

FELIPE BATISTA DE ANDRADE

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO
DOS IDOSOS DO PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA
IDADE**

**Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG
2016**

FELIPE BATISTA DE ANDRADE

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO
DOS IDOSOS DO PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A TERCEIRA
IDADE**

Monografia apresentada como requisito para
obtenção de título de licenciado em Educação
Física da Escola de Educação Física,
Fisioterapia e Terapia Ocupacional da
UFMG.

Orientador: Prof. Dr. Franco Noce
Co-orientador: Vinícius Gomes

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG
2016

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar os fatores que motivam os idosos do projeto educação física para a 3ª idade a praticarem exercícios físicos regularmente, quando comparadas as variáveis idade e sexo. A amostra do presente estudo foi composta por 94 idosos, sendo 85 do gênero feminino e 9 do gênero masculino, com idade média de 71 (± 7) anos, participantes de um evento de extensão para promoção da saúde do idoso, II Jornada do Envelhecimento Saudável. Para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Posteriormente, foi realizada uma análise descritiva dos dados. Para verificar o perfil motivacional dos voluntários, estes foram separados em dois subgrupos de acordo com as idades, sendo de 60 a 70 e 71 a 80, e também entre os sexos, masculino e feminino. Em ambas as faixas etárias, a dimensão saúde foi o principal fator motivador, atribuído pelos idosos. Quando divididos por gênero, os idosos do gênero masculino mostraram sentir-se mais motivados quanto à dimensão controle do estresse, em contra partida, os idosos do gênero feminino mostram sentir-se mais motivados quanto à dimensão saúde. Dessa forma, as estratégias desenvolvidas nas aulas devem levar em consideração a diferença entre gêneros e grupos etários, atendendo as características e especificidade dos idosos. Podendo aumentar a adesão e permanência em programas de exercício físico.

Palavras-chave: Motivação. Envelhecimento. Exercício Físico.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
MATERIAIS E MÉTODOS	6
ANÁLISE ESTATÍSTICA	8
RESULTADOS	8
DISCUSSÃO	12
CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS	15

INTRODUÇÃO

Pessoas idosas são aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais (CIVINSKI, *et al.* 2011). Segundo IBGE (2007, *apud* CASSOU, 2008), no Brasil, cerca de 15 milhões de pessoas são idosas e estima-se para o ano de 2030 que este número aumente para 25 milhões. Desta forma, é esperado que o Brasil se torne o sexto país com maior número de pessoas idosas no mundo em 2025 (IBGE, 2001). As preocupações para esta população devem ser centradas em possibilitar que o envelhecimento seja com boa qualidade de vida, focando na promoção da saúde, prevenção de doenças e acesso aos cuidados primários de longo prazo (MAZO, *et al.* 2009).

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por modificações nas dimensões fisiológicas, morfológicas, físicas e psicológicas, podendo assim comprometer as condições de vida do idoso (COELHO *et al.*, 2013). A prática regular de exercício físico pode atuar de modo positivo, tanto nos aspectos físicos do idoso (ALBUQUERQUE *et al.*, 2013), quanto nos psicológicos e cognitivos (TEIXEIRA *et al.* 2012). A inatividade física em pessoas idosas acarreta em uma série de doenças, tais como: diabetes, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose e doenças cardiovasculares (LAMBOGLIA *et al.*, 2012).

Salles *et al.* (2003) divide os fatores que induzem as pessoas a aderirem e permanecerem em programas de exercício físico em: fatores não modificáveis (idade, gênero, raça e etnias), e em fatores modificáveis (aprendizagem, circunstâncias ambientais, características da personalidade e o meio social). Estes dois aspectos modulam o comportamento e adesão dos idosos na prática de exercícios físicos, chamados de variáveis motivacionais. (DUARTE *et al.*, 2002)

Segundo Samulski (2009) a motivação fará com que um indivíduo tenha determinado comportamento frente a uma meta ou objetivo, buscando assim o sucesso, a fim de evitar o fracasso. Os motivos que levam um indivíduo a executar uma determinada tarefa, podem estar relacionados a fatores externos (extrínsecos) como um elogio e premiações, e fatores internos (intrínsecos),

tais como reconhecimento social e sucesso pessoal. Ryan e Deci (2000) destacam que a motivação é fundamental para que o praticante siga as instruções do profissional de educação física e pratique exercício físico diariamente. Desta forma, o principal motivo para o idoso praticar exercícios físicos depende da interação entre fatores da personalidade e fatores do meio ambiente, que podem levar o indivíduo a não se interessar pela modalidade (amotivação) ou a desistir da prática depois de um período (desmotivação) (RYAN e DECI , 2000).

Balbinotti e Capozzoli (2008) relacionaram o gênero e a idade com a motivação à prática de exercício físico, e verificaram que estes aspectos podem interferir na motivação do indivíduo. Chagas e Samulski (1992) destacam que os seguintes motivos podem variar de acordo com o gênero e diferentes faixas etárias: aumentar o bem estar físico e psicológico, melhorar o estado de saúde e prazer, melhorar o condicionamento físico.

O conhecimento desses fatores de ingresso e permanência nos programas de exercício físico, de acordo com o gênero e a idade é uma informação essencial para que os professores do Projeto Educação Física para a 3ª idade compreendam as expectativas dos idosos, planejando suas aulas de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso e adequado ao objetivo e necessidade dos mesmos. Além disto, este estudo fornecerá informações para outros profissionais de Educação Física que trabalham com este público alvo.

Deste modo, o presente estudo teve como objetivo investigar os fatores que motivam os idosos do projeto educação física para a 3ª idade a praticarem exercícios físicos regularmente, quando comparadas as variáveis idade e sexo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Cuidados Éticos

O estudo foi submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CAAE: 12570713.2.0000.5149). Estudo de caráter transversal, com participação voluntária e anônima, sendo que os participantes foram instruídos sobre os objetivos e procedimentos do estudo. Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Amostra

A amostra do presente estudo foi composta por 94 idosos, sendo 85 do gênero feminino e 9 do gênero masculino, com idade média de 71 (± 7) anos, participantes de um evento de extensão para promoção da saúde do idoso, II Jornada do Envelhecimento Saudável (2015).

Critérios de Inclusão

Pessoas acima de 60 anos, de ambos os sexos, praticantes ou não de exercício físico regular.

Critérios de Exclusão

Os voluntários que não responderam os dois questionários foram excluídos da amostra.

Avaliações

Semanalmente, são oferecidas pelo Projeto Educação Física para a 3ª Idade, aulas de ginástica coletiva, dança de salão e hidroginástica. Esse projeto foi criado em 1992 e segundo Camargo (1997), o principal objetivo é a realização de exercícios físicos programados, que diminuam ou retardem as consequências do envelhecimento sobre as capacidades psicossociais e físicas do idoso, bem como o fornecimento de informações que os conscientizem da necessidade na manutenção do programa. As aulas

propõem a vivência de conteúdos da cultura corporal de movimento, dando ênfase aos temas que são apreciados pelos idosos. Os exercícios de força e flexibilidade, as atividades para aumentar a consciência corporal, as caminhadas, a dança, os esportes, os jogos e brincadeiras, são algumas das atividades propostas pelo projeto.

Para verificar o nível de motivação dos idosos para a prática de exercícios físicos foi utilizado o IMPRAF-54. Este instrumento foi validado para diferentes faixas etárias, desde adolescentes a idosos (*Alpha de Cronbach superior a 0,82 em todas as dimensões avaliadas*) e tem a proposição de medir as seis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006). O questionário é constituído por 54 itens, agrupados em 9 blocos e que são, de forma individual, avaliados por meio de uma escala Likert de 5 pontos, onde 1 é *isso me motiva pouquíssimo* e 5 é *isso me motiva muitíssimo*. Por meio desta escala são identificadas as dimensões consideradas mais motivadoras para a prática de exercício físico. O teste foi aplicado de forma individual, a fim de evitar ou minimizar dificuldades na compreensão dos itens.

Para obter informações a respeito do perfil dos idosos, foi aplicado o inventário de fatores situacionais, desenvolvido pelos próprios pesquisadores. O inventário situacional consiste em uma ficha de identificação que contém informações referentes aos idosos (idade, gênero, escolaridade, nível socioeconômico, número de filhos, dentre outros). Por meio deste inventário, foram extraídas as informações sobre gênero e idade dos voluntários.

Estes foram separados em dois subgrupos de acordo com as idades, sendo de 60 a 70 e 71 a 80, e também entre os sexos, masculino e feminino.

Análise Estatística

Neste estudo, foi realizada uma análise descritiva dos dados, para verificar o perfil motivacional dos voluntários.

Os resultados do IMPRAF-54 foram apresentados de acordo com a frequência de resposta observada em cada uma das dimensões. Utilizando a tabela normativa, fornecidas no manual de aplicação do instrumento, os

percentis correspondentes aos escores brutos foram verificados para avaliar o nível de motivação dos indivíduos para cada uma das dimensões.

RESULTADOS

As tabelas apresentadas abaixo demonstram os valores médios de cada uma das dimensões e seus respectivos desvios padrão, de acordo com as diferentes faixas etárias e os gêneros.

A tabela 1, demonstra os valores médios e seus respectivos desvios padrão, de acordo com as faixas etárias (60-70 anos e 71-80 anos). Pode-se perceber que a saúde foi a dimensão com maior valor médio, em ambas as faixas etárias, já as dimensões competitividade e estética tiveram os menores valores médios, também para ambas as faixas etárias.

Tabela 1 . Valores médios e seus respectivos desvios padrão, por faixa etária (60-70 anos e 71-80 anos).

Fatores Motivacionais	60-70 anos (n=44)		71-80 anos (n=50)	
	Média	DP	Média	DP
Estresse	32,39	± 7,17	32	± 6,43
Saúde	38,18	± 2,72	37	± 3,69
Sociabilidade	33	± 6,79	32	± 6,54
Competitividade	20,86	± 9,79	20,22	± 9,32
Estética	28,91	± 9,64	28,46	± 8,4
Prazer	35,77	± 4,4	34,58	± 4,4

A tabela 2, demonstra os valores médios e seus respectivos desvios padrão, de acordo com o gênero masculino e feminino. Pode-se perceber que a saúde foi a dimensão com maior valor médio, em ambos os gêneros, já as dimensões competitividade e estética tiveram os menores valores médios, também para ambos os gêneros.

Tabela 2 . Valores médios e seus respectivos desvios padrão, por gênero.

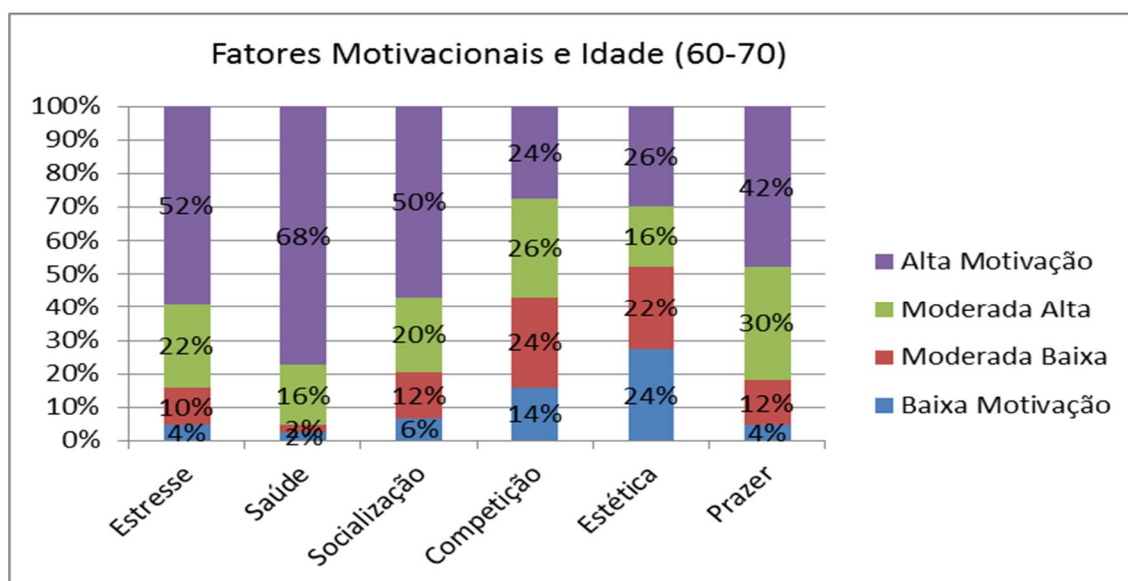
Fatores Motivacionais	Masculino (n=9)		Feminino (n=85)	
	Média	DP	Média	DP

Estresse	32,33	± 7,57	31,94	± 6,75
Saúde	37,77	± 2,16	37,54	± 3,43
Sociabilidade	32,22	± 7,41	32,32	± 6,65
Competitividade	22,89	± 10,42	20,27	± 9,42
Estética	25,56	± 10,57	29	± 8,77
Prazer	34	± 5,61	35,25	± 4,3

Já os gráficos apresentados abaixo, demonstram as frequências de resposta de acordo com os grupos etários e por gênero. Demonstrando assim a quantidade de indivíduos que estão altamente, moderadamente e pouco motivados para determinada dimensão.

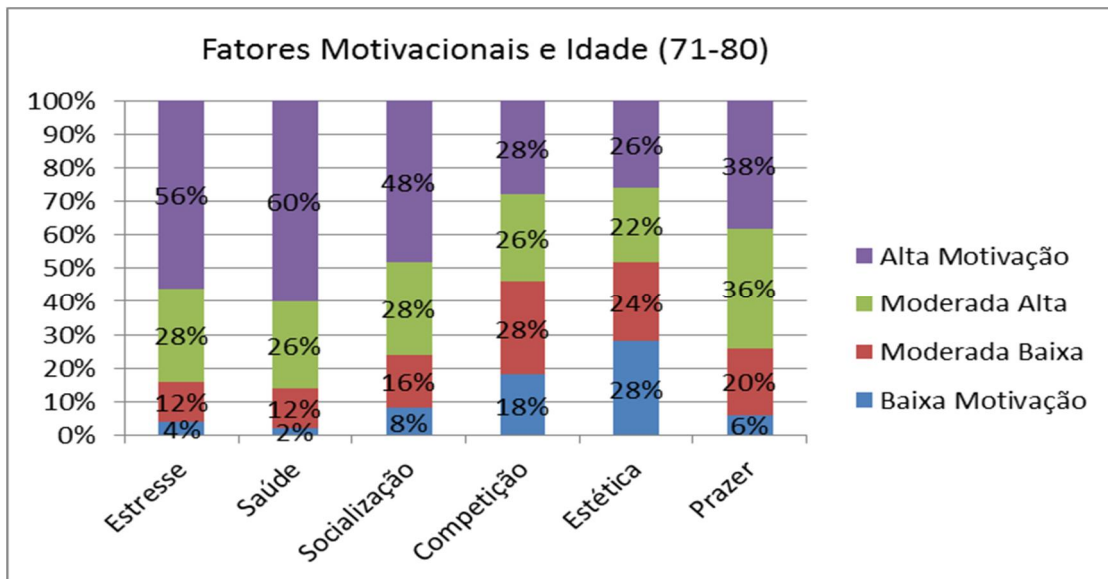
O gráfico 1, demonstra a frequência de resposta de acordo com a faixa etária 60 à 70 anos, por dimensão motivacional. Pode-se perceber que a saúde foi a dimensão com maior frequência de resposta para alta motivação, já a competição teve menor frequência de resposta para alta motivação.

Gráfico 1 . Frequência de resposta de acordo com a faixa etária (60-70 anos) por dimensão motivacional



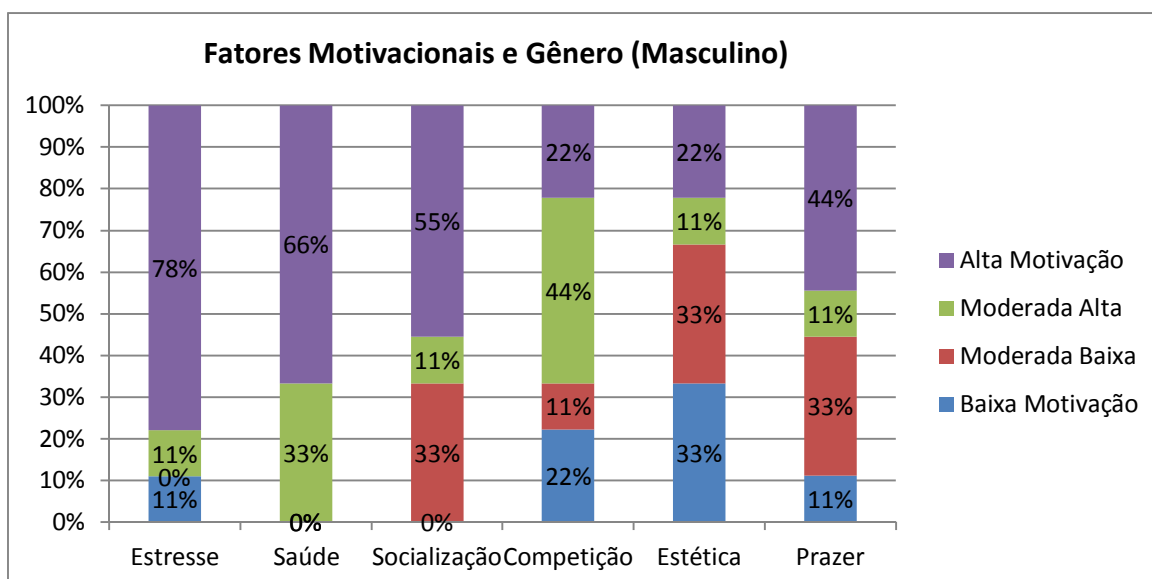
O gráfico 2, demonstra a frequência de resposta de acordo com a faixa etária 71 à 80 anos, por dimensão motivacional. Pode-se perceber também, que a saúde foi a dimensão com maior frequência de resposta para alta motivação, já a estética teve menor frequência de resposta para alta motivação.

Gráfico 2 . Frequência de resposta de acordo com a faixa etária (71-80 anos) por dimensão motivacional



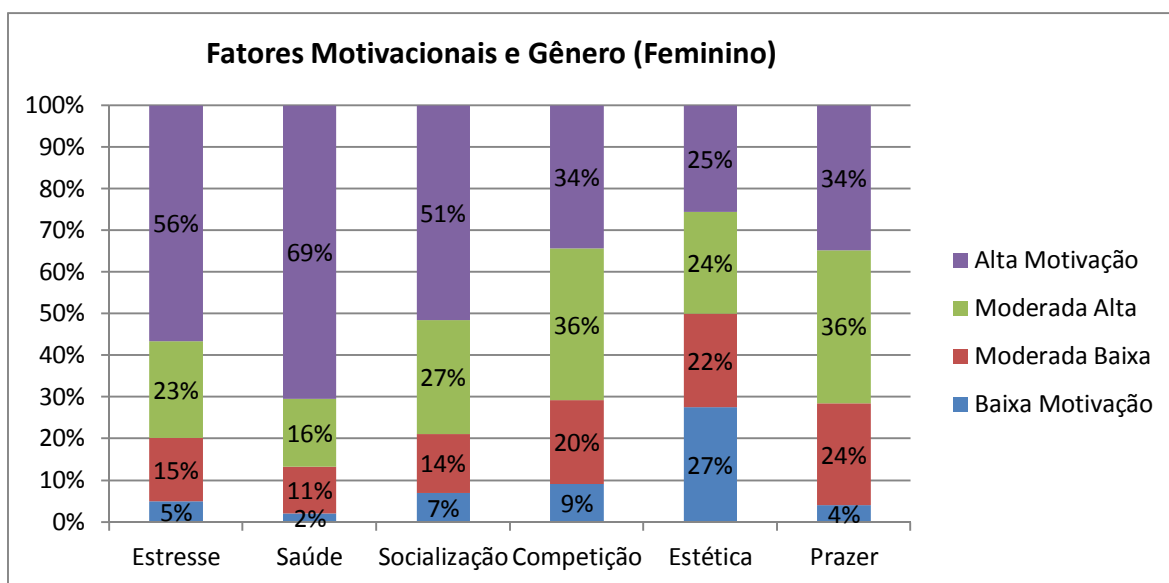
O gráfico 3, demonstra a frequência de resposta de acordo como gênero masculino, por dimensão motivacional. Pode-se perceber que controle do estresse foi a dimensão com maior frequência de resposta para alta motivação, já a competição e estética tiveram menor frequência de resposta para alta motivação.

Gráfico 3 . Frequência de resposta de acordo com o gênero masculino, por dimensão motivacional.



O gráfico 4, demonstra a frequência de resposta de acordo como gênero feminino, por dimensão motivacional. Pode-se perceber que a saúde foi a dimensão com maior frequência de resposta para alta motivação, já a estética teve menor frequência de resposta para alta motivação.

Gráfico 4 . Frequência de resposta de acordo com o gênero feminino por dimensão motivacional



DISCUSSÃO

A maior participação das mulheres no presente estudo pode estar associada também, ao fato das mesmas possuírem maior preocupação aos cuidados com a saúde. Já os homens, demonstram maior resistência de atenção primária em saúde, na sua conservação e medidas de prevenção (CAVALLIL, 2014). Corroborando assim os achados de Borges *et al* (2008), realizado em Belo Horizonte, que identificou uma prevalência de 13,71% de idosos do sexo masculino, enquanto que no sexo feminino a prevalência era de 86,29%.

Ao estratificar o grupo em duas faixas etárias, (60 a 70 anos e 71 a 80 anos), foi possível perceber que nos dois grupos os idosos sentem-se mais motivados quanto a dimensão associada a saúde, sendo este o fator de maior importância para a participação no programa de exercício físico. Esse resultado encontrado corrobora outras pesquisas realizadas com idosos, Andreotti e Okuma (2003); Lins (2007); Loureiro (2007) e Domenico (2008) que encontraram o cuidado com a saúde como o principal fator motivacional para a realização de exercício físico. A dimensão saúde corrobora também com os achados de Mazo *et al.*, (2006), ao qual o principal motivo de adesão à prática de exercício físico foi, respectivamente, %melhorar a saúde+(84,2%) e %melhorar a saúde física e mental+(33,3%).

Ao dividir o grupo por gênero, a dimensão que mais motiva os idosos do sexo masculino à prática regular de exercício físico é o controle do estresse. A dimensão estresse compreende os motivos associados à utilização do exercício físico como uma maneira de tentar controlar a ansiedade e o estresse da vida diária (CARDOSO, 2014). Estes resultados vão de acordo com Freitas *et al.* (2007), onde um estudo com 120 idosos, sendo 37 deles do gênero masculino, encontraram como principal razão para a prática de exercício físico a redução do estresse (60,8%).

Para o sexo feminino, a dimensão que mais motiva é a saúde, corroborando assim os achados de Truccolo *et al.* (2008) que encontrou como razões mais importantes para mulheres aderirem à atividade física regular: a melhora do condicionamento físico e saúde. O mesmo achado foi encontrado

no estudo de Gomes e Zazá (2009), o motivo mais importante para as idosas procurarem a prática de exercício físico foi melhorar ou manter o estado de saúde.

As dimensões relacionadas à estética e à competitividade parecem não apresentar, em ambos os grupos etários e entre os grupos por gênero, fatores decisivos no que se refere ao fator adesão, quando comparadas as outras. (FONTANA *et al.*, 2013), enfatizam que essas duas dimensões estão mais relacionadas a estudos envolvendo populações mais jovens, no que diz respeito à motivação para a prática de exercício físico. Entende-se também que essas duas dimensões diminuí com a idade, uma vez que as preocupações centram-se em aspectos relacionados à saúde, ao invés de aparência e vencer competições (MEURER, 2012). Resultados similares foram encontrados em Cavallil *et al* (2014), envolvendo 263 idosos, somente (19,6%) consideram a dimensão estética um fator irrelevante.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o principal fator motivacional evidenciado pelos idosos de 60-70 e 71-80 anos, quanto à prática de exercício físico, foi à saúde. Já os principais fatores que motivam os idosos do sexo masculino e do sexo feminino, são diferentes. Os homens mostraram sentir-se mais motivados quanto à dimensão controle do estresse, em contra partida, as mulheres mostram sentir-se mais motivadas quanto à dimensão saúde.

Dessa forma, as estratégias desenvolvidas nas aulas devem levar em consideração a diferença entre gêneros e grupos etários, atendendo as características e especificidade dos idosos. Aumentando a adesão e permanência em programas de exercício físico. Todavia, não é possível generalizar, visto que a amostra foi pequena (n=94) e carece da análise de outras variáveis, por exemplo, classe social, tempo de prática, estado civil, entre outros.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, I. M. *et al.* Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n.2, p.327-336, 2013.

ANDREOTTI, Márcia C & OKUMA, Silene S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação**, 2003.

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L.L. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte . Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A., & CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n.1, p.63-80, 2008.

BORGES, P. L.; *et al.* Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cad Saúde Pública**, v. 24, n.12, p.2798-2808, 2008.

CAMARGO, Maria Lígia M. O Projeto Educação Física para a 3a Idade na Escola de Educação Física/UFMG sob a ótica da recreação e do lazer. ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, 9, Belo Horizonte. **Coletânea...** Belo Horizonte: UFMG/EEF/CELAR, 1997. p. 406-411.

CARDOSO, A. S. *et al.* Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**, n.14, p.225-239, 2008.

CARDOSO, Amanda Mayara do Nascimento. **Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos**. 2014.

CASSOU, A. C. *et al.* Barreiras Para a Atividade Física Em Idosos: Uma Análise Por Grupos Focais. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 3, p. 353. 360,2008.

CAVALLIL, Adriana Schüler *et al.* Motivation of elderly people to engage in physical exercising: a comparative study between two university-based programs-Brazil and Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.

CHAGAS, M.; SAMULSKI, D. **Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo horizonte**. Belo Horizonte UFMG, 1992.

CIVINSKI, Cristian; *et al.* A importância do exercício físico no

envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011

COELHO, F. G. M. *et al.* **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: da teoria à prática.** Curitiba: CRV, 2013.

DOMENICO, Leonardo. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital**, v. 13, n. 130, 2008.

DUARTE, C. P; SANTOS, C. L; GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.23, n. 3, p.35-48, 2002.

FONTANA, Patrícia Silveira *et al.* Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: Contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, 2013.

FREITAS, C. M. S. M. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GOMES, K. V; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista de Atividade Física e Saúde**, v.14, n. 2, p.132-138, 2009.

IBGE. **Síntese de indicadores social.** 2000. Rio de Janeiro. IBGE. 2001.

IBGE. **Pesquisa sobre expectativa de vida.** 2007. Disponível em: Acesso em: 20 jun. 2007.

LINS, Raquel. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica On-line**, Juiz de Fora, n.04,2007.

LAMBOGLIA, C. M. G. F. *et al.* Prática da atividade física como facilitadora da promoção de saúde: relato de experiência exitosa do pró-saúde e pet saúde da Unifor. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.25, n.4, p. 521-526, out./dez. 2012.

LOUREIRO, Luciano L. **Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade.** Guaíba: ULBRA, 2007.

MAZO, Giovana Zarpellon; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 18, nov. 2009.

_____; CARDOSO F.; AGUIAR D. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, n.8, p.6772, 2006.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estud. psicol.**

(Natal), v. 17, n. 2, p. 299-304, 2012.
RYAN, R. M.; DECI, E. L. Motivações intrínsecas e extrínsecas: definições clássicas e novas direções. Contemporâneo. **Psicologia da Educação**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SALLES, C.R.; *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, Sup 2, p. S325-S3, 2003.

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

TEIXEIRA, C. V. L. *et al.* Square stepping exercise e exercícios básicos na cognição de idosos. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v.30, n.1, p.174-187, 2012.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista Motriz**, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

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

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

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|---|--|
| <p>1</p> <p>1. () diminuir a irritação.</p> <p>2. () adquirir saúde.</p> <p>3. () encontrar amigos.</p> <p>4. () ser campeão no esporte.</p> <p>5. () ficar com o corpo bonito.</p> <p>6. () atingir meus ideais.</p> <p>3</p> <p>13. () ficar mais tranqüilo.</p> <p>14. () manter a saúde.</p> <p>15. () reunir meus amigos.</p> <p>16. () ganhar prêmios.</p> <p>17. () ter um corpo definido.</p> <p>18. () realizar-me.</p> <p>5</p> <p>25. () diminuir a angústia pessoal.</p> <p>26. () viver mais.</p> <p>27. () fazer novos amigos.</p> <p>28. () ganhar dos adversários.</p> <p>29. () sentir-me bonito.</p> <p>30. () atingir meus objetivos.</p> <p>7</p> <p>37. () descansar.</p> <p>38. () não ficar doente.</p> <p>39. () brincar com meus amigos.</p> <p>40. () vencer competições.</p> <p>41. () manter-me em forma.</p> <p>42. () ter a sensação de bem estar.</p> <p>9</p> <p>49. () ter sensação de repouso.</p> <p>50. () viver mais.</p> <p>51. () reunir meus amigos.</p> <p>52. () ser o melhor no esporte.</p> <p>53. () ficar com o corpo definido.</p> <p>54. () realizar-me.</p> | <p>2</p> <p>7. () ter sensação de repouso.</p> <p>8. () melhorar a saúde.</p> <p>9. () estar com outras pessoas.</p> <p>10. () competir com os outros.</p> <p>11. () ficar com o corpo definido.</p> <p>12. () alcançar meus objetivos.</p> <p>4</p> <p>19. () diminuir a ansiedade.</p> <p>20. () ficar livre de doenças.</p> <p>21. () estar com os amigos.</p> <p>22. () ser o melhor no esporte.</p> <p>23. () manter o corpo em forma.</p> <p>24. () obter satisfação.</p> <p>6</p> <p>31. () ficar sossegado.</p> <p>32. () ter índices saudáveis de aptidão física.</p> <p>33. () conversar com outras pessoas.</p> <p>34. () concorrer com os outros.</p> <p>35. () tornar-me atraente.</p> <p>36. () meu próprio prazer.</p> <p>8</p> <p>43. () tirar o stress mental.</p> <p>44. () crescer com saúde.</p> <p>45. () fazer parte de um grupo de amigos.</p> <p>46. () ter retorno financeiro.</p> <p>47. () manter-me em forma.</p> <p>48. () me sentir bem.</p> |
|---|--|

INVENTÁRIO SITUACIONAL

IDENTIFICAÇÃO

NOME: _____ **IDADE:** _____

SEXO: Feminino Masculino **DATA DE NASCIMENTO:** ____/____/____

RG: _____ **CPF:** _____

ESTADO CIVIL: Solteiro Casado Viúvo **BAIRRO:** _____

ESCOLARIDADE: _____

PROFISSIONALMENTE ATIVO? Não Sim _____

TELEFONE FIXO: _____ **CELULAR:** _____

EMERGÊNCIA: _____ Falar com quem? _____

POSSUI HÁBITOS RELIGIOSOS? Não Sim Qual religião? _____

QUEM MORA COM VOCÊ ATUALMENTE? _____

VOCÊ TEM FILHOS? Não Sim **QUANTOS?** _____

RENDA MENSAL: 1 a 3 salários 4 a 5 salários 6 a 10 salários Acima de 10 salários

SOBRE SUA RENDA, VOCÊ CONSIDERA: Insuficiente Adequada Muito boa

SAÚDE

TIPO SANGUÍNEO: _____ **PLANO DE SAÚDE:** _____

JÁ REALIZOU ALGUM PROCEDIMENTO CIRÚRGICO: Não Sim

Qual(is)? _____

FAZ USO DE ALGUM MEDICAMENTO? Não Sim

Qual(is)? _____

POSSUI ALGUMA DOENÇA? Não Sim _____

POSSUI ALGUMA ALERGIA? Não Sim _____

ESPORTE

É ALUNO DO PROJETO 3ª IDADE? Não Sim **PROFESSOR:** _____

LOCAL: EEEFTO CEU **TURMA:** Manhã Tarde Noite

PARTICIPA DO PROJETO DESDE QUAL ANO? _____

QUAL ATIVIDADE VOCÊ MAIS GOSTA DE FAZER? Caminhada Esportes

Ginásticas Dança Palestra Festas Passeios Jogos e brincadeiras

Outros: _____

PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA ALÉM DO PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA PARA 3 IDADE?

Não Sim Qual(is)? _____

PAR-Q & YOU

1. Seu médico já disse que você possui um problema cardíaco e recomendou atividades físicas apenas sob supervisão médica	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
2. Você tem dor no peito provocada por atividades físicas?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
3. Você sentiu dor no peito no último mês?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
4. Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia agravar-se com a prática de atividades físicas?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
6. Algum médico já lhe prescreveu medicamento para pressão arterial ou para o coração?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
7. Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedi-lo de participar de atividades físicas sem supervisão médica?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador
(a) da Identidade nº _____, nacionalidade _____, declaro que todas as informações apresentadas são verdadeiras e condizentes com a minha atual situação física e social. Para os devidos fins, declaro estar ciente de que não apresento nenhuma limitação ou incapacidade física que possa aumentar os riscos das atividades desenvolvidas, ou mesmo impedir de realizá-las.

AUTORIZO o uso de minha imagem e/ou voz e/ou depoimento e/ou dados biográficos em todo e qualquer material entre fotos, documentos e outros meios de comunicação, para ser utilizada pelo Projeto Educação Física para a Terceira Idade, sejam essas destinadas à divulgação ao público em geral e/ou apenas para uso interno desta instituição, desde que não haja desvirtuamento da sua finalidade.

_____/_____/_____

Assinatura

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

CONVITE:

Você está sendo convidado a participar da pesquisa **“INFLUENCIA DA ATIVIDADE FISICA NA MOTIVACAO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS”** (COEP: 12570713.2.0000.5149). A pesquisa é realizada pela Universidade Federal de Minas Gerais, sob coordenação do Professor Franco Noce e sua participação é voluntária. O objetivo da pesquisa é avaliar o efeito da atividade física nos níveis de motivação e qualidade de vida em idosos.

Este estudo terá a duração de 24 meses (organizados em cinco momentos; uma coleta a cada seis meses) e você será submetido aos seguintes procedimentos: No primeiro momento você preencherá a: (1) Ficha de identificação, para caracterização da amostra; (2) Escala Geriátrica de Depressão, para avaliação do nível subjetivo de depressão; e responderá demais questionários para ajudar a compreender o momento atual do idoso em relação à sua (3) Motivação para a prática de atividade física e o seu (4) Estresse Percebido nos dias recentes. Os testes serão aplicados em um local previamente reservado a fim de evitar perturbações externas.

A atividade física apresenta inúmeros benefícios para os seus praticantes, sobretudo se a prática é regular. Conhecer como a atividade física pode influenciar os diferentes aspectos psicológicos do praticante poderá auxiliar a reduzir uma série de doenças tais como a depressão.

De acordo com a Resolução CNS 196/96, toda pesquisa envolvendo seres humanos possui algum tipo de risco, contudo, o preenchimento dos instrumentos (questionários) apresentará baixo risco para a integridade física dos voluntários, preenchendo cada um deles de forma voluntária e imparcial. No entanto, é preciso considerar o risco de constrangimentos psicológicos, portanto esta pesquisa apresenta riscos ao voluntário, sendo os mesmos orientados e supervisionados pelos responsáveis pelo projeto. A coleta sanguínea será realizada por um profissional devidamente capacitado e serão utilizados materiais descartáveis.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa que garanta seu anonimato. Não será cobrado nada; não haverá gastos na sua participação neste estudo.

Desde já agradecemos sua participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações. Você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois do curso da pesquisa, procurando o pesquisador responsável, o Prof. Dr. Franco Noce, pelo e-mail fnoce@hotmail.com e/ou pelo telefone (31) 9206-7125 ou o Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG (Avenida Antônio Carlos, 6627 – Unidade Administrativa II, 2º andar, sala 2005, Campus Pampulha – Belo Horizonte) através do telefone (31) 3409-4592, assim como estão livres para recusarem ou cancelarem a participação em qualquer fase da pesquisa, sem penalidade alguma e sem prejuízo para os voluntários. Deve-se procurar o comitê de ética (através do telefone supracitado) em caso de qualquer dúvida sobre aspectos éticos da pesquisa.

Eu, _____, aceito participar, voluntariamente, da pesquisa a ser desenvolvida, de acordo com as informações acima.

Local e data

Assinatura

Pesquisador Responsável: Prof. Dr. Franco Noce