FATORES MOTIVACIONAIS A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE IDOSOS FREQUENTADORES DO GRUPO "COMUNIDADE ATIVA" NO MUNICÍPIO DE IMBITUBA - SC*

Mariana Rosa Pereira**

Resumo: A expectativa de vida da população está crescendo e, consequentemente, a porcentagem de idosos também. Esses idosos estão mais engajados e informados dos benefícios da prática de exercícios físicos. Tendo isso em vista, há uma maior preocupação do profissional de educação física em compreender quais os aspectos motivacionais que levam os idosos a participarem de programas de exercícios físicos, visando um planejamento mais adequado para inserir e manter essa população cada vez mais ativa. **OBJETIVO:** Identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba - SC. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo epidemiológico com delineamento transversal. A amostra estudada foi composta por 142 idosos, com idade média de 67,9 anos (DP = 5,38), frequentadores do grupo comunidade ativa. A coleta de dados foi realizada através do questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado "Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada". **RESULTADOS:** A saúde/reabilitação física/prevenção de doenças/qualidade de vida foi considerada o fator com mais prevalência para a participação dos idosos (71%), seguido do fator redução da ansiedade/Stress (questões pscicológicos) com 60%. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir com a pesquisa que a "saúde/reabilitação física/prevenção de doenças/qualidade de vida" é o fator mais importante para os idosos participarem do programa de exercícios físicos proposto na comunidade ativa no município de Imbituba - SC.

Palavras-chave: Idoso. Motivação. Exercício Físico.

1 INTRODUÇÃO

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2016) mostra que, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no país e passará de 19,6 milhões (10% da população brasileira), em 2010, para 66,5 milhões de pessoas, em 2050 (29,3%).

Para Argento (2010) minimizar ou mesmo retardar o processo de envelhecimento através da atividade física vem sendo indicada como parte fundamental nos programas mundiais de promoção da saúde.

---

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel. Orientador: Prof. : Ana Cristina da Silva Mendes Huber, Mestre em Ciências da Saúde. Tubarão, 2017.

**Acadêmica do curso Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina. Mariana Rosa Pereira – marizimba_@hotmail.com.

Raso (2007) elenca diferentes benefícios importantes adquiridos com a prática de exercícios físicos, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, diminuição da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrintestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina.

De acordo com Pereira e Okuma (2009) a preocupação em tornar os idosos cada vez mais ativos fisicamente e com autonomia para a prática de atividades da vida diária, aumentam os interesses de pesquisadores e estudiosos estão direcionados ao conhecimento e compreensão dos fatores que os levam a praticar atividade física, tais como: quais são os tipos de atividades que eles preferem de acordo com o gênero, idade, nível de escolaridade; quais são as barreiras e os obstáculos encontrados para a prática de exercícios físicos; quais são os principais fatores que os levam à adesão e a desistência de programas supervisionados.

Pereira e Okuma (2009) salientam ainda que a compreensão dos fatores que levam os idosos a participarem de programas de exercícios físicos permitirá ao profissional de Educação Física selecionar conteúdos e elaborar estratégias mais adequadas ao público em questão, possibilitando maior identificação e interesse do aluno pelo programa. Permite ainda a economia de recursos e de tempo, visto que o risco de adotar intervenções irrelevantes e/ou inapropriadas fica reduzido.

Segundo Lins (2007) as motivações que levam os idosos a praticarem exercícios físicos refletem as particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia. Sendo necessário estabelecer intervenções baseadas nessas relações.

Desta forma, ao reconhecer a importância da atividade física para a qualidade de vida e saúde da comunidade idosa e ao saber do aumento da expectativa de vida, o objetivo dessa pesquisa foi: Identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo “comunidade ativa” no município de Imbituba-SC.

1.1 Objetivos específicos

- Verificar quais os principais motivos que levam os idosos a participarem de um programa de exercícios físicos com frequência;
- Identificar como os idosos se deslocam até o local onde acontece a ginástica;
- Verificar quantos dias na semana os idosos praticam a ginástica;
- Verificar se os idosos praticam outros exercícios físicos durante a semana.

2 METODOLOGIA

Estudo Epidemiológico com deliamento transversal.

A coleta de dados foi realizada em nove bairros do municipio de Imbituba - SC. Fizeram parte da população investigada 263 indivíduos. Foram excluídas 121 por não aprensentarem a idade miníma de 60 anos ou por terem preenchido o questionário de forma errada. Dessa forma, a amostra estudada foi composta por 142 idosos, frequentadores do programa de exercícios “comunidade ativa”, projeto oferecido pela prefeitura do município de Imbituba.

Foi apresentado o projeto de pesquisa a prefeitura do município de Imbituba, logo em seguida foi entregue a declaração de ciência e concordância das instituições envolvidas, após a assinatura do responsável pelo projeto comunidade ativa, do professor (a) orientador e do coordenador (a) do curso, e aprovação do CEP, iniciou-se a coleta dos dados.

Os idosos foram abordados e convidados a participarem do estudo através da apresentação do tema do estudo e do instrumento de pesquisa no local e horário que praticam os exercícios físicos. Após esta abordagem os idosos foram convidados a lerem e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), para posteriormente responderem ao questionário proposto para a coleta de dados. (Apêndice A)

Foram inclusos, os idosos que participam do grupo comunidade ativa e que se disponibilizaram a responder ao questionário, concordando e assinando o TCLE.

Foram excluídos os participantes com menos de 60 anos, e que não preencheram corretamente o questionário, que apresentaram alguma deficiência que impossibilitaram o preenchimento do mesmo.

Foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, que tem em sua estrutura cinco fatores motivacionais: (1) Condicionamento Físico/Melhora da performance; (2) Estética; (3) Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; (4) Integração Social; (5) Redução de Ansiedade/Stress (Questões Psicológicas) e mais a possibilidade de um sexto fator intitulado "Outros". Utilizando itens de cinco pontos, o idoso respondeu com as seguintes classificações: 1 (NI = Nada Importante); 2 (PI = Pouco Importante); 3 (I = Importante); 4 (MI = Muito Importante); e 5 (EI = Extremamente

Importante). Além, de perguntas sobre o deslocamento dos idosos, quantos dias na semana eles participam do programa e se praticam outra atividade física. (Apendicê B)

Os dados coletados foram inseridos e analisados no programa Microsoft Excel 2010. As variáveis quantitativas foram descritas como medidas de tendência central e dispersão. Na análise das variáveis qualitativas, utilizaram-se números absolutos e proporções.

Este projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, sob o número do CAAE: 62414616.4.0000.5369 e sob o número da aprovação: 1.849.600, em respeito à Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. (ANEXO A)

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra estudada foi composta por 142 idosos com média de idade de 67,8 anos (DP = 5,38), 89% são mulheres e 11% homens.

Foi verificado também que 97% dos frequentadores da comunidade ativa participam do projeto duas vezes na semana e 87% desloca-se até o local do projeto caminhando.

Além de participarem do projeto comunidade ativa duas vezes na semana, 57% dos idosos afirmaram praticar outras atividades físicas.

A tabela 1 apresenta os motivos para a prática de exercícios físicos pelo grupo da comunidade ativa no município de Imbituba – SC.

Tabela 1: Frequência relativa e absoluta dos motivos para a prática de exercícios físicos de idosos na comunidade ativa no município de Imbituba – SC.

Motivos	NI		PI		I		MI		EI	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Condicionamento Físico	0	0	2	2	10	7	50	35	80	56
2 Estética	5	4	12	8	30	21	38	27	57	40
3 Saúde/Reabilitação/Prevenção	0	0	0	0	2	1	39	28	101	71
4 Integração Social	0	0	0	0	11	8	53	37	78	55
5 Redução da Ansiedade/Stress	1	1	2	1	8	6	45	32	86	60

Fonte: Elaborado pelo autor (2017)

Legenda:
NI= Nada Importante; PI= Pouco Importante; I= Importante;
MI= Muito Importante; EI= Extremamente Importante.

Através da tabela 1, pôde-se observar que os fatores de maior importância para a participação dos idosos no programa de exercícios na comunidade ativa, foi o fator saúde/reabilitação/prevenção de doenças com 71% de prevalência, seguido do fator redução da ansiedade/stress com 60%, condicionamento físico com 56%, integração social com 55% e o fator estética com 40%.

Esses resultados concordam com os achados de Freitas et al. (2009) pesquisa com 120 idosos em Recife. Os resultados apontaram o fator melhorar a saúde (84,2%) como o principal motivo para a adesão ao programa de exercícios físicos. Colaborando também com os resultados da tabela desta pesquisa, um estudo semelhante de Mazo et al. (2009) com 42 idosos, participantes de um programa de exercícios físicos na cidade de Florianópolis, o motivo saúde (40,5%) foi o principal fator pelos quais os idosos iniciaram a participação no programa, enquanto que a estética foi o fator menos pontuado também. Concordando com os resultados desse estudo e com os autores citados acima, Malinski (2012) investigou 150 indivíduos, sendo destes 92 homens e 58 mulheres, entre 16 e 83 anos, usuários de três academias localizadas em bairros diferentes da cidade de Porto Alegre/RS. Essa pesquisa mostra que o fator motivacional saúde foi o mais evidenciado, com percentual de 23,34%.

Corroborando com os resultados do presente trabalho, Ribeiro et el. (2012) estudou 199 idosos que realizam pelo menos uma atividade oferecida pelo programa: hidroginástica e/ ou ginástica no Núcleo de Atividades para a Terceira idade (NATI) em Pelotas/RS. A maioria dos idosos aderiram ao programa de atividades físicas em busca de evitar ou prevenir problemas de saúde (68,8%). Assim, como no estudo de Dantas et al. (2015) com 39 idosos que teve como objetivo avaliar os fatores motivacionais de idosos praticantes de pilates no Rio de Janeiro, o fator saúde também teve a maior prevalência com 34,3%.

A similaridade, nos estudos, acerca das respostas do motivo com maior prevalência para os idosos praticarem exercícios físicos, em relação ao “melhorar a saúde”, é possível que tenha ocorrido pelo fato de estudiosos e a mídia enfatizarem cada vez mais a inclusão da atividade física em programas mundiais de promoção da saúde, devido às inúmeras evidências epidemiológicas que sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo na prevenção de doenças no envelhecimento. Já existe um consenso de que a atividade física regular pode prevenir ou minimizar complicações decorrentes do processo de envelhecimento e que venham facilitar o idoso na execução de suas atividades da vida diária. O grupo pesquisado demonstra ter consciência dos benefícios desta prática para melhorar ou manter o estado de saúde, sendo o principal motivo apontado na pesquisa.

A pesquisa de Lopes et al. (2014) foi constituída por 62 idosos praticantes de atividades aquáticas (hidroginástica e natação). Os autores buscaram verificar os motivos de ingresso de idosos em um programa de atividades aquáticas e comparar com os motivos de permanência com o decorrer do tempo. O principal motivo para o ingresso foi a busca de qualidade de vida e saúde com 29% de prevalência, porém, quanto ao motivo de permanência, o "gosto pela prática" (33,9%) foi o mais pontuado.

Mazo et al. (2006) estudou 60 idosos participantes do programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), e o principal motivo dos idosos ingressarem no programa foi para melhorar a saúde física e mental com 33,3% de prevalência, já o principal motivo para a permanência foi gostar de praticar atividades físicas e de estar no meio líquido com (45%). Assim, adequar os projetos com atividades ao meio líquido pode ser uma boa estratégia dos profissionais de educação física, tendo em vista que os idosos gostam e se sentem motivados a participação.

Gomes (2009) em sua investigação com 40 mulheres idosas em Minas Gerais, teve como resultado o fator “melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%) como principal motivo para a adesão ao programa de exercícios físicos. O fator menos importante foi reduzir o “nível de estresse” (17,5%), discordando em partes dessa pesquisa, no qual o fator redução da ansiedade/stress foi o segundo com maior importância. Portanto, a prática de exercícios físicos pode gerar resultados diferentes devido às variações pessoais, regionais, sociais e culturais, ou seja, as motivações que fazem os idosos participarem de programas podem ser muitas. Isso acarreta que os profissionais de educação física devam reconhecer, considerar e estudar tais necessidades para manter os idosos ativos no programa.

Confrontando os resultados dessa pesquisa, Cardoso et al. (2008) estudou 13 idosos, investigando os fatores que influenciam na adesão e desistência de participantes em um programa de exercício físico para idosos implantado nas Unidades Locais de Saúde (ULS) de Florianópolis, SC. O principal motivo de permanência ao programa de atividade física foi o fator “relacionamento social”, e ainda foi salientado que o convite de outras pessoas (amigos, vizinhos, colegas de grupo de convivência e família), pode ser efetivo para engajamento dessa população em programas de exercício físico.

Já no estudo de Meurer et al. (2012) com 140 idosos, cujo o objetivo foi analisar os fatores e índices motivacionais de idosos participantes de um programa de exercícios físicos, o fator com o maior grau de importância para a inserção no programa foi a recomendação médica com 48,6%, e o fator motivacional mais pontuado foi a sociabilidade com 76,4% de prevalência.

Muitas vezes, os idosos precisam superar algumas mudanças (morte de familiares e amigos, afastamento do mercado de trabalho com a aposentadoria, isolamento, filhos longe de casa), tais mudanças levam os idosos a buscarem atividades que possam oferecer experiências positivas e saudáveis nesta fase da vida. Então, os programas de exercícios físicos tornam-se um meio de integração social, em que os idosos voltam a se sentirem iseridos na sociedade, fazendo parte de um grupo e conquistando novos amigos.

No questionário utilizado nessa pesquisa tinha a opção de escrever outro motivo para a participação no programa, mas ninguém o preencheu, confirmando que as opções de escolha atenderam os motivos pelo qual os idosos participam do programa de exercícios físicos da comunidade ativa.

4 CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se concluir que o fator saúde/reabilitação física/prevenção de doenças/qualidade de vida foi o principal motivo para os idosos participarem do grupo comunidade ativa no município de Imbituba – SC.

Motivos relacionados com a redução da ansiedade/stress e condicionamento físico também representam aspectos de importância para a adesão no programa.

Verificou-se que quase todos os idosos frequentam a ginástica duas vezes na semana e se deslocam até o local caminhando. Assim, mais da metade afirmou que pratica outra atividade física durante a semana, além da participação do programa.

Descobrir os fatores que podem influenciar na participação em programas de exercícios físicos é uma ferramenta essencial para que o profissional de educação física compreenda as expectativas dos idosos, planejando suas aulas de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática.

Dessa forma, para uma melhor aplicabilidade dos serviços dos profissionais de educação física, devem ser feitos novos estudos, identificando especificamente os fatores motivacionais e muitas outras variáveis possíveis de idosos inseridos em programas de exercícios físicos.

THE MOTIVATIONAL FACTORS OF THE PHYSICAL EXERCISE PRACTICE OF ELDERLY PEOPLE ATTENDING THE "COMUNIDADE ATIVA" GROUP IN THE CITY OF IMBITUBA – SC.

Abstract: The population's life expectancy is increasing and, consequently, the percentage of elderly people as well. Given this, the physical education professionals demonstrate a greater concern in comprehending the motivational aspects that lead the elderly to take part in physical exercise programs, searching for an adequate planning to insert and maintain this population more and more active. **OBJECTIVE**: To identify the motivational factors of the physical exercise practice of elderly people attending the "Comunidade Ativa" group in the city of Imbituba - SC. **METHODS:** This is an epidemiological cross-sectional study. The sample studied was composed of 142 persons, with a mean age of 67.9 years. Data collection was performed through the questionnaire proposed by Meneguzzi and Voser (2011) called "Motivation Questionnaire for the Practice of Systematized Physical Activity". **RESULTS:** Health / physical rehabilitation / prevention of diseases / quality of life was considered the most prevalent factor for the participation of the elderly (71%), followed by the reduction factor of anxiety / stress / psychological factors (60%). **CONCLUSION:** It can be concluded from the research that "health / physical rehabilitation / prevention of diseases / quality of life" is the principal factor for the elderly to participate in the physical exercise program proposed in the "Comunidade Ativa" group, in the city of Imbituba - SC.

Keywords: Elderly. Motivation. Physical exercise.

REFERÊNCIAS

ARGENTO, Rene de S.V. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. Campinas, 2010.

Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnen AB. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**. 2008;14:225-239.

DANTAS, Ricardo; PAZ, Gabriel Abdrade; STRAATMANN, Viviane Schultz; LIMA, Vicente Pinheiro. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates. **Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza**, 28(2): 251-256, abr./jun., 2015

FREITAS, CMSM; SANTIAGO, MS; VIANA, AT; LEÂO, AC; FREYRE, C; Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 2007;9:92-100.

GOMES, kátia Virgínea. Motivos de Adesão a Prática de Atividades Físicas em Idosas. **Rev. Bras. de Ativ. Física & Saúde**. Vol. 14, Número 2, 2009.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2016. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/ Acesso em: 31 de maio. 2017.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. Estação Cientifica Online, Juiz de Fora, n. 4, abr./mai. 2007.

LOPES, Anderson Lemos et al . Motivos de ingresso e permanencia de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá , v. 25, n. 1, p. 23-32, mar. 2014.
Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000100023&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 01 jun. 2017.

MALINSKI, MP; VOSER, RC; Motivação para a prática de atividade física em academia de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **Revista Digital. Buenos Aires**, Ano 17, Nº 175. Dez. 2012.

MAZO G, Cardoso F; AGUIAR, D; Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**. 2006;8:67- 72.

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 .

MENEGUZZI, R.G; VOSER, R.C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Ano 16, n. 162, nov, 2011.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo and MAZO, Giovana Zarpellon.Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Estud. psicol. (Natal). 2012, vol.17, n.2, pp.299-304. ISSN 1678-4669.

PEREIRA, João Raimundo Peixoto and OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Rev. bras. educ. fís. Esporte**, 2009.

RASO, V. Envelhecimento saudável – manual de exercícios com pesos. São Paulo: San Designer, 1. ed., 2007.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al . Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre , v. 34, n. 4, p. 969-984, dez. 2012 .
Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000400012&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 02 jun. 2017.

SANTOS SC, KNIJNIK JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006;5.

APÊNDICE A – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa intitulado: "**FATORES MOTIVACIONAIS À PRATICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE IDOSOS FREQUENTADORES DO GRUPO "COMUNIDADE ATIVA" NO MUNICÍPIO DE IMBITUBA-SC."** Este estudo tem como objetivo Identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba-SC e, a partir dos resultados, contribuir para a construção do conhecimento na área da Educação Física.

O método utilizado neste estudo será composto por um questionário com perguntas abertas e fechadas a respeito do tema. A confidencialidade das informações geradas será mantida durante todo o processo, mantendo sua privacidade, tendo somente os pesquisadores acesso aos dados coletados, que poderão, depois de copilados e analisados, ser utilizados para futuras publicações de âmbito cientifico.

A participação no estudo se dará de forma livre e voluntária, sem qualquer constrangimento ou dano a quem não quiser fazer parte da pesquisa. Não haverá qualquer tipo de pagamento para ambas as partes. Você poderá retirar o seu nome do estudo em qualquer momento sem qualquer penalização ou prejuízo.

O beneficio oferecido pela pesquisa, além da âmbito da colaboração para o avanço cientifico da área, se dá no intuito de motivar ainda mais a participação de idosos nos grupos de ginástica. Em qualquer etapa do estudo você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para qualquer esclarecimento de eventuais dúvidas. Ademais qualquer duvida ou consideração sobre a ética da pesquisa , você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Sul de Santa Catarina, através do telefone: (48) 3279-1036, e-mail: cep.contato@unisul.br.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li, descrevendo o estudo, ficando claros para mim os propósitos deste estudo, bem como os procedimentos a serem realizados, seus riscos e garantias de confidencialidade. Ficou claro também que minha participação é livre de despesas.

Concordo em participar da pesquisa e poderei retirar meu consentimento a qualquer momento, antes, durante ou depois da coleta de dados, sem penalidades/prejuízos, ou mesmo perda de qualquer benéfico que possa ter adquirido nesse serviço.

Nome do Participante por extenso: _____
Data: _____ Local: _____
RG: _____

Assinatura : _____

Em caso de dúvidas, perguntas ou solicitações de resultados do estudo, entre em contato com:

Pesquisador Responsável: Prof. Ana Cristina Huber Telefone: (48) 8429-6002	Outros Pesquisadores: Mariana Rosa Pereira Telefone: (48) 99213774 e-mail: marizimba_@hotmail.com

APÊNDICE B – Questionário de motivação

QUESTIONÁRIO

Prezado (a) idoso (a), esta pesquisa tem por objetivo verificar os motivos que levam os idosos à prática de exercícios físicos. Desde já, agradeço a sua participação e contribuição. Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

Nome:

Idade: **Sexo:**

Como você se desloca até o local que acontece a comunidade ativa:

( ) a pé ( ) de carro ( ) de ônibus ( ) outro

Quantos dias da semana você pratica exercícios na comunidade ativa:

( ) Um ( ) Dois ( ) Três ( ) Quatro

Você participa de outro grupo ou faz outros exercícios físicos durante a semana:

( ) Sim ( ) Não

GRAU DE IMPORTÂNCIA	NI	PI	I	MI	EI
FATORES MOTIVACIONAIS	1	2	3	4	5
Condicionamento Físico/Melhora da *Performance*					
Estética					
Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida					
Integração Social (Estar com Meus Amigos/Fazer Novas Amizades)					
Redução de Ansiedade/Stress/Questões Psicológicas					
Se tiver outro Motivo: (escrever)					

LEGENDA
NI = Nada Importante (1); PI = Pouco Importante (2); I = Importante (3); MI = Muito Importante (4) e EI = Extremamente Importante (5).

ANEXO A – Parecer consubstensiado do CEP

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA - UNISUL

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Fatores motivacionais à prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo Comunidade Ativa no município de Imbituba/SC.

Pesquisador: ANA CRISTINA DA SILVA MENDES HUBER

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 62414616.4.0000.5369

Instituição Proponente: Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.849.600

Apresentação do Projeto:

Projeto em pesquisa do tipo TCC apresentado pelo curso de Educação Física. Este estudo tem como objetivo Identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba-SC. Participarão do estudo 197 idosos. Para a coleta dos dados utilizará um denominado "Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada", os dados coletados serão inseridos e analisados no programa OPENEPI. As variáveis quantitativas serão descritas como medidas de tendência central e dispersão. Variáveis qualitativas serão descritas em números absolutos e proporções. Com a pesquisa é esperado conhecer os principais motivos que fazem com que os idosos participem dos grupos de prática de exercícios físicos.

Objetivo da Pesquisa:

Identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba-SC.

Verificar quais os principais motivos que levam os idosos a participarem de um programa de exercícios físicos com frequência;

Identificar como os idosos se deslocam até o local onde acontece a ginástica;

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: SC **Município:** PALHOCA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br

Verificar quantos dias Na semana os idosos praticam a ginástica;
Verificar se os idosos praticam outros exercícios físicos orientados durante a semana;
Identificar por quais motivos os idosos interessaram-se por praticarem exercícios físicos

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Benefícios: os idosos vão poder refletirem sobre o que os levam a frequentarem as aulas e praticarem os exercícios físicos. Ao preencherem o questionário podem se sentirem mais motivados com a prática conhecendo tantos fatores positivos com a participação nesse grupo. Ao final da pesquisa será enviado o resultado para a prefeitura com o intuito de apresentar os motivos que levam os idosos a frequentarem esse projeto e assim, repassarem para os participantes.

Riscos: alguns idosos podem se sentirem tímidos ou constrangidos por não saberem ler e escrever, mas a pesquisadora fará o possível para evitar esse constrangimento, lendo e auxiliando no preenchimento do questionário.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA - UNISUL

Continuação do Parecer: 1.849.600

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_828674.pdf	28/11/2016 00:24:15		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo.docx	25/11/2016 10:21:57	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha.docx	25/11/2016 10:19:49	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito
Outros	FolhaDeIdentificacao.jpg	24/11/2016 23:59:22	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	concordancia.jpg	24/11/2016 23:27:47	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa_Mariana.docx	21/11/2016 23:00:16	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito
Orçamento	Or.docx	21/11/2016 22:56:50	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	21/11/2016 22:55:25	MARIANA ROSA PEREIRA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PALHOCA, 05 de Dezembro de 2016

Assinado por:
Josiane Somariva Prophiro
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: SC **Município:** PALHOCA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br