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca para realizar ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la; a motivação intrínseca para experiência ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade para experimentar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BRIERE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER, 1995).

A motivação extrínseca, segundo Ryan e Deci (2000a), ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente a própria pessoa. Estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia, criando três categorias desta motivação: a regulação externa, ou seja, o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais; regulação interiorizada, quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação externa que é internalizada pelo indivíduo por pressões interna como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (seria realizar uma atividade por ãdescargo de consciênciaã); regulação identificada, quando um sujeito realiza uma tarefa a qual não lhe é permitida uma escolha, ou seja, uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante, por exemplo quando um atleta diz que as aulas de alongamento são importantes porque seu treinador diz, e mesmo não gostando ele o realiza.

Por sua vez, amotivação citada por Ryan e Deci (2000a), é definida como uma construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física.

2.5 O SERVIÇO POLICIAL MILITAR

Os policiais militares são classificados na Constituição Federal de 1988, em seu artigo 42, como Servidores Militares dos Estados. Assim, a Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) tem por missão prevista no artigo 144, §5, da Constituição Federal, a de exercer o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública, cujas funções foram ratificadas integralmente pelo artigo 142 da Constituição Estadual de Minas Gerais, de 1989.

A PMMG é instituída para a preservação da ordem pública no Estado de Minas Gerais, considerada força auxiliar, reserva do Exército Brasileiro. É uma instituição permanente e regular organizada com base na hierarquia e disciplina militar (Portal Corporativo - Polícia Militar de Minas Gerais, 2015).

O ingresso na PMMG é permitido a todos os brasileiros, sem distinção de raça, sexo ou crença religiosa, observadas as condições previstas em edital de ingresso. Esse ingresso dar-se por meio de concurso público, de provas ou de provas e títulos, observados os seguintes requisitos: ser brasileiro; possuir idoneidade moral; estar quite com as obrigações eleitorais e militares; possuir ensino médio ou equivalente; ter altura mínima de 160 centímetros; ser aprovado em avaliação psicológica, ter sanidade física e mental; e ter aptidão física para o exercício da função (Portal Corporativo - Polícia Militar de Minas Gerais, 2015).

A aptidão física, segundo Pate (1998), é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e demonstrar trações e características que estão associados com um baixo risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas, que estão relacionadas com áreas do sistema cardiovascular, aparelho locomotor, sistema metabólico, e outros.

A resolução nº 3322, de 24 de setembro de 1996, dispõe sobre o Teste de Avaliação Física (TAF) a ser aplicado aos candidatos a cursos da PMMG e aos candidatos a Exame de Aptidão Profissional (EAP). O TAF tem como objetivo selecionar indivíduos que apresentem potencial de condicionamento físico para a execução dos programas de treinamentos físico curriculares, sendo composto de Controle Fisiológico (CF) e de Teste de Capacitação Física (TCF). Quando reprovado no TAF, o civil ou militar candidato a cursos da PMMG, não poderá requerer inscrição, participar de exames seletivos ou ser matriculado em seus cursos regulares.

Dessa forma, o policial militar deve apresentar um desempenho físico superior quando comparado com a população em geral. Esse bom desempenho físico é necessário para o desempenho dos mais diversos tipos de missões que exigem um desempenho físico acima da

média, em jornadas de trabalho em condições de altos níveis de estresse e tensão, seja de dia ou de noite, em ambiente fechado ou a céu aberto, a pé, montado ou em veículos, atuando em condições de pressão e de risco de contágio de moléstias e até de morte em sua rotina de trabalho.

3 METODOLOGIA

Este estudo é de cunho quantitativo para investigar a motivação de policiais militares para a prática regular de atividade física, diagnosticando os níveis de motivação em seis áreas: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e na área do Prazer. Os resultados serão comparados nas seguintes variáveis: sexo idade, e se executa atividade operacional ou administrativa.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo consiste em uma investigação acerca dos motivos (motivação) que levam policiais militares de um batalhão da Polícia Militar de Minas Gerais a praticarem e se manter praticando atividade física. Para tanto, foi utilizado o Inventário para Motivação a Prática Regular de Atividade Física-54 (IMPRAF-54) (BARBOSA E BALBINOTTI, 2006). Tal instrumento é baseado nos pressupostos da Teoria da Auto-determinação (*Self-Determination Theory*). De acordo com esta teoria, um indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis: intrinsecamente, extrinsecamente, ou ainda ser amotivado para a prática de atividade física. O inventário avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares: Controle de Estresse, Saúde, Competitividade, Estética e Prazer. Este instrumento foi validado por Balbinotti e Barbosa (2006).

Para a avaliação da Motivação dos participantes do estudo, foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física IMPRAF-54 (BARBOSA, 2006). Este instrumento avalia seis dimensões da motivação para a prática de atividades físicas que são: Controle do Stress, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. A validade fatorial (exploratória e confirmatória), bem como a consistência interna foi avaliada ($> 0,80$) e os resultados obtidos, indicam tratar-se de instrumento válido e fidedigno (BARBOSA, 2006).

Para a análise e interpretação dos resultados (escores brutos) foi utilizada a folha de análise e interpretação das respostas IMPRAF-54. Para a análise e interpretação dos resultados (escores percentílicos), foram utilizadas as Tabelas Normativas IMPRAF-54, que transformam os escores brutos em percentis e contextualiza os resultados de acordo com o grupo correspondente, permitindo verificar em uma escala de 0% a 100%, ou seja, o quanto este indivíduo está motivado para determinada dimensão. A avaliação e análise de dados deste Inventário aconteceram de acordo com as instruções contidas no Manual Técnico de

Aplicação de Barbosa (2006).

3.2 AMOSTRA

Inicialmente, para que fosse possível a execução da pesquisa com Policiais Militares, foi contatado o comando do 34º Batalhão de Polícia Militar, onde o pesquisador se identificou e explicou o tema e objetivo da pesquisa, solicitando a autorização para sua realização. Esta unidade da polícia militar foi escolhida por conveniência devido a sua proximidade com o Campus da UFMG e a disponibilidade de seu Comando para autorizar a pesquisa com seus integrantes.

Em seguida, realizamos uma investigação prévia para avaliarmos a aplicabilidade do nosso instrumento. Foi enviada uma mensagem aos policiais militares, por meio de painel administrativo a seguinte pergunta: - Você pratica alguma atividade física com duração mínima de 30 minutos pelo menos três vezes por semana? Sim ou Não? Obtivemos a resposta de 80 investigados, dos quais 49 responderam que praticam atividade física regularmente e 31 relataram não praticar qualquer atividade física. Essa amostra nos permitiu concluir que 62% dos investigados praticam atividade física regularmente.

Após essa investigação previa, incluímos na pesquisa 50 policiais militares voluntários e praticantes de atividade física regular que concordaram em participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A idade dos voluntários está compreendida entre 20 e 50 anos, e a média de idade apurada foi de 32 anos. Em relação ao gênero, 43 dos participantes são do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Quanto a natureza do serviço, 8 participantes executam atividades administrativas e 52 executam atividade operacional. A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra por idades.

Tabela 1. Característica da Amostra: descrição por idade

Idade	Sexo		Função	
	Masculino (N=43)	Feminino (N=7)	Operacional (N=42)	Administrativa (N=8)
21 a 25 (N=8)	7	1	8	1
26 a 30 (N=14)	11	3	14	-
31 a 35 (N=17)	15	2	11	6
36 a 40 (N=4)	4	-	4	-
41 a 50 (N=7)	6	1	5	1

Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

3.3 INSTRUMENTO

Para avaliarmos a motivação dos participantes para a prática regular de atividade física, foi utilizado o IMPRAF-54 (Inventário para Motivação a Prática Regular de Atividade Física). O IMPRAF-54 é uma versão reduzida do IMPRAF-126. Estes instrumentos são baseados nos pressupostos da Teoria da Auto-Determinação (*Self-Determination Theory*), descrita por RYAN e DECI (1985, 2000a). De acordo com essa teoria um indivíduo por ser motivado em diferentes níveis: intrinsecamente, extrinsecamente ou ainda ser amotivado para a prática de atividade física. Este instrumento avalia seis dimensões da motivação para a prática regular de atividade física: Controle do Stress, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O IMPRAF-54 é composto por 48 itens, respondidos com a ajuda de uma escala tipo Lickert de 5 pontos, indo de *totalmente falso* (1) a *totalmente verdadeiro* (5). Há ainda uma escala de verificação de forma que se juntam aos 48 itens, 6 itens tomados aleatoriamente na própria escala. A validade fatorial (exploratória e confirmatória) e a consistência interna foram avaliadas ($\alpha > 0,80$) e os resultados obtidos indicam tratar-se de instrumento válido e fidedigno (Barbosa, 2006).

A coleta, a avaliação e a análise dos dados obtidos por meio do IMPRAF-54 ocorreram conforme as instruções contidas no Manual Técnico de Aplicação de Barbosa (2006). Os dados apresentados em escores brutos foram analisados por meio da folha de análise e interpretação das respostas IMPRAF-54 e transformados em escores percentílicos conforme as Tabelas Normativas, permitindo verificar numa escala de 0% a 100%, o quanto cada indivíduo está motivado para determinada dimensão (BARBOSA, 2006).

3.4 PROCEDIMENTOS

A aplicação do IMPRAF-54 ocorreu de forma individual e quando possível foi realizada em grupos. Em ambas suas aplicações observou a existência de acomodações suficientes e adequadas que possibilitassem um ambiente tranquilo e livre de distrações aos respondentes.

Cada voluntário recebeu uma folha de teste que contém as instruções, os 48 itens do inventário e a escala de verificação, e uma folha de respostas onde são dadas as respostas (números de 1 a 5) para cada um dos 54 itens para obtenção do escore bruto, escores da escala de verificação, e conversão dos escores brutos em percentis para cada dimensão. A coleta dos dados aconteceu de acordo com o Manual de Aplicação do IMRAF-54 (Barbosa, 2006), sendo que todos os questionários preenchidos satisfizeram aos índices de confiabilidade estabelecidos neste manual.

3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A tabulação dos dados e as estatísticas descritivas e inferencial (teste qui-quadrado) foram realizadas por meio do SPSSWIN23 (*Statistical Package for the Social Science*).

Com o objetivo de responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se a exploração dos escores brutos obtidos através do IMPRAF-54, utilizando uma tabela de normatização (BARBOSA, 2006), para classificação dos escores. Em seguida, foi feita a estatística descritiva para definir o perfil motivação dos policiais militares para a prática de atividade física, onde apresentamos sucessiva e sistematicamente os resultados das estatísticas descritivas gerais, por variável sexo, idade e se o militar executa atividades operacionais ou administrativas. Essa análise deixou em destaque as dimensões que mais motivam os policiais militares para a prática regular de atividade física. Os escores brutos foram transformados em percentis e os resultados foram contextualizados, permitindo verificar em uma escala de 0% a 100%, o quanto cada indivíduo está motivado para determinada dimensão Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

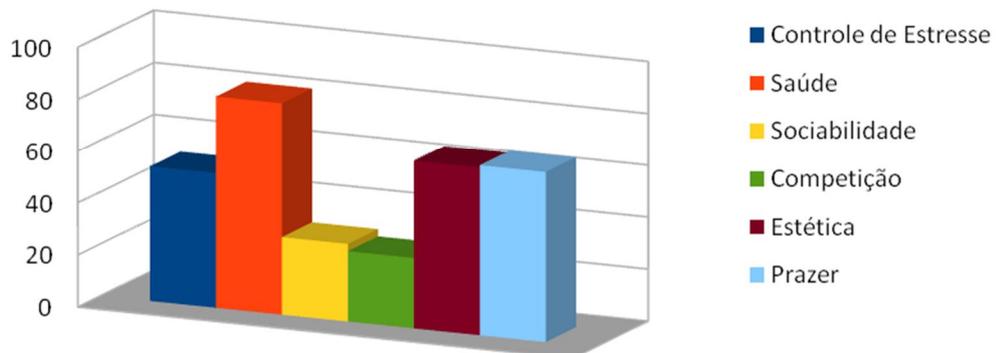
O teste χ^2 foi aplicado para verificar a proporção de indivíduos em cada dimensão.

4 RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central deste trabalho, procedeu-se à exploração dos escores obtidos por meio do IMPRAF-54 (BARBOSA, 2006) onde foi utilizada a tabela normativa que transforma os escores brutos em percentis, e os resultados obtidos nos permitiram verificar em uma escala de 0% a 100%, o quanto este indivíduo está motivado para determinada dimensão. A avaliação e análise deste Inventário ocorreram de acordo com as instruções contidas no Manual Técnico de Aplicação do IMPRAF-54.

Constatou-se que a dimensão Saúde é a que apresenta escores mais altos, seguida respectivamente pelas dimensões Prazer, Estética, Controle de Estresse, Sociabilidade e Competição, como é possível observar no Gráfico 1.

Gráfico 1. Análise geral das dimensões Prazer, Estética, Controle de Estresse, sociabilidade e Competição.

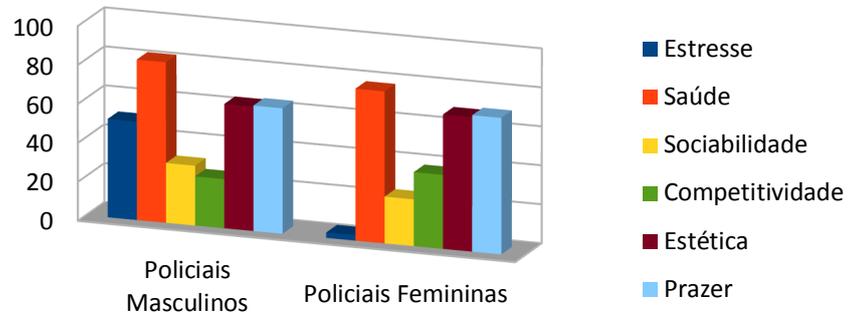


4.1 ANÁLISE POR VARIÁVEL "SEXO" CONTROLADA

O gráfico 2 apresenta o resultado obtido em cada uma das seis dimensões em estudo, conforme o sexo dos praticantes. De acordo com a média de pontuações obtidas no IMPRAF-54 dos policiais militares do sexo masculino, a dimensão Saúde foi a que apresentou o escore mais alto, seguida respectivamente das dimensões Prazer, Estética, Controle de estresse, Sociabilidade e Competitividade. A análise da média das pontuações obtidas no IMPRAF-54 dos policiais militares do sexo feminino demonstram que a dimensão Saúde também foi a que

apresentou o escore mais alto, seguida respectivamente das dimensões Prazer, Estética, Competitividade, Sociabilidade e Controle de Estresse. Observa-se que a dimensão Controle de estresse obteve menos escore para o sexo feminino quando comparada ao sexo masculino.

Gráfico 2. Dimensões motivacionais comparadas entre os sexos masculino e feminino.



4.2 ANÁLISE POR VARIÁVEL ÷IDADEö CONTROLADA

O gráfico 3 apresenta o resultado obtido em cada uma das seis dimensões em estudo, conforme a idade dos praticantes. As idades foram divididas em cinco grupos, conforme sugerido, sendo: 21 a 25 anos; 26 a 30 anos; 31 a 35 anos; 36 a 40 anos; e de 41 a 50 anos.

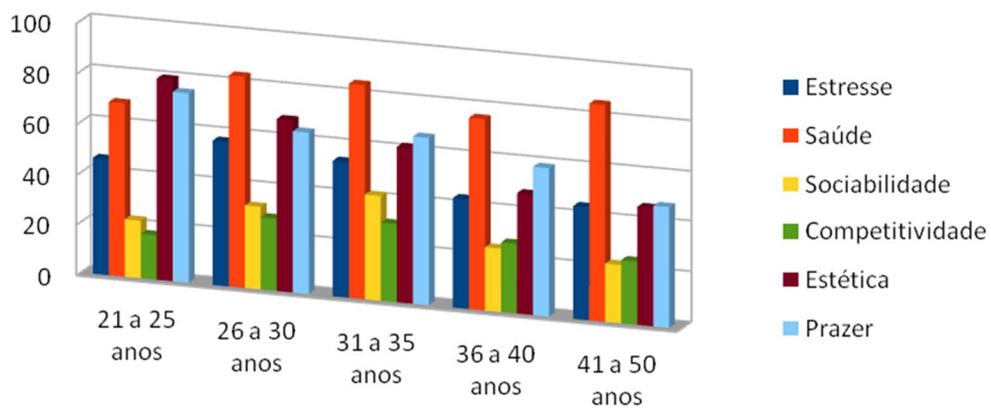


Gráfico 3: Dimensões motivacionais comparadas entre faixas etárias.

ionais comparadas entre faixas etárias.

Observando as medias das dimensões motivacionais em estudo (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) no grupo de idades de 21 a 25 anos, percebe-se que estes indivíduos aderiram nominalmente mais a prática regular de atividade física motivados pela dimensão Estética contrariando as demais faixas estarias onde a prática regular de atividade física foi mais motivada pela dimensão Saúde.

4.3 ANÁLISE POR VARIÁVEL ãATIVIDADE OPERACIONAL E ATIVIDADE ADMINISTRATIVAö COMPARADA

O gráfico 4 apresenta o resultado obtido em cada uma das seis dimensões em estudo, conforme a natureza da atividade policial que o praticante realiza: Atividade Operacional ou Atividade Administrativa. Observa-se que em ambos a prática regular de atividade física foi mais motivada pela dimensão Saúde, e que a dimensão Controle de Estresse possui maior pontuação para policiais militares que executam atividade operacional quando comparada aos policiais que executam atividade administrativa. Observa-se também que o a dimensão Estética possui maior pontuação para policiais que executam atividade operacional quando da comparação com policiais que executam atividade administrativa.

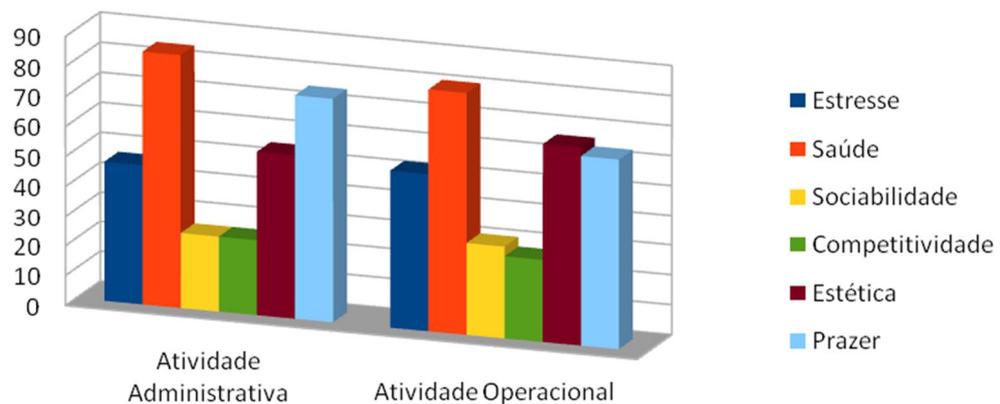


Gráfico 4. Dimensões comparadas da motivação quanto a atividade policial militar.

5 DISCUSSÃO

Os resultados interpretados pela análise do Gráfico 1, onde tratamos da análise geral das dimensões acerca da motivação a prática regular de atividade física por policiais militares, nos permitem dizer que a dimensão Saúde se constitui na que mais motiva os policiais militares a praticarem e sem manterem praticando atividade física. Esse resultado pode ser explicado pela concepção de que a saúde deixou de ser restrita à medicina e passou a ser considerada como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e do comportamento (MOTA, 2004; GRAÇA; BENTO, 1993).

A busca por saúde é destacada também em outros estudos (RYAN; DECI 2000b; BENTO, 1991; GUEDES; GUEDES, 1993; 1998). Ainda, no mesmo gráfico, como pode ser observado, depois da dimensão Saúde, o que mais motiva os policiais militares são as dimensões Prazer e Estética. Este resultado provavelmente esteja relacionado à satisfação das necessidades psicológicas desses indivíduos, tendo em vista os resultados positivos que a prática regular de atividades físicas pode trazer em curto, médio e longo prazo. Nesse sentido, esses indivíduos também são estimulados predominantemente por motivos intrínsecos (Prazer), conforme resultados encontrados no estudo de Deci e Ryan (2000). Os resultados deste gráfico indicam também que a Competitividade e a Sociabilidade não são dimensões que motivam policiais militares a prática regular de atividade física.

O Gráfico 2 apresenta o resultado obtido em cada uma das seis dimensões em estudo, conforme o sexo dos praticantes. Um estudo apresentado por Robertson & Mutrie (1989), indicou que o gênero feminino e adulto apresenta um grande número de barreiras a vencer (família e trabalho) que dificultam a prática regular de atividade física. Nesse mesmo estudo, estes pesquisadores concluíram que os homens possuíam conhecimentos sobre fisiologia o que influenciaria com que seus objetivos fossem em direção ao alcance da performance física e da força. Os resultados de nosso estudo, apontam que policiais militares do sexo masculino e feminino estão igualmente motivados pela dimensão Saúde. Trata-se de um resultado interessante pois não se imaginava que a dimensão Saúde fosse determinante para ambos os sexos e também, que esta dimensão fosse seguida pelas dimensões Prazer e Estética, nesta ordem, também para ambos os sexos. Por outro lado, policiais militares do sexo masculino apresentaram um escore maior (50,5) para a dimensão Estresse, já o sexo feminino apresentou um escore menor e de grande significância (2,8) para a mesma dimensão.

Areias e Guimarães (2004), em um estudo sobre gênero e estresse, consideraram que indivíduos do sexo feminino apresentavam mais fatores psicossociais de risco, estresse no trabalho, estresse social e pior saúde mental do que o gênero masculino, com maior risco de

adoecimento físico e/ou mental.

Uma pesquisa realizada por Faix e Silveira (2012), concluiu que a Saúde é o principal fator ligado a adesão das pessoas a prática de atividade física regular, sendo, em modalidades esportivas, caminhada e musculação.

Para Bombazar (2002), quando as atividades físicas são prazerosas, elas podem representar uma distração dos agentes estressantes do dia a dia, reduzindo os efeitos no organismo.

O Gráfico 3 apresenta o resultado obtido em cada uma das seis dimensões conforme a idade dos praticantes. Para faixa etária de 21 a 25 anos, a dimensão que mais os motiva à prática regular de atividade física é a Estética seguida das seguintes dimensões, nesta ordem: Prazer, Saúde, Estresse, Sociabilidade e Competitividade. A atividade física é entendida como uma maneira para obter ganhos estéticos ou melhorar a forma física. Também, não se pode negar que a prática de atividades físicas também está envolvida com a estética.

A Estética é um aspecto importante já que boa parte da nossa sociedade está em busca de uma aparência física idealizada (TESSMER *et al.*, 2006). Atualmente vivemos na era da imagem na qual importa-se o que aparentamos ser sob os padrões estéticos ideais impostos pela sociedade. Trata-se de um resultado interessante se consideramos que a busca por uma boa forma física pode ser usada como uma maneira de aumentar a adesão à prática de atividades físicas e/ou esportivas em indivíduos nesta faixa etária. Também, os resultados confirmam que a prática de atividades físicas ou desportivas estão intimamente associadas a questões de estéticas.

Por fim, o Gráfico 4 nos mostra que policiais militares que executam atividade operacional são motivados pela dimensão Saúde tanto quanto os executam atividade administrativa. Na sequência, policiais militares que executam atividade operacional são mais motivados pelas dimensões Estética, Prazer e Estresse. Já os policiais que executam atividade administrativa são mais motivados pelas dimensões Prazer, Estética e Estresse. A dimensão Estresse manteve o score semelhante para as duas variáveis de indivíduos (46,8 Atividade Administrativa x 52,7 Atividade Operacional). Esse resultado sugere que policiais militares que executam atividade operacional ou atividade administrativa estão igualmente motivados pela dimensão estresse.

Como sabemos, na Polícia Militar, a prática de atividades físicas é de fundamental importância para que o policial, principalmente aquele que executa atividade operacional, possa apresentar resultados satisfatórios face às diversas situações apresentadas no desempenho de suas funções e nos mais diversos tipos de missões que exigem um desempenho físico acima da média, em jornadas de trabalho em condições de altos níveis de

estresse e tensão, seja de dia ou de noite, em ambiente fechado ou a céu aberto, a pé, montado ou em veículos, atuando em condições de pressão e de risco de contágio de moléstias e até de morte em sua rotina de trabalho. No que diz respeito a teoria da autodeterminação, estes resultados observados podem ser interpretados como um indicador de que a motivação dos policiais que executam atividade administrativa é predominantemente intrínseca (RYAN *et al.*, 1997).

6 CONCLUSÃO

Este trabalho buscou verificar e avaliar os fatores motivacionais de 50 policiais militares do Estado de Minas Gerais, em Belo Horizonte, para a prática regular de atividade física, de ambos os sexos, com idade compreendida entre 21 e 50 anos. Os resultados indicam que a dimensão Saúde é a que mais motiva os policiais militares para a prática regular de atividade física, entre a amostra geral e quando controlada a variável sexo. Mesmo considerando as limitações de caráter amostral, podemos verificar que, quando controlada a variável Sexo, a dimensão Saúde é tão motivante para Policiais Militares do sexo masculino quanto para o sexo feminino.

No que diz respeito ao controle da variável Idade, os resultados indicam que a dimensão Estética é a que mais motiva policiais militares com idade compreendida entre 21 e 25 anos para a prática regular de atividade física. Assim, policiais militares mais jovens são mais motivados pela dimensão Estética quando comparados aos outros grupos de idade.

Já no que diz respeito ao controle da variável Atividade Operacional x Atividade Administrativa, os resultados convergiram para os mesmos da amostra geral, ou seja, policiais militares que executam Atividade Operacional e Atividade Administrativa são motivados pela dimensão Saúde.

Estes resultados podem ser considerados úteis para profissionais que se interessam em explorar os níveis de motivação de policiais militares à prática regular de atividade física. Assim, estes profissionais poderão utilizar as diferenças estatísticas apresentadas neste estudo e criar modelos de orientação e de educação para a prática regular de atividade física que sejam mais adequados aos grupos estudados.

Medidas de motivação ao exercício físico são particularmente interessantes quando utilizadas dentro de um contexto maior, ou seja, quando esses profissionais se interessam em ajudar as pessoas na preparação de uma vida integral (BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008).

Por fim, sugerimos outros estudos com uma amostra maior, abordando também policiais militares de outras unidades, tais como Unidades Especializadas e de Policiamento de Choque, a fim de que seja possível verificar e avaliar os níveis de motivação, para que possamos identificar importantes aspectos acerca da motivação à prática regular de atividade física por policiais militares.

REFERÊNCIAS

- ASSUMPÇÃO, L.O.T.; MORAIS, P.P; FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida.** Notas Introdutórias. Lecturas: EF y Deportes. Buenos Aires. Ano 8 n.52, 2002.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**, 1988. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988. 292 p.
- BALBINOTTI, M.A.A. *et al.* **Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas:** um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. Motriz, Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 384-394, Sept. 2011.
- BALBINOTTI, M.A.A. *et al.* **Qual e o perfil motivacional característico de tenistas infanto-juvenis brasileiros?**. Motriz, Rio Claro, v. 18, n. 4, p. 728-734, Dec. 2012.
- BARBOSA, M.L.L. **Propriedades Métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).** 2006, 140 p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2006. PDF.
- BALBINOTTI, M.A.A; SALDANHA, R.P; BALBINOTTI, C.A.A. **Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis:** um estudo segundo o sexo. Motriz, Rio Claro, v.15 n.2 p.318-329, abr./jun. 2009.
- BRIÈRE, N., VALLERAND, R., BLAIS, M., & PELLETIER, L. (1995). **Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'automotivation en contexte sportif: l'èchelle de motivation dam les sports.** *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465-489.PDF.
- BARBOSA, C. H. S. & SANDES, W. F. **Educação Física policial militar:** Uma proposta de vida saudável. Mato Grosso [s.n.], 2002.
- BOMBAZAR, L.; FIAMONCINI, R.E.. **O estresse.** MagazineSprint, [S.l.], n.123, v.20, nov./dez.2002.
- CASPERSEN.C.J. *et al.* **Physical activity, exercise and physical fitness.** Public Health Reports, v.100, n.2, p.126-131, 1985.
- COSTA, M. *et al.* E. **Estresse:** diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, Washington, v. 21, n. 4, p. 217-222, abr. 2007. PDF.
- CAPOZZOLI, C. J.. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre.** 2006. 153f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. PDF.
- CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. **Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age.** *Medicine and Science in*

Sports and Exercise, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, sept. 2000. PDF.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions**. *Contemporary Educational Psychology*, New York, v. 25, p. 54-67, 2000. PDF.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. Plenum, New York, 1985. PDF.

FAIX, M.R.N. ; SILVEIRA, J. W. P. . Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. *Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires)* , v. 17, p. 1, 2012.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BARREIRAS PERCEBIDAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE POLICIAIS MILITARES**. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012. PDF.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

MIRAGAYA, A. (2006). **Promoção da saúde através da atividade física**. Em L. Da Costa (Org.), *Atlas do esporte no Brasil: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil* (pp. 16.20 ó 16.28). Rio de Janeiro: CONFEEF. PDF.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011. PDF.

MIYATA, M., TANAKA, Y. & TSUJISUJI, S. (1997). **Occupational stress as the cause of psychosomatic and mental disorders**. *Sangyo Ika Daigaku Zasshi*, 19(4), 297-305 *apud* AREIAS, M. & GUIMARÃES, L. (2004). **Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo**. *Psicol. estud.* vol.9 no.2 Maringá. 2004. PDF.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001. PDF.

OLIVEIRA, K. L.; SANTOS, L. M. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. *Sociologias*, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, set./dez. 2010.

PORTAL CORPORATIVO. Disponível em: <[http:// www.policiamilitar.mg.gov.br](http://www.policiamilitar.mg.gov.br)> . Acesso em: 30/10/2015.

SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG**. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2000. PDF.

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

WEINBERG, R. S. e GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do **exercício**. 2^a ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. PDF.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION), 1995. **Physical Status**: The Use and Interpretation of Anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Report Series 854. Geneva: WHO. Disponível em: http://www.who.int/whr/2006/06_overview_pr.pdf?ua=1. Acesso em: 28 set. 2015.

ANEXOS

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 ó Isto me motiva pouquíssimo
 2 ó Isto me motiva pouco
 3 ó Mais ou menos ó não sei dizer ó tenho dúvida
 4 ó Isto me motiva muito
 5 ó Isto me motiva muitíssimo

Responda, na folha de respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1	2
1. () diminuir a irritação.	7. () ter sensação de repouso.
2. () adquirir saúde.	8. () melhorar a saúde.
3. () encontrar amigos.	9. () estar com outras pessoas.
4. () ser campeão no esporte.	10. () competir com os outros.
5. () ficar com o corpo bonito.	11. () ficar com o corpo definido.
6. () atingir meus ideais.	12. () alcançar meus objetivos

3	4
13. () ficar mais tranquilo.	19. () diminuir a ansiedade.
14. () manter a saúde.	20. () ficar livre de doenças.
15. () reunir meus amigos.	21. () estar com os amigos.
16. () ganhar prêmios.	22. () ser o melhor no esporte.
17. () ter um corpo definido.	23. () manter o corpo em forma.
18. () realizar-me.	24. () obter satisfação.

5	6
25. () diminuir a angústia pessoal.	31. () ficar sossegado.
26. () viver mais.	32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
27. () fazer novos amigos.	33. () conversar com outras pessoas.
28. () ganhar dos adversários.	34. () concorrer com os outros.
29. () sentir-me bonito.	35. () tornar-me atraente.
30. () atingir meus objetivos.	36. () meu próprio prazer.

7	8
37. () descansar.	43. () tirar o stress mental.
38. () não ficar doente.	44. () crescer com saúde.
39. () brincar com meus amigos.	45. () fazer parte de um grupo de amigos.
40. () vencer competições.	46. () ter retorno financeiro.
41. () manter-me em forma.	47. () manter um bom aspecto físico
42. () ter a sensação de bem estar.	48. () me sentir bem.

9
49. () ter sensação de repouso.
50. () viver mais.
51. () reunir meus amigos.
52. () ser o melhor no esporte.
53. () ficar com o corpo definido.
54. () realizar-me.

Folha de Respostas

Dados de Identificação			
Nome:		Sexo:	
Idade:	Data: ___/___/___	Tempo de serviço:	
Atividade: Operacional <input type="checkbox"/> Administrativa <input type="checkbox"/>			

Para uso do examinador. Favor não preencher.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	B
1 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tabela para apresentação dos resultados do IMPRAF

DATA	STRESSE	SAÚDE	SOCIABILIDADE	COMPETITIVIDADE	ESTÉTICA	PRAZER	TOTAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você é convidado a participar da pesquisa que tem como título provisório de: Motivação de policiais militares a praticar regular de atividade física.

Esta pesquisa tem como objetivo em avaliar a motivação de policiais militares a prática regular de atividade física através do preenchimento do IMPRAF-54 (Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física).

Ao participar desta pesquisa será garantido que:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos a apenas um questionário de perguntas;
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento;
- Será prestado ao entrevistado qualquer esclarecimento antes, durante e após a pesquisa;
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas serão utilizadas unicamente para fins científicos;

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, no Centro LOCAL DO ESTUDO e a outra será fornecida a você.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos do estudo "Motivação de policiais militares a praticar regular de atividade física", de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Belo Horizonte, _____ de _____ de 2015.

Assinatura participante _____

Assinatura pesquisador _____