

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

HERBETTE FELIPE ROCHA SILVA SANTOS  
WALLACE EMESON PROCÓPIO SEVERINO

**MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO**

Maceió – AL

2021

HERBETTE FELIPE ROCHA SILVA SANTOS  
WALLACE EMESON PROCÓPIO SEVERINO

**MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado para obtenção do Título de  
Bacharel em Educação Física pela  
Universidade Federal de Alagoas.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Maria do  
Socorro Meneses Dantas.

Maceió – AL

2021

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

S237mSantos, Herbertte Felipe Rocha Silva.

Motivos para adesão e permanência na prática da musculação / Herbertte Felipe Rocha Silva Santos, Wallace Emeson Procópio Severino. – 2021.  
31 f. : il., tabs.

Orientadora: Maria do Socorro Meneses Dantas.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 14-16.

Anexos: f. 18-31.

1. Academias de ginástica. 2. Educação física e treinamento. 3. Exercícios físicos. 4. Musculação. I. Severino, Wallace Emeson Procópio.  
II. Título.

CDU: 796.015.52

## RESUMO

As academias são locais que oferecem diversas modalidades de práticas corporais de condicionamento físico, e proporcionam aos seus usuários, através das orientações por profissionais de Educação Física, oportunidades para a prática de programas de treinamento físico. Estes estabelecimentos são frequentados por um público amplo, pessoas de ambos os sexos e idades variadas, que buscam os exercícios físicos por variados motivos e objetivos. Neste contexto, este estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam as pessoas a aderirem e permanecerem na prática da musculação em uma academia de São Miguel dos Campos – AL. Neste estudo utilizou-se o questionário IMPRAF 54 como instrumento para coleta de dados. Os dados obtidos foram analisados através do Teste Mann-Whitney-Wilcoxon ( $p < 0,05$ ). Foram formados dois grupos com 66 indivíduos cada, totalizando uma amostra de 132 sujeitos, sendo estes 60 homens e 72 mulheres participantes. O Grupo 1 (G1), compreende-se de alunos que aderiram à prática da musculação há menos de um mês, e o Grupo 2 (G2), composto pelos usuários da musculação que permanecem nesta prática por mais de seis meses. O estudo analisou os dados de acordo com as variáveis sexo, a idade e tempo de treinamento dos participantes. O domínio Saúde se evidenciou nos resultados encontrados. Além disso, outros domínios se destacaram como Prazer e Estética.

**Palavras – chave:** Academias de Ginástica; Educação Física e Treinamento; Exercício Físico.

## ABSTRACT

The gyms are places that offer different modalities of physical fitness practices, and provide their users, through the guidance of Physical Education professionals, opportunities to practice physical training programs. These establishments are frequented by a wide public, people of both sexes and varied ages, who seek physical exercises for various reasons and objectives. In this context, this study aimed to investigate the reasons that lead people to join and remain in the practice of bodybuilding in a gym in São Miguel dos Campos - AL. In this study, the IMPRAF 54 questionnaire was used as an instrument for data collection. The data obtained were analyzed using the Mann-Whitney-Wilcoxon Test ( $p < 0.05$ ). Two groups were formed with 66 individuals each, totaling a sample of 132 subjects, these 60 men and 72 women participating. Group 1 (G1), comprises students who joined the practice of weight training for less than a month, and Group 2 (G2), composed of users of weight training who remain in this practice for more than six months. The study analyzed the data according to the variables of sex, age and training time of the participants. The Health domain was evident in the results found. In addition, other domains stood out such as Pleasure and Aesthetics.

**Keywords:** Fitness Centers; Physical Education and Training; Exercise.

## SUMÁRIO

1. <b>INTRODUÇÃO</b> .....	06
2. <b>METODOLOGIA</b> .....	07
<b>2.1 CARACTERÍSTICA DA PESQUISA</b> .....	07
<b>2.2 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE PESQUISA</b> .....	07
<b>2.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA</b> .....	07
<b>2.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS</b> .....	08
<b>2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS</b> .....	10
<b>2.6 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	10
3. <b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	11
4. <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	14
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	15
<b>ANEXOS</b> .....	18
<b>TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	19
<b>FOLHA DO TESTE</b> .....	22
<b>FOLHA DE RESPOSTAS</b> .....	23
<b>TABELAS NORMATIVAS</b> .....	24
<b>ORIENTAÇÕES APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO</b> .....	27
<b>ORIENTAÇÕES PARA APURAR OS DADOS</b> .....	30

## 1. INTRODUÇÃO

Academias são espaços de condicionamento físico que oportunizam orientações para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003, *apud* ARSEGO, 2015). Estes espaços são frequentados por pessoas de diferentes perfis e faixas etárias, com os mais diversos objetivos. Dentre as modalidades de exercícios físicos ofertados pelas academias, o mais popular é a musculação, realizada em equipamentos como máquinas ou pesos livres, para que haja uma resistência que estimule a musculatura a se contrair e se mover, resultando assim no aumento da força, potência, resistência e da hipertrofia muscular (OLIVEIRA, 2013). Segundo estudos, os praticantes de musculação relatam alívio de dores, melhora física, mais disposição e ânimo, sono mais tranquilo, psicológico saudável, fortalecimento dos ossos e melhora na respiração e postura (SEGER; KRUG, 2020).

Apesar de motivação e motivos serem muito confundidos, são conceitos com significados diferentes. Compreendemos a Motivação, como um processo psicológico que determina tanto o comportamento quanto as escolhas de um indivíduo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002, *apud* SANTOS, 2018), enquanto Motivo, é a razão específica que orienta a motivação de uma determinada pessoa (CABRALES, 2004. p.10).

Estudos apresentam diversos motivos que tem levado pessoas a aderirem os serviços prestados por uma academia. No estudo de Varela (2018), desenvolvido com idosos no Município de Palhoça - SC, constatou que a principal motivação desse público para a prática de musculação foi a manutenção da saúde, resultado este também apresentado no trabalho de Pereira (2015), realizado em indivíduos entre 15 e 73 anos que frequentavam academias de Santa Cruz do Sul - RS. Enquanto Passos et al (2016), numa pesquisa com praticantes de diversas atividades físicas ofertadas em sete academias da zona sul de São Paulo - SP, constataram que o principal motivo que leva o público de uma academia a se submeter aos treinamentos é o prazer de praticar a atividade física, ficando a saúde como o segundo motivo mais comum entre os sujeitos pesquisados. Há ainda outras motivações como o emagrecimento e ganho de massa muscular, relacionado à busca por um corpo esteticamente perfeito de acordo com os padrões colocados pela sociedade e ainda, pela possibilidade de socialização com outras pessoas (BARROS et al, 2015). Nestes estudos citados, o fator competitividade, relativo a participantes de campeonatos de fisiculturismo, também é um dos motivos pelo qual as pessoas buscam os serviços prestados pelas academias.

Durante nossa graduação no Bacharelado em Educação Física, tivemos inúmeras vivências com pessoas que participavam das atividades disponibilizadas nos vários campos de atuação do profissional de Educação Física, no qual destacamos a musculação, que induziu nossa curiosidade a respeito deste tema, daí a concepção desta pesquisa.

Assim, este estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam as pessoas a aderirem e permanecerem na prática da musculação numa academia de São Miguel dos Campos – AL. Além disso, até o momento, não existem estudos voltados para esta temática nesta localidade.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 CARACTERÍSTICA DA PESQUISA**

Este é um estudo descritivo e têm características de uma pesquisa quantitativa. A pesquisa quantitativa utiliza a quantificação na coleta de informações e no tratamento dessas informações através de técnicas estatísticas (TEIXEIRA; PACHECO, 2005).

### **2.2 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE PESQUISA**

A pesquisa foi realizada numa academia da cidade de São Miguel dos Campos – AL, escolhida por conveniência, pois os proprietários apresentaram interesse em colaborar com a pesquisa. Essa instituição fornece, dentre os seus serviços, atividades de musculação, o funcionamento ocorre nos três turnos diários das segundas-feiras aos sábados, atendendo usuários de ambos os sexos e diversas faixas etárias. Além de outros serviços como: natação, aulas de lutas, danças e ginásticas coletivas.

### **2.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA**

A pesquisa foi realizada com 132 indivíduos, 66 em cada um dos dois grupos, ao todo contamos com 60 homens e 72 mulheres, com idade entre 18 anos e 57 anos, que atenderam aos critérios de inclusão. Os participantes da pesquisa foram organizados em 2 grupos, sendo o Grupo 1 (G1) composto por alunos que aderiram a prática da musculação neste estabelecimento num período de até 30 dias antes da coleta de dados, neste grupo tivemos a participação de 25 homens e 41 mulheres, e com os alunos frequentes na prática da musculação acima de 6 meses formamos o Grupo 2 (G2), por não serem mais considerados iniciantes (CHRESTANI, 2018), neste grupo contamos com a colaboração de 35 homens e 31 mulheres. Além disso, era necessário que os alunos estivessem devidamente matriculados no estabelecimento colaborador da pesquisa. O



tamanho amostral foi definido através da seguinte fórmula de cálculo amostral de Santos (2011), para termos o nível de confiança de 95%:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot (N - 1)}$$

Onde:  
 n - amostra calculada  
 N - população  
 Z - variável normal padronizada associada ao nível de confiança  
 p - verdadeira probabilidade do evento  
 e - erro amostral

Além disso, foram adotados os seguintes critérios de inclusão e exclusão, para habilitar ou não, os participantes a fazerem parte desta referida pesquisa:

- **Critérios de Inclusão:**

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- A assiduidade ao treino de musculação, verificada através do sistema de registro de frequência do estabelecimento, com um mínimo de três aulas semanais.

- **Critérios de Exclusão:**

- Não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE;
- Não responder o questionário adequadamente.

## 2.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O levantamento dos dados obtidos foi através de um questionário fechado. Para Gil (2008), o questionário é uma:

Técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado, etc. (2008, p. 121).

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” (IMPRAF-54), que de acordo com Ryan e Deci (2000a, 2000b) apud Barbosa e Balbinotti (2006), é um instrumento baseado nos ideais da Teoria da Autodeterminação, que parte do princípio que um sujeito pode ser motivado de três diferentes formas durante as práticas de atividades físicas, sendo elas:

- Intrinsecamente: Quando se pratica atividades físicas por vontade própria, estando associado com o bem-estar psicológico, prazer, alegria, interesse e persistência;
- Extrinsecamente: Quando se realiza uma atividade física com um objetivo diferente, que não aquele pertencente ao próprio indivíduo;
- Amotivado: Quando uma pessoa não compreende que existam bons motivos para realizar algum tipo de atividade física.

Para Barbosa e Balbinotti (2006), o “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” (IMPRAF-54), tem como objetivo medir seis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas, estas dimensões são: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Estas dimensões estão organizadas em 48 itens, divididos em 8 blocos com 6 perguntas em cada um deles, que são respondidas com o auxílio de uma escala de tipo Lickert de 5 pontos, partindo de “totalmente falso” (1) a “totalmente verdadeiro” (5). Além destes 8 blocos de perguntas, os autores adicionaram um último bloco, que foi também composto por 6 perguntas, escolhidas aleatoriamente e repetidas nesse bloco, totalizando os 54 itens do IMPRAF-54. O objetivo deste último bloco, denominado de Escala de Verificação, é determinar o nível de concordância entre as respostas ao mesmo item, assim como, avaliar o grau de atenção dos indivíduos participantes durante a aplicação deste questionário.

Ainda segundo Barbosa e Balbinotti (2006), os seis domínios medidos no “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” (IMPRAF-54), podem ser interpretados da seguinte maneira:

- **Controle do estresse:** Que mensura o desejo das pessoas na experimentação do alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse, com a prática de atividades físicas;
- **Saúde:** Que mensura o interesse das pessoas nos possíveis benefícios da prática de atividades físicas na saúde, com o objetivo de viver mais e com boa qualidade de vida;
- **Sociabilidade:** Que mensura a motivação das pessoas que enxergam na prática de atividades físicas uma oportunidade para fazer parte e se relacionar com outras pessoas;
- **Competitividade:** Que mensura a motivação das pessoas em situações de disputas com outros indivíduos, seja em busca de destaque, prêmios, vitórias e/ou retorno financeiro;
- **Estética:** Que mensura a motivação das pessoas que veem na prática de atividades físicas a oportunidade para manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico;

- **Prazer:** mede a motivação das pessoas que percebem a prática de atividades físicas como sendo uma forma de alcançar os objetivos e ideais.

## **2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS**

Este projeto foi analisado e aprovado com o parecer 3536738 pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Alagoas, por atender de maneira ética e metodológica à Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

Inicialmente, foram realizadas visitas à academia colaboradora localizada na cidade de São Miguel dos Campos – AL, com a finalidade de ter um contato inicial com os ambientes, direção, funcionários, alunos, dentre outros elementos. Em seguida, aconteceram os pedidos formais ao responsável pela academia, através de um documento explicando o objetivo, a relevância do estudo e a metodologia para a coleta de dados da pesquisa. Os participantes do estudo foram abordados enquanto utilizavam os serviços da academia, os objetivos do estudo foram explicados e os convites foram feitos para a participação do estudo. Para as pessoas que aceitaram participar do estudo, foram marcados os dias e horários para aplicação dos questionários, em meio físico e aplicados de maneira individualizada, realizadas na instituição ou em locais apropriados, em horários combinados previamente e de acordo com a disponibilidade de cada pessoa. Os pesquisadores ficaram presentes durante a aplicação dos questionários, a fim de esclarecer qualquer dúvida a respeito do preenchimento do instrumento de coleta de dados e/ou outras necessidades que foram pertinentes.

Vale salientar, que antes da aplicação dos questionários, cada pessoa assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo novamente neste momento, ressaltada a garantia do sigilo das informações coletadas.

## **2.6 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados obtidos no estudo foram analisados com o auxílio de planilhas do Excel, visando à elaboração de tabelas para melhor visualização e entendimento dos dados. Assim como, foram verificados os níveis de confiabilidade de cada domínio estudado neste instrumento através do cálculo do Alfa de Cronbach (ver tabela 1), bem como, foi consultada a literatura, a fim de obter a melhor compreensão dos dados finais. Os dados foram analisados através do Teste Mann-Whitney-Wilcoxon.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta os valores do Alfa de Cronbach para cada domínio do questionário aplicado nesta pesquisa, para assim identificar o nível de confiabilidade do instrumento IMPRAF-54.

**Tabela 1:** Alfa de Cronbach para todas as dimensões do questionário IMPRAF-54, aplicado em praticantes de musculação (n = 132). S.M. dos Campos – Alagoas, 2019.

<b>Domínios</b>	<b>Alfa</b>
Contr. do estresse	0,88
Saúde	0,87
Sociabilidade	0,95
Competitividade	0,93
Estética	0,87
Prazer	0,85

Como pode ser observado na Tabela 1, os valores encontrados foram próximos de 1,0, sendo assim, foi obtida uma consistência interna quase que perfeita, considerando que a escala de valores aceitáveis para o Alfa de Cronbach é entre 0,70 e 0,95. (STREINER, 2003 *apud* ALMEIDA *et al*, 2010)

Na Tabela 2, estão apresentados os valores para os domínios analisados nos grupos 1 e 2, em relação ao sexo.

**Tabela 2:** Valores medianos (MED) e seus respectivos intervalos interquartis (IQR), para sexo analisados nos Grupos 1 e 2.

Domínios	Grupo 1		<i>p</i> -valor <sup>a</sup>	Grupo 2		<i>p</i> -valor <sup>a</sup>
	Masculino	Feminino		Masculino	Feminino	
Cont. do estresse	27 (15)	31 (11)	0,128	25 (9)	29 (13)	0,022*
Saúde	36 (6)	38 (6)	0,129	38 (5)	38 (5)	0,609
Sociabilidade	14 (13)	18 (11)	0,368	16 (12,5)	16 (10)	0,268
Competitividade	11 (8)	8 (6)	0,133	11 (9)	9 (8)	0,459
Estética	33 (7)	35 (8)	0,926	33 (7)	36 (8)	0,311
Prazer	35 (7)	37 (7)	0,536	37 (7,5)	38 (4)	0,189

**Grupo 1** = Praticantes de musculação a menos de 30 dias;

**Grupo 2** = Praticantes de musculação a mais de 180 dias;

<sup>a</sup> = Teste Mann-Whitney-Wilcoxon;

\* = Indica diferença significativa ao nível de 5% ( $p < 0,05$ ).

Analisando os dados da Tabela 2, pode-se observar que o domínio Saúde foi destacado como o principal motivo para os homens e mulheres que aderirem recentemente à prática da musculação (G1). Considerando os dados referentes ao G2, grupo dos sujeitos que permanecem na prática da musculação por mais de 180 dias, encontramos dados semelhantes, com a saúde sendo o principal motivo para ambos os sexos. Estes achados apontam para uma preocupação com doenças causadas pela rotina estressante do dia a dia, além das morbidades relacionadas ao excesso no peso corporal. Em concordância com isso, os estudos de Capazolli (2010), Liz (2011), e Hamerschmidt et. al. (2017), também apontaram para a Saúde como a principal dimensão que mais influenciou a adesão à prática da musculação.

Ao observarmos o segundo motivo que mais influenciou os participantes a praticarem musculação, encontrou-se por unanimidade o domínio do Prazer, que teve evidência tanto para ambos os sexos, quanto para os grupos pesquisados.

De acordo com os dados obtidos na Tabela 3, constam nela os valores medianos dos domínios relacionados aos grupos G1 e G2, tendo neste momento, relação com as faixas etárias dos sujeitos participantes da pesquisa.

**Tabela 3:** Valores medianos (MED) e seus respectivos intervalos interquartis (IQR), para as faixas etárias analisadas nos Grupos 1 e 2.

Domínios	Grupo 1		<i>p</i> -valor <sup>a</sup>	Grupo 2		<i>p</i> -valor <sup>a</sup>
	<30	≥30		<30	≥30	
Cont. do estresse	28 (10)	29 (11)	0,662	26,5 (10,5)	27,5 (14,8)	0,844
Saúde	36 (7)	40 (3)	0,011*	38,5 (6)	38 (4)	0,755
Sociabilidade	14 (13)	20 (10)	0,192	15 (9,2)	20 (11)	0,011*
Competitividade	11 (8)	8 (4)	0,064	11 (9,2)	9 (8)	0,842
Estética	36 (7)	33 (10)	0,266	35,5 (7)	33 (6,8)	0,157
Prazer	36 (7)	37 (6)	0,532	39 (5,2)	37 (4)	0,139

**Grupo 1** = praticantes de musculação a menos de 30 dias;

**Grupo 2** = praticantes de musculação a mais de 180 dias;

<sup>a</sup> = Teste Mann-Whitney-Wilcoxon;

\* = indica diferença significativa ao nível de 5% ( $p < 0,05$ ).

Os domínios Saúde, Prazer e Estética foram mais evidenciados entre os sujeitos abaixo de 30 anos que estavam aderindo à musculação (G1), já entre os participantes da mesma faixa etária, que permaneceram na prática da musculação há mais tempo (G2), o Prazer e a Saúde tiveram mais destaque. Em relação aos sujeitos da faixa etária acima de 30 anos, os resultados tanto do G1 quanto do G2, convergiram para um maior destaque nas dimensões Saúde e Prazer.

Em estudos semelhantes a este, foram encontrados resultados divergentes, como o de Silva *et al* (2016), que numa pesquisa realizada em Anápolis – GO e Confresa – MT, com indivíduos entre 18 e 25 anos, apontou a Estética como o maior motivo destacado entre ambos os sexos, além disso, a Competitividade foi outro motivo de destaque. Nesta faixa etária, é comum termos jovens praticando atividade física para melhorar seu desempenho em diversas práticas esportivas, Rodrigues *et al* (2016), em estudo realizado na cidade de Fortaleza – CE, encontrou a Estética como principal fator motivador para a prática da musculação e destacou a Saúde como um motivo secundário.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, os resultados apontaram para a busca pela manutenção da saúde como principal motivo para a prática da musculação, tanto para os que estão aderindo quanto para os que permanecem nesta prática há 6 meses, mesmo que para alguns indivíduos não seja algo interessante e convidativo, muitos se submetem a esta prática por causa dos diversos benefícios que ela traz para sua saúde. Outros motivos também se destacaram, como o prazer e a estética, trazendo à tona como a sensação de bem estar e a busca pelo corpo perfeito têm cativado as pessoas a praticarem e se manterem praticando a musculação.

Este estudo contribui para uma melhor compreensão dos interesses dos alunos pelas atividades ofertadas em academias e assim otimizar a qualidade da prescrição dos treinos, bem como, identificar e evitar possíveis situações que levem os alunos a desistirem do treinamento. Assim como, servirá como subsídio para que os profissionais tenham uma atuação mais efetiva, e aos alunos, uma melhora da qualidade de vida, bem como, o alcance de seus anseios da melhor maneira possível.

Recomendamos que mais estudos sejam desenvolvidos em Alagoas, com musculação e com outros treinamentos físicos, visto que ainda são poucas as pesquisas dedicadas a investigar essa temática.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D.; SANTOS, M. A. R. dos; COSTA, A. F. B. **Aplicação do coeficiente Alfa de Cronbach nos resultados de um questionário para avaliação de desempenho da saúde pública.** XXX Encontro Nacional de Engenharia de Produção. São Carlos, SP, Brasil, 12 a 15 de outubro de 2010. Disponível em: <[http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2010\\_TN\\_STO\\_131\\_840\\_16412.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2010_TN_STO_131_840_16412.pdf)>. Acesso em: 08 de novembro de 2020;

ARSEGO, N. R. **Motivos que levam a prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de ginástica de academia.** Programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. UFRGS, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/129859>>. Acesso em: 28 de julho de 2018;

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF - 126).** Programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12726>>. Acesso em: 28 de julho de 2018;

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 54).** Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12726>>. Acesso em: 29 de julho de 2018;

BARROS, G.R.; CASTELLANO, S.M.; SILVA, S.F. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **Revista Brasileira do Movimento Humano**, v.15, n.1, p.66-75, jan/mar, 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/2852/2119>>. Acesso em: 30 de julho de 2018;

CABRALES, R. R. **Motivos, actitudes, valores, aspiraciones de desempeño profesional y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de Cultura Física de Matanzas.** Monografía – Facultad de Cultura Física, Universidad Camilo Cienfuegos de Matanza, 2004. Disponível em: <<http://monografias.umcc.cu/monos/2004/CULTURA%20FISICA/um04CF03.pdf>> Acesso em: 28 de janeiro de 2021;

CAPAZOLLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginásticas de Porto Alegre.** 2010. 153p. Programa de Pós-graduação da escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/26880>>. Acesso em 28 de agosto de 2019;

CHRESTANI, G. **Percepção Subjetiva de Esforço em diferentes intensidade submáximas de força dinâmica em adultos com diferentes níveis de treinamento na musculação.** Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2018.



GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008, 6 ed. Disponível em: < <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9nicas-de-pesquisa-social.pdf>>. Acesso em: 02 de agosto de 2018;

HAMMERSCHIMDT, M. E. C., LIMA, V. A. de, SOUZA, W. C. de, MASCARENHAS, L. P. G., GRZELCZAK, M. T., PRADO, C. V. **Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias**. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, vol. 9, nº 1, ano 2017, p. 5. Disponível em: <<http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=188>>. Acesso em: 09 de novembro de 2020;

LIZ, C.M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academia**. 245 f. 2011. Mestrado - Universidades do Estado de Santa Catarina. 2011. Disponível em: Acesso em: < <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2013/5conice/paper/viewFile/5123/2529>>. 16 de outubro de 2018;

OLIVEIRA, D. L. de. **Efeitos de diferentes métodos de treinamento de força sobre parâmetros morfológicos e força máxima**. Mestrado em Ciências do desporto com especialização em avaliação e prescrição de atividade física. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real, 2013. Disponível em: <[https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/3236/1/msc\\_dloliveira.pdf](https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/3236/1/msc_dloliveira.pdf)>. Acesso em: 29 de julho de 2018;

PASSOS, J. R. dos; PASSOS, J. R. dos; CHAVES, G. F. T.; PORTES, L. A.; OLIVEIRA, N. C. de. **Motivação para a prática de atividades físicas em academias**. **LifeStyle Journal**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 60-69, 2º semestre de 2016. Disponível em: <<https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/753>>. Acesso em: 29 de julho de 2018;

PEREIRA, C. I. S. **Motivação à prática de atividades físicas em academias**. Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/1074>>. Acesso em: 30 de julho de 2018;

RODRIGUES, A. L. DE P.; DOS SANTOS, R. DO V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. v. 10, n. 58, p. 308-313, Mar./Abril. 2016. ISSN 1981-9900. Disponível em: < <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>>. Acesso em: 15 de novembro de 2020;

SANTOS, F. C.; OLIVEIRA, R. A .R. de ; CORRÊIA, A. A. M. C.; FERREIRA, E. F.; **Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação**. Revista Científica Fagoc Multidisciplinar, v 3, n.1, p.9-16, 2018. Disponível em: < <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294/356>>. Acesso em: 17 de novembro de 2020;

SANTOS, G. E. de O. **Cálculo amostral**: calculadora on-line. 2011. Disponível em: <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: 09 de outubro de 2018;

SEGER, V.; KRUG, R. de R.. **Efeitos da musculação em mulheres sedentárias com mais de 50 anos**. XIII Seminário de Pesquisa em Educação Física, II Seminário Educação Física na atenção integral à saúde, I Seminário de Políticas Públicas e Envelhecimento, n.13, UNICRUZ, 2020. Disponível em: <<https://revistaanais.unicruz.edu.br/index.php/sef/article/view/805>>. Acesso em: 01 de fevereiro de 2021;

SILVA, C. A. A. da; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. E.; SIQUEIRA, G. D. de J.; SILVA, I. O.; PEREIRA, L. C. G.; VENÂNCIO, P. E. M.; **Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos**. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 15, n. 01, p.119-126, 2016. ISSN; 1981-4313. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Iranse\\_Oliveira-Silva/publication/301531753\\_MOTIVACAO\\_A\\_PRATICA\\_DE\\_MUSCULACAO\\_E\\_M\\_ADULTOS\\_JOVENS\\_DE\\_18\\_A\\_25\\_ANOS/links/571780ae08aeb56278c46ba3/MOTIVACAO-A-PRATICA-DE-MUSCULACAO-EM-ADULTOS-JOVENS-DE-18-A-25-ANOS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Iranse_Oliveira-Silva/publication/301531753_MOTIVACAO_A_PRATICA_DE_MUSCULACAO_E_M_ADULTOS_JOVENS_DE_18_A_25_ANOS/links/571780ae08aeb56278c46ba3/MOTIVACAO-A-PRATICA-DE-MUSCULACAO-EM-ADULTOS-JOVENS-DE-18-A-25-ANOS.pdf)>. Acesso em: 05 de novembro de 2020;

TEIXEIRA, R. F.; PACHECO, M. E. C. **Pesquisa social e a valorização da abordagem qualitativa no curso de administração: a quebra de paradigmas científicos**. Cadernos de Pesquisa em Administração. São Paulo: FEA/USP, v. 12, n. 1, p. 55-68, janeiro/março 2005. Disponível em: <<http://www.spell.org.br/documentos/ver/26959/pesquisa-social-e-a-valorizacao-da-abordagem-qualitativa-no-curso-de-administracao--a-quebra-dos-paradigmas-cientificos>>. Acesso em: 02 de novembro de 2020.

**ANEXOS**

## ANEXO – A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa: **Motivos para Adesão e Permanência na Prática da Musculação**, sendo a equipe de pesquisa composta pela Professora Dr.<sup>a</sup> Maria do Socorro Meneses Dantas e pelos estudantes, Herbette Felipe Rocha Silva Santos e Wallace Emeson Procópio Severino. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a investigar os motivos que levam as pessoas a aderirem e permanecerem na prática da musculação numa academia de São Miguel dos Campos – AL;

2. A importância deste estudo é a de compreender os motivos que levam as pessoas a aderirem e permanecerem nos serviços de musculação de uma academia de nossa localidade. Proporcionando aos profissionais de Educação Física uma atuação efetiva, para a melhora da qualidade de vida e alcance dos anseios dos alunos;

3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: contribuir com a proposição de ações com o intuito de potencializar a qualidade na prescrição de treinos, bem como, identificar e evitar possíveis situações de desistência dos alunos aos treinos;

4. A coleta de dados começará e terminará em agosto de 2019;

5. O estudo será feito com alunos matriculados em uma academia de musculação da cidade de São Miguel dos Campos – AL, bem como, todo o material produzido será apenas utilizado para fins de pesquisa e não existem outros meios conhecidos para se conseguir os mesmos resultados que poderão ser obtidos com este estudo;

6. A sua participação será durante a etapa de coletas de dados;

7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são: mínimos. Poderá se sentir constrangido (a) durante o preenchimento do questionário, mas isto tende a ser superado, além disso, poderá desistir em participar no momento em que desejar, ou pedir esclarecimentos sobre os procedimentos que estão sendo realizados;

8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são: ajudar a desenvolver melhorias nas prescrições de treinos de profissionais de Educação Física, gerando um serviço mais eficiente para os clientes;

9. Em qualquer momento poderá esclarecer as suas possíveis dúvidas ou ocorrências, pois terá acesso aos contatos da equipe de pesquisa;

10. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você, mas não terá remuneração;

11. Você será indenizado (a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa;

12. Você poderá contar com assistência profissional, fornecidas pela equipe de pesquisa. Caso não se aplique tal assistência, será garantido algum amparo necessário, caso ocorra danos psicológicos advindos da participação no estudo;

13. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo;

14. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização;

15. Você será informado (a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo;

16. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu

\_\_\_\_\_ ,  
tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

#### ENDEREÇO DA EQUIPE DE PESQUISA

**Nome:** Maria do Socorro Meneses Dantas (Pesquisadora Responsável), Herbetete Felipe Rocha Silva Santos e Wallace Emeson Procópio Severino;

**Instituição:** Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas.

**Endereço:** Campus A. C. Simões, Cidade Universitária.

**Bloco: / Número: / Complemento:** Educação Física / IEFE / UFAL.

**Bairro: / CEP: / Cidade:** Tabuleiro / 57072-970 / Maceió – AL.

**Telefone:** 3322-2416 ou 3214-1873.

#### ATENÇÃO:

**O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa (parecer nº 3536738). Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:**

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas;

Térreo do Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), entre o Sintufal e a Edufal, no Campus A. C. Simões, Cidade Universitária;

Telefone: 3214-1041;

Horário de Atendimento: das 08:00 às 12:00 horas;

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

<p><b>Assinatura ou impressão datiloscópica do (a) voluntário (a) ou responsável legal</b> (Rubricar as demais folhas)</p> <hr/>
<p><b>Nomes e assinaturas da equipe de pesquisa</b> (Rubricar as demais folhas)</p>
<hr/>
<p><b>Maria do Socorro Meneses Dantas</b></p>
<hr/>
<p><b>Herbette Felipe Rocha Silva Santos</b></p>
<hr/>
<p><b>Wallace Emeson Procópio Severino</b></p>

## ANEXO – B

### 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...

**1**

1. ( ) diminuir a irritação.
2. ( ) adquirir saúde.
3. ( ) encontrar amigos.
4. ( ) ser campeão no esporte.
5. ( ) ficar com o corpo bonito.
6. ( ) atingir meus ideais.

**3**

13. ( ) ficar mais tranqüilo.
14. ( ) manter a saúde.
15. ( ) reunir meus amigos.
16. ( ) ganhar prêmios.
17. ( ) ter um corpo definido.
18. ( ) realizar-me.

**5**

25. ( ) diminuir a angústia pessoal.
26. ( ) viver mais.
27. ( ) fazer novos amigos.
28. ( ) ganhar dos adversários.
29. ( ) sentir-me bonito.
30. ( ) atingir meus objetivos.

**7**

37. ( ) descansar.
38. ( ) não ficar doente.
39. ( ) brincar com meus amigos.
40. ( ) vencer competições.
41. ( ) manter-me em forma.
42. ( ) ter a sensação de bem estar.

**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.

**2**

7. ( ) ter sensação de repouso.
8. ( ) melhorar a saúde.
9. ( ) estar com outras pessoas.
10. ( ) competir com os outros.
11. ( ) ficar com o corpo definido.
12. ( ) alcançar meus objetivos.

**4**

19. ( ) diminuir a ansiedade.
20. ( ) ficar livre de doenças.
21. ( ) estar com os amigos.
22. ( ) ser o melhor no esporte.
23. ( ) manter o corpo em forma.
24. ( ) obter satisfação.

**6**

31. ( ) ficar sossegado.
32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.
33. ( ) conversar com outras pessoas.
34. ( ) concorrer com os outros.
35. ( ) tornar-me atraente.
36. ( ) meu próprio prazer.

**8**

43. ( ) tirar o stress mental.
44. ( ) crescer com saúde.
45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.
46. ( ) ter retorno financeiro.
47. ( ) manter-me em forma.
48. ( ) me sentir bem.

### FOLHA DE RESPOSTAS

Dados de Identificação	
Nome:	Sexo:
Idade:	Data:

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



**Transformar Escores Brutos (B) em Percentis**

	CE	SA	SO	CO	ES	PR
99						
95						
90						
85						
80						
75						
70						
65						
60						
55						
50						
45						
40						
35						
30						
25						
20						
15						
10						
05						
01						



## ANEXO – C

## TABELAS NORMATIVAS

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 18 a 22 anos, para o sexo masculino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	9,44	8,00	8,00	9,72	14,48
5	8,20	19,20	8,00	8,00	14,20	18,20
10	12,00	22,00	12,00	8,00	20,40	23,40
20	18,80	26,00	17,80	9,00	24,80	28,00
25	22,00	28,00	20,00	10,00	27,00	28,00
30	23,00	29,00	21,00	10,00	27,00	29,20
40	24,00	30,60	25,60	13,00	30,60	32,00
45	25,00	32,00	27,00	16,00	31,00	32,00
50	27,00	32,00	30,00	17,00	32,00	33,00
55	29,00	34,00	31,00	19,00	32,00	33,20
60	30,00	35,00	32,00	19,40	33,00	34,400
70	32,00	36,80	33,80	25,80	34,80	36,00
75	32,00	38,00	34,00	28,00	35,00	36,00
80	33,00	38,00	36,00	29,20	36,00	36,20
90	36,60	39,00	38,00	36,00	38,60	39,00
95	39,00	40,00	39,80	37,80	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 23 a 36 anos, para o sexo masculino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,36	9,72	8,00	8,00	8,00	12,16
5	10,00	18,80	8,00	8,00	15,40	18,80
10	12,00	21,60	9,00	8,00	19,00	20,00
20	16,20	25,40	14,20	8,00	23,00	24,00
25	18,00	27,00	17,00	8,00	24,00	26,00
30	20,00	28,00	19,00	9,00	25,80	27,00
40	24,00	30,00	22,00	10,00	28,00	29,00
45	25,00	31,00	23,00	11,00	28,00	30,00
50	26,00	31,00	24,00	14,00	29,00	31,00
55	27,80	32,00	25,00	15,00	30,80	32,00
60	29,00	33,00	28,00	16,60	31,00	32,00
70	31,00	34,20	30,20	20,00	32,00	33,00
75	32,00	35,00	32,00	22,00	33,00	34,00
80	32,00	36,00	33,00	24,00	34,00	35,00
90	35,00	38,00	37,00	29,00	38,40	38,00
95	36,60	39,20	40,00	33,20	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	38,2800	40,00	40,00

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

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

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 18 a 22 anos, para o sexo feminino.

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

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 23 a 36 anos, para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	11,08	8,00	8,00	10,40	13,24
5	9,80	14,20	8,00	8,00	19,00	20,00
10	17,00	21,00	9,00	8,00	20,00	22,00
20	20,00	26,00	12,60	8,00	25,60	24,00
25	21,00	27,00	15,00	8,00	27,00	26,00
30	23,00	28,00	16,00	8,00	28,00	27,00
40	24,00	30,00	19,00	8,00	30,00	28,00
45	25,60	30,00	21,00	8,00	31,00	29,00
50	26,00	32,00	23,00	10,00	32,00	30,00
55	27,40	32,00	23,40	12,00	32,40	32,00
60	29,80	33,00	24,80	13,00	34,00	32,00
70	32,00	35,00	27,00	16,00	36,00	35,00
75	33,00	36,00	29,00	20,00	36,00	36,00
80	33,00	37,00	30,00	23,00	37,40	36,40
90	37,20	39,00	33,20	28,00	39,20	39,00
95	39,00	40,00	36,80	30,60	40,00	39,00
99	40,00	40,00	40,00	35,84	40,00	40,00

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

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

## ANEXO – D

### APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

O “Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física” (BARBOSA e BALBINOTTI, 2006) avalia seis dimensões da motivação a prática de atividade física. A escala possui uma escala de verificação que permite a avaliar o nível de atenção do respondente. O inventário é um instrumento baseado nos pressupostos da Teoria da Auto-Determinação (*Self-Determination Theory*), descrita por Ryan e Deci (1985, 2000a), uma corrente amplamente utilizada e aceita.

#### 1. Material Necessário para a Aplicação

- Folha do teste: contém as instruções, os 48 itens do inventário e a escala de verificação.
- Folha de Respostas: onde são dadas as respostas (números de 1 a 5) para cada um dos 54 itens e se pode obter os escores brutos, escores da escala de verificação, e assinalar os escores em percentis para cada dimensão.

#### 2. Situação de Aplicação

O IMPRAF-54 pode ser aplicado individualmente ou em grupos de qualquer número de sujeitos, desde que haja acomodações suficientes e adequadas o teste não tem limite de tempo, mas normalmente não deve passar de 20 minutos. O local deve ser tranquilo, livre de distrações e oferecer condições adequadas aos respondentes.

### 3. Procedimentos

Uma vez que todos os respondentes estejam acomodados, distribuem-se os lápis e Folhas de Resposta (que devem estar dobradas na linha pontilhada). Pede-se aos examinandos que preencham os dados de identificação: nome, idade, sexo, data. O examinador ou observadores supervisionam para verificar se a tarefa esta completa. Feito isso, o examinador dirá aos examinandos que serão distribuídas as Folhas do Teste que só deverão ser viradas quando receberem a ordem. Procedem-se a distribuição da Folha do Teste com a face das questões voltadas para a mesa.

O examinador diz então: "Vocês receberam duas folhas, uma folha de respostas (mostre a Folha de Resposta) e uma folha com as questões (mostre a Folha do Teste). Esta folha contém um questionário a respeito da motivação à prática de atividade física. Virem as folhas e vamos ler juntos as instruções de como responder este questionário. Começa a leitura das instruções.

Se o examinador preferir pode pedir que as instruções sejam lidas individualmente em voz baixa, o que é recomendável somente quando os examinandos tiverem suficiente sofisticação, isso é, sujeitos com formação superior ou equivalente ao ensino médio. Para os sujeitos que não se encaixam nesta descrição a leitura conjunta em voz alta é certamente mais útil.

Acabada a leitura o examinador pergunta: "Alguém ainda tem alguma dúvida sobre como responder ao questionário?". Se persistirem dúvidas o examinador dá as explicações necessárias, sem contudo insinuar respostas aos itens. Nunca se deve utilizar um item do próprio teste para exemplificar. Não havendo mais dúvidas o examinador diz: "Agora podem começar".

Enquanto os examinandos respondem ao inventário, o examinador ou observadores devem ir verificando se não são cometidos erros de transcrição para a "Folha de Resposta" ou se alguma questão foi saltada por engano. Se o examinador optar por fazer ele mesmo o cálculo dos escores, assim que a maior parte dos respondentes tiver terminado, inicia-se o recolhimento do material. Caso ele opte por dirigir os examinandos no processo de obtenção dos escores (esse tipo de procedimento é mais indicado para pequenos grupos), se deve solicitar aos respondentes que, após terminar, permaneçam sentados e em silêncio.

Para conduzir os respondentes no processo de apuração dos escores é preciso que o examinador esteja bastante seguro sobre o processo de apuração. Sendo assim, as instruções a seguir devem ser estudadas com atenção.

## ANEXO – E

## APURAÇÃO DOS RESULTADOS

## 1. Apuração dos Escores

A apuração pode se feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. Para obter os escores brutos basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8 (conforme se vê na Figura 4). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão.

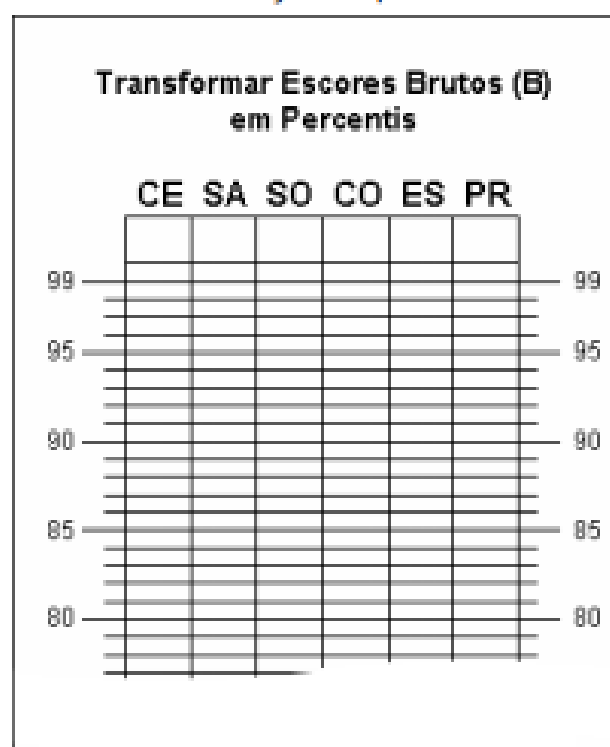
**Figura 4:** Esquema para obtenção dos escores brutos.

<b>Folha de Respostas</b>											
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>B</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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▶ <input type="checkbox"/>

Com o auxílio das tabelas normativas deste manual o examinador deverá transformar os escores Brutos em percentis de acordo com o sexo e idade do avaliado.

Para tanto o examinador deve verificar, na tabela adequada (de acordo com sexo e idade) a que percentil pertence o escore bruto obtido em cada dimensão. O escore bruto, convertido em percentil deverá ser anotado no gráfico que acompanha a folha de respostas. Este procedimento permitirá ao examinador ter uma melhor visão do perfil motivacional do avaliado.

**Figura 5:** Gráfico de visualização do perfil motivacional (em percentis).



## 2. Escala de verificação

A escala de verificação permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidos no final do inventário. A medida da validade da aplicação é obtida através da análise das diferenças entre as respostas.



Quando observada com atenção, percebe-se que um item de cada linha, na Folha de Resposta está sublinhado. Este item foi repetido na coluna 9. Para obter o escore da escala de verificação deve se proceder da seguinte maneira:

**Figura 6:** Esquema para cálculo da escala de verificação

<b>Folha de Respostas</b>												
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>V</b>	<b>B</b>	
1	<input type="checkbox"/>	<u>7</u> <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"/>	<u>26</u> <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"/>	<u>33</u> <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"/>	

Verifique a diferença entre a resposta dada ao item na coluna 9 e a resposta ao item sublinhado de cada linha. Escreva o valor da diferença (em módulo, diga-se, sem sinal) no quadro correspondente da coluna V. Uma vez que o procedimento tenha sido realizado em todas as linhas some os valores da coluna V e coloque seu resultado no quadrado logo a baixo dela. Se o valor obtido for maior do que 7, trata-se de resultado pouco confiável. Na verdade, quanto maior o escore obtido menor a confiabilidade do resultado.