

FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM MULHERES ADULTAS

Isabelle Silvestri ¹

Marcos Paulo Huber ²

Resumo: Sabendo-se que o número de praticantes de musculação aumentou consideravelmente nas últimas décadas, e uma parcela grande desses praticantes foram mulheres adultas, o estudo tem como objetivo verificar os fatores motivacionais que levam mulheres adultas a praticarem a modalidade musculação em uma academia de Tubarão- SC. O tipo de estudo é caracterizado como descritivo, quantitativo com aplicação de questionário em campo. A pesquisa foi realizada com 20 mulheres com diferentes faixas etárias. Este estudo teve como objetivo avaliar que fatores motivacionais levam adultas mulheres á praticarem musculação. Concluiu-se que o fator motivador prazer foi o mais citado entre as entrevistadas.

Palavras-chave: Musculação; Fatores Motivacionais; Mulheres Adultas.

Abstract: Knowing that the number of bodybuilding practitioners has increased considerably in the last decades, and a large portion of these practitioners were adult women, the study aims to verify the motivational factors that lead adult women to practice the bodybuilding modality in a gym in Tubarão- SC. The type of study is characterized as descriptive, quantitative with the application of a questionnaire in the field. The survey was conducted with 20 women of different age groups. This study aimed to assess which motivational factors lead adult women to practice weight training. It was concluded that the motivating factor pleasure was the most cited among the interviewees.

Keywords: Bodybuilding; Motivational factors; Adult women.

INTRODUÇÃO

As academias de musculação passaram com o tempo a serem aliadas das pessoas que buscam qualidade de vida e melhora da estética corporal. Atualmente, as academias tornaram-se um espaço onde há possibilidade de seus frequentadores obterem além de condicionamento físico, um ambiente propício para cultivar novas amizades, ou ainda, praticar atividades com os amigos e suas famílias. Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso, Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Orientador: Marcos Paulo Huber

**Acadêmico (a) do curso: Isabelle Silvestri, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Isaa_silvestri@hotmail.com

sendo de qualquer faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003).

Com o passar dos anos a prática da musculação por mulheres adultas aumentou. Influenciadas muitas vezes pela mídia, o padrão de corpo diferenciado propicia que as mulheres busquem academias com o desejo de melhorar a estética corporal. Esses benefícios fisiológicos e estruturais do corpo só podem ser obtidos com um sistematizado programa de treinamento (BOMPA; CORNOCCCHIA, 2000).

As mulheres, estão cada vez mais “antenas” e informadas através das mídias sociais, deslumbradas com propagandas e campanhas publicitárias, vendendo ideias em *outdoors*, revistas, jornais, Internet, de que as academias têm fórmulas milagrosas e resultado imediato. Vende-se a ilusão de “receitas para a saúde”, aulas com exercícios físicos específicos que garantem que a aluna ficará com o corpo escultural igual à da modelo da revista ou atriz da televisão. “Esta é uma época neurotizada pela ideia da atividade física como saúde associada à beleza estética como o único caminho para o sucesso, para a felicidade e para o dinheiro” (CARVALHO, 2001).

As vantagens da prática da musculação acabam sendo reconhecidas entre todas as idades e públicos. A necessidade de mudanças no estilo de vida leva a incorporação de esportes para uma melhor qualidade de vida (DEVIDE e VOTRE, 2005).

A busca da melhora da aparência física e as preocupações com o corpo aparece cada vez mais associadas à própria noção de saúde (MARCELLINO, 2003; MASCARENHAS et al., 2007).

Nos tempos atuais já se sabe que cada indivíduo tem um diferente tipo de se sentir motivado para a realização ou não de uma determinada ação, isso está relacionado com os diversos fatores internos de cada um (SALLES, 2008).

Segundo Lopes, Nunomura (2007), a motivação poderá ser intrínseca e extrínseca. Para o autor caso um indivíduo esteja motivado ele irá apresentar aspectos de um real sentimento de satisfação pessoal. Já os fatores extrínsecos são fatores motivacionais externos estimulados por outras pessoas como, por exemplo, um elogio ou curtidas em redes sociais.

Essas duas formas de motivação são importantes para a prática de exercício físico, pois o profissional irá identificar com maior facilidade o tipo de motivação que o

indivíduo possui e assim as chances de realizar um trabalho mais efetivo e mais duradouro aumentam (CHANDLER; RICHARDSON, 2012).

Entre os aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares, o estímulo pessoal é fundamental e, desta forma, a motivação é algo predominante na decisão de aderência e permanência a longo prazo (MORALES, 2002).

Por tanto, esse estudo tem como objetivo analisar o fator que mais motiva mulheres adultas em diferentes faixas etárias a praticar musculação e identificar o fator menos influente que levam ao abandono da modalidade. Esse estudo pode facilitar ao profissional de Educação Física à desenvolver estratégias no treinamento físico que aumentem a motivação das mulheres adultas e conseqüentemente, a permanência delas na academia.

METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, de questionário em campo e com abordagem quantitativa.

A amostra estudada, foi composta por mulheres adultas em diferentes faixas etárias, frequentadoras da Academia Champion, localizada no endereço: Avenida Patrício Lima, 950 bairro Humaitá, Tubarão Santa Catarina.

Para a inclusão no estudo, utilizou-se os seguintes critérios: ter o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado; estar devidamente matriculada na Academia. Para exclusão do estudo, serão utilizados os seguintes critérios: não ter o TCLE assinado e se houver alguma questão do questionário respondido incorretamente.

A pesquisa foi realizada com um questionário de Identificação (ANEXO I), utilizado para avaliar as variáveis sexo, idade, escolaridade, estado civil, filhos, condição de saúde, procedimentos estéticos e aceitação do seu corpo e um Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE – 54) de BALBINOTTI e BARBOSA (2006) com o objetivo de indicar que fatores motivam as mulheres com diferentes faixas etárias. Todas essas informações foram úteis para ter um melhor conhecimento da amostra.

IMPRAFE-54 (BARBOSA, 2006) é um Inventário que avalia as seis dimensões associadas à motivação à prática regular de Atividades Físicas e Esportivas, que são: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Inicialmente, foi solicitado a autorização do proprietário da Academia Champion de Tubarão à realização da pesquisa com as clientes. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/CEP- Unisul.

Devido ao distanciamento social devido a pandemia do SARS COVID - 19, foi feito uma abordagem através do aplicativo whatsapp , onde as alunas responderam o questionário sociodemográfico e o IMPRAFE -54, em seguida, foi feito um formulário online no aplicativo google, pois algumas mulheres tiveram dificuldade em responder por via whatsapp. Logo que as academias abriram novamente, foi finalizado com a abordagem pessoalmente.

Em seguida, os dados foram transcritos em uma planilha Excel 365 para o Windows 10 e exibidos em formatos de tabelas e gráficos. A partir dos resultados obtidos, foi realizada uma análise para compreender os fatores que motivam as entrevistadas a frequentarem a academia e praticar a modalidade de musculação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com 20 participantes, sendo todas mulheres adultas, todas matriculadas na Academia Champion.

As características gerais do grupo avaliado estão apresentadas na tabela 1 abaixo.

Tabela 1: Dados sócio demográficos

Variável	%
Estado Civil	
Casadas	50%
Solteiras	40%
Divorciadas	10%
Atividade Profissional	
Exercem atividade profissional	90%
Não exercem atividade profissional	10%
Renda	

Até 3 salários mínimos	40%
De 3 a 5 salários mínimos	30%
Acima 5 salários mínimos	30%
Filhos	
Com filhos	55%
Sem filhos	45%
Procedimentos estéticos	
Realizaram procedimentos estéticos	20%
Não realizaram procedimentos estéticos	80%
Satisfação com o corpo	
Estão satisfeitas com o corpo	76%
Não estão satisfeitas com o corpo	24%
Condições de Saúde	
Apresentam boas condições de saúde	85%
Apresentam condições de saúde regular	15%

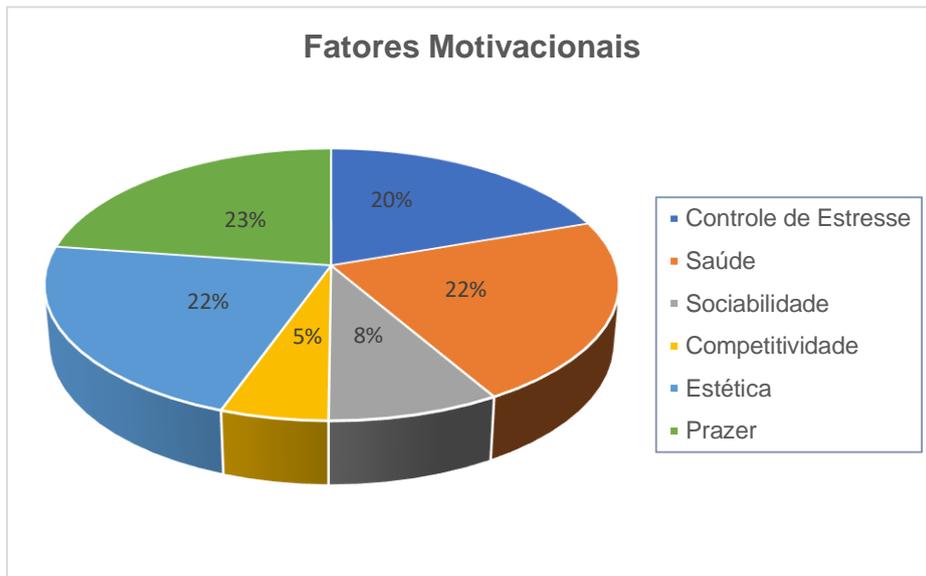
Fonte: Elaboração do autor, 2020.

No presente estudo, com a amostra coletada no questionário sócio demográfico demonstrados na Tabela 1, analisou-se que: 50% das mulheres adultas eram casadas, 40% solteiras e 10% divorciadas; 55% disseram ter filhos e 45% que não tem filhos; 85% respondeu que apresentavam uma saúde boa e 15% uma saúde regular; 40% da amostra apresentou ter renda entre 3 a 5 salários mínimos, 30 % apresentou ter renda de até 3 salários mínimos e 30 % apresentou ter renda acima de 5 salários mínimos; 90% afirmou que exercem uma profissão e 10% afirmou não exercer nenhuma profissão; 80% afirmou que está feliz com seu corpo e 20% afirmou que está infeliz; 76% afirmou que não mudariam nada no seu corpo esteticamente e 24% afirmou que mudaria algo no seu corpo esteticamente. Contabilizou-se a frequência de idade das entrevistadas com valor calculado de 31,95 e um desvio padrão em de 23,55.

Os escores nas dimensões de motivação do IMPRAFE-54 revelaram que os indivíduos praticantes são motivados principalmente por prazer, saúde e estética. A análise estatística demonstrou que os escores de motivação eram maiores nos

domínios prazer, saúde e estética em relação às dimensões controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

Gráfico 1 - Dimensões de motivação.



Fonte: elaboração da autora, 2020.

A fim de responder as perguntas propostas pelo estudo, apresentamos a análise geral das dimensões motivacionais, levando em consideração cada uma separadamente. As dimensões, Prazer, Saúde e Estética apresentaram valores maiores em relação as demais dimensões, desta forma, estes fatores são determinantes para a motivação das mulheres estudadas. Dentre as três, “Prazer” é o fator que mais motiva as mulheres, seguido de Saúde e Estética.

Como pode ser constatado, o que mais motiva as mulheres adultas é a dimensão “Prazer”, apresentando média de 23% da amostra. Nesse sentido, essas mulheres são, a maior parte, estimuladas predominantemente por motivos intrínsecos. Este resultado está relacionado à satisfação das necessidades psicológicas (SANTOS; KNIJINIK, 2006).

Marcelino (2003) verificou que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática. O Prazer é apontado como um dos responsáveis que beneficia ganhos físicos e

psicológicos fundamentais na criação de hábito pela prática da atividade física (BARBOSA, 2006).

A motivação das pessoas no fator prazer, se dá a partir do momento que elas atingem seus ideais e objetivos. Normalmente, as pessoas que procuram a musculação como fonte de prazer, buscam dentro da atividade física uma maneira de sentirem-se bem consigo mesmas, levando em consideração o seu grau de satisfação e bem estar. Elas mantêm a prática da atividade física como forma de auto realização, e esta pode vir junto a outras dimensões implícitas, contudo não é necessariamente uma regra (BALBINOTTI, 2003).

Segundo Guimarães e Boruchovich (2004), “a motivação intrínseca é o fenômeno que melhor representa o crescimento a integridade psicológica e a coesão social”, ou seja, a motivação intrínseca se refere à vontade própria, representando assim, uma tendência natural que visa um caminho pelo bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência.

A segunda dimensão foi a saúde, que se refere às pessoas que praticam exercícios e se tornam fisicamente ativas para reduzir a mortalidade e, com isso, aumentar a qualidade de vida (NIEMAN, 2011). Geraldine et al., (1998), Ean. Teixeira et al., (2005) e Aroni et al., (2012) avaliaram frequentadores de academias e notaram que a estética e a saúde eram os principais fatores motivadores, porém, Becker (1999) afirma que a auto imagem é desenvolvida e reavaliada durante a vida inteira.

A motivação extrínseca, por sua vez, ocorre quando uma atividade é motivada por expectativas de resultados, com objetivos inerentes à própria pessoa (DECI e RYAN, 2000).

Os dados da dimensão Estética visto neste trabalho corrobora com estas informações expostas acima onde 22% das entrevistadas são motivadas por essa dimensão. Além do mais, o padrão estético de hoje é um forte excludente social, que pode atuar como forte componente motivacional em relação a dimensão Sociabilidade (NASCIMENTO, 1994; BETTI, 2004). A motivação por meio da sociabilização pode trazer um aumento na autoestima, desenvolvimento físico, psicológico do indivíduo, formação de novas amizades e diversos outros fatores relacionados à vida adulta (PAPALIA e OLDS, 2000; WEINBERG e GOLD, 2001).

As dimensões Controle de Estresse, Competividade e Sociabilidade foram, dentre todas as analisadas, as que apresentaram frequências menores. Com base

nos estudos de Berger e Macinman (1993), pode-se afirmar que a atividade física reduz os níveis de ansiedade, depressão e raiva, considerados sintomas de estresse, e também reduziria a influência de fatores de estresse psicossociais sobre o indivíduo (SINYOR et al, 1983; CREWS e LANDERS, 1987; BLUMENTHAL et al, 1988).

Competitividade, foi a dimensão com menor nível de motivação entre todas as outras dimensões com uma porcentagem baixa, demonstrando a pouca influência desta dimensão na motivação para a prática de musculação das mulheres pesquisadas.

A motivação que leva o indivíduo a praticar atividade física regular é capaz de gerar benefícios que integram fatores biológicos, psicológicos e sociais, como por exemplo, a redução da gordura corporal, resgate do auto conceito positivo, melhor relação social, combate ao estresse, ansiedade e depressão (FUKUOKA e LEMOS, 2006).

A motivação, do latim *movere*, pode ser definida como a direção e intensidade dos esforços de um sujeito (SAGE, 1997). A direção do esforço refere-se a um sujeito procurar, aproximar ou ser atraído para certas situações. Já a intensidade do esforço refere-se a quanto de esforço um sujeito coloca em determinada situação (WEINBERG, GOULD, 2001).

As teorias da motivação são levantadas refletindo sobre a natureza das pessoas e sobre os fatores que as levam à ação. Teorias mecanicistas veem o organismo humano como sendo movido por interações entre impulsos, que são fisiológicos, e estímulos do ambiente, como mostrado até agora. Ao contrário, existem teorias que veem o organismo como ativo, tomando suas próprias decisões por meio de escolhas, e iniciando comportamentos (DECI, RYAN, 1985).

Por fim, motivação, são comportamentos que o indivíduo pode mudar constantemente, como por exemplo, necessidades, impulsos e instintos (DAVIDOFF, 2001).

CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos neste estudo foi possível avaliar e verificar os fatores motivacionais que mais influenciam a aderência das mulheres na prática da musculação na Academia Champion.

Tendo em vista que a motivação está sujeita à influência de vários fatores, evidencia-se a importância de conhecer os fatores de motivação e sua influência na aderência e permanência da prática desta modalidade.

Considerando-se que o público alvo desse estudo teve como média de idade 31,95 anos, mostrou que o que faz as mulheres adultas permanecerem na prática da musculação foram os benefícios que ajudam tanto psicologicamente quanto esteticamente, e como consequência a melhora da sua de saúde.

Conclui-se, que dimensões como "prazer", "estética" e "saúde" apresentaram relevância, já os fatores "controle de estresse", "sociabilidade" e "competitividade" foram os menos descritos pelas entrevistadas.

O fato de o fator motivador "prazer" ter sido o primeiro colocado, comprovou a validade da nossa hipótese, visto que na maioria dos trabalhos analisados encontrados é uma das principais categorias que motivam a prática das modalidades esportivas. Estes números demonstram a importância de averiguar os motivos que levam as mulheres a procurarem as academias, pois, conhecendo tais motivos será possível atender as necessidades deste público. Desta forma, facilitará o trabalho do profissional de educação física que irá atender essas pessoas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física**. Manuscrito submetido, 2006

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação para a prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 140f. **Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)** – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: Acesso em: 24 Nov. 2019

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. **Exercise and quality of life**. In: **SINGER, R. et al. Handbook of research on sport psychology**. New York: Macmillan. cap. 34, p. 729- 760, 1993.

BOLSANELLO, A.; BOLSANELLO, M. A. É preciso se mexer: nosso corpo. In: **Conselhos: análise do comportamento humano em psicologia**. Curitiba, p. 525-528, 1992.

BOMPA, TO, CORNOCCIA, L.J. **Treinamento de força consciente**. Phorte, 2000

CHANDLER, Steve e Richardson, SCOTT. **100 maneiras de motivar as pessoas**. Rio de Janeiro, Sextante. 2008.

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

Devide, F. P., y Votre, J. (2005). **“Doping e Mulheres nos esportes”**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 27(1), 123-138.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIMARÃES, S. E. R. **Avaliação do estilo motivacional do professor: adaptação e validação de um instrumento**. 2003, Tese (Doutorado em Educação), Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2003.

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M; SANTOS, S. S. **Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes**. *Revista Virtual EF Artigos*, Natal/RN, v. 03, n. 2, maio 2005. Disponível em: . Acesso em: 24 jun. 2020

LOPES, P., NUNOMURA, M. **Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível**. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.21, n.3, p.177-87, jul./set. 2007.

MARCELLINO N. C. **Academias de ginástica como opção de lazer**. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MASCARENHAS, Fernando ET al. **Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: o caso Curves Brasil**. 2007.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville. 2002. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Centro de Desportes, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis**

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2011.

NUNOMURA, Myrian. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idades, sexo, grau de instrução e tempo de permanência**. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, vol. 3, nº 3, 1998; p45-58.

PAPALIA, DEANE E.; OLDS, SALLY WENDKOS. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PAIVA, M. L. M. F.; e BORUCHOVITCH, E. **Orientações motivacionais, crenças educacionais e desempenho escolar de estudantes do ensino fundamental**. *Psicologia em Estudo*15(2), 381-389, 2010.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions.** *Contemporary Educational Psychology*, v. 25 n.1, p.54-67, 2000a.

RYAN, R.; DECI, E. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being.** *American Psychologist*, v. 55, n.1, p. 68-78, 2000b.

Saldanha RP, Juchem L, Balbinotti CAA, Balbinotti MAA, Barbosa MLL. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino.** *Coleção Pesquisa em Educação Física* 2008;6:109---14.

SALLES, M.A. **A relação da motivação para o trabalho com as metas do trabalhador: um estudo de caso em uma operadora de call center.** Dissertação (Mestrado), Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa. Fundação Getúlio Vargas. Rio de Janeiro –RJ. 2008.

Santos I.S. **Analisar a prática de atividades físicas na promoção da saúde de praticantes de academia de Sorocaba-SP.** 35f. Monografia. Curso de Educação Física. Universidade Paulista. Sorocaba, 2010.

Santos SC, Kniknik JD. **Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária.** *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2006; 5:23--34.

TOSCANO, J. J. O. **Academia de ginástica: um serviço de saúde latente.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento.* Brasília, v.9, n.1, p.40-42, Jan, 2001.

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

ANEXO I

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

Questionário 1 - Renda familiar, ocupação profissional, faixa etária, sexo, estado civil, auto avaliação da saúde, procedimentos estéticos, frequência de fumo e consumo de bebida alcoólica de mulheres adultas praticantes de musculação na Academia Champion

1. Qual sua idade?

R: _____

2. Qual seria sua renda familiar?

- Até 3 salários mínimos
- De 3 a 5 salários mínimos
- Mais que 5 salários mínimos

3. Você exerce uma profissão?

- Sim
- Não

4. Qual seu estado civil?

- Casada
- Solteira
- Divorciada

5. Você tem filhos (a)?

- Sim
- Não

6. Como está sua saúde hoje?

- Ruim
- Regular
- Boa

7. Já realizou algum procedimento estético (cirurgia plástica)?

- Sim
- Não

8. Você acha que precisaria mudar algo no seu corpo esteticamente?

- Não, estou bem com meu corpo
- Sim, gostaria de mudar

ANEXO II

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA**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.

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.

3

13. () ficar mais tranquilo.

14. () manter a saúde.

15. () reunir meus amigos.

- 16. () ganhar prêmios.
- 17. () ter um corpo definido.
- 18. () realizar-me.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA DE CAMPO

Referência: Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 54). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.