

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO POR IDOSOS

Gabriel Palma Varela*

Resumo

Introdução: Sabe-se que a expectativa de vida vem aumentando nas últimas décadas e concomitantemente vêm crescendo as recomendações para um estilo de vida mais saudável por parte dos idosos. Dentre estas recomendações está a prática de exercícios físicos como a musculação que, tem chamado a atenção em função das crescentes evidências sobre seus benefícios nesta população. Porém, há carência de estudos na literatura que demonstrem qual a motivação dos idosos para a prática da musculação.

Objetivo: Investigar qual a motivação para a prática da musculação em idosos do município de Palhoça. **Métodos:** Pesquisa aplicada, quantitativa, do tipo descritiva, de levantamento e com corte transversal. A amostra foi do tipo não probabilística por conveniência, composta por idosos praticantes de musculação no município de Palhoça. Para análise da motivação para a prática da musculação foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte (IMPRAFE-54). O instrumento contém 54 perguntas divididas em cinco domínios controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. **Resultados:** Foram avaliados 24 idosos com de idade de 61,2(\pm 4,9) anos, praticantes de musculação a 10,3 (\pm 10,7) anos e que frequentam a academia em média 4,3 (\pm 1,1) dias por semana. Quando analisados de forma geral dimensão que mais motiva os idosos para prática da musculação é a saúde, em detrimento da dimensão competitividade que foi a menos citada pelos avaliados. Quando comparadas as dimensões motivacionais entre homens e mulheres idosas, não houve diferença significativa entre nenhuma dimensão. A ordem das dimensões motivacionais em também foi a mesma para homens e mulheres: saúde seguido pelo controle de estresse, estética, sociabilidade, prazer e competitividade. **Conclusão:** A principal motivação para a prática da musculação em idosos do município de Palhoça foi a dimensão saúde, já a dimensão menos motivante para esta prática é a competitividade.

Palavras-Chave: Idoso; motivação; treinamento de resistência.

*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. Orientadora: Prof. Rafaella Zulianello dos Santos, Dr^a. Palhoça, 2018.

**Acadêmico Gabriel Palma Varela do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. gabrielvarela94@hotmail.com

Introdução

Sabe-se que a expectativa de vida vem aumentando no Brasil em função do seu desenvolvimento técnico científico, em especial em áreas como a saúde. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam em 2030 41,5 milhões, de brasileiros terão 60 anos ou mais. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2015). Em função disso, especialistas têm voltado sua atenção para o envelhecer com saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

Para tanto, vem crescendo as recomendações para um estilo de vida mais saudável por parte dos idosos (COSTA, 2017). Dentre estas recomendações está a prática de exercícios físicos que, mesmo que não consiga interromper o processo biológico de envelhecimento, têm potencial para minimizar os efeitos fisiopatológicos e a progressão de doenças crônicas relacionadas à idade (BOOTH; ROBERTS; LAYE, 2012; CAMPOS et al, 2014; FERREIRA et al, 2017).

Neste sentido, sabe-se que os níveis adequados de atividade física e aptidão física, são mantidos mais facilmente quando os indivíduos se sentem motivados para a prática, percebendo efetivamente os benefícios desses comportamentos saudáveis (LOURES et al, 2017). Assim, a motivação pode ser definida como a soma de fatores que determinam formas de comportamento voltadas a um determinado objetivo, sendo considerada o fator mais importante e determinante no que se refere ao início e continuidade de algum processo, como por exemplo a prática de exercícios físicos (SAMULKI, 2002). Porém, salienta-se que os fatores motivacionais que movem um sujeito em prol de um objetivo não são imutáveis. Ou seja, os motivos para determinada prática ou conduta podem variar ao longo do tempo de acordo com as necessidades, aspirações e obrigações do indivíduo (SAMULKI, 2002).

Assim, a motivação para a prática de exercícios físicos é resultado de uma complexa interação entre diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e genéticas. Dentre estes fatores destacam-se: o conhecimento, a atitude, o apoio social e familiar, disponibilidade de espaço e instalações, barreiras percebidas pela pessoa (distância, recursos, tempo) e as normas sociais (NAHAS, 2003; CODONHATO et al, 2017).

Dentre as modalidades de exercício físico, a musculação tem sido crescentemente procurada pelo público idoso. Assim, é instigante refletir sobre quais as motivações levam este público à prática da modalidade, uma vez que as informações encontradas na literatura ainda são escassas. Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse e

controle de peso, entre tantos outros benefícios descritos. (TAHARA; SCHWARTS; SILVA, 2003)

Portanto, uma das formas de se intervir para a continuidade de prática de exercícios físicos nas academias é por meio da identificação dos motivos que os indivíduos atribuem a essa prática (LIZ; ANDRADE, 2016). Logo, os resultados do presente estudo poderão servir como um ponto de partida para a identificação das motivações dos idosos para a prática da musculação auxiliando na elaboração de estratégias de intervenção que atendam às necessidades destes praticantes de musculação. Logo o presente estudo objetivou investigar qual a motivação para a prática da musculação em idosos da região da Palhoça. Caracterizar os idosos praticantes de musculação no município de Palhoça. Os objetivos específicos foram identificar os principais motivos que levam à prática da musculação em idosos no município de Palhoça e verificar possíveis diferenças entre as motivações de homens e mulheres idosos para a musculação.

Materiais e Métodos

Esta pesquisa se caracteriza como de natureza aplicada, do tipo descritiva, com abordagem quantitativa e de corte transversal. Trata-se de um estudo com amostra do tipo não probabilística por conveniência, onde o número amostral foi estabelecido com base em uma consulta prévia às cinco academias do município de Palhoça onde as coletas foram realizadas.

Como critérios de inclusão foram estabelecidos: ter 60 anos ou mais, ser praticamente de musculação no município de Palhoça por pelo menos três meses e assinar do termo de consentimento livre e esclarecido. Como critério de exclusão foi estabelecido não preencher pelo menos 80% do instrumento.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Sul de Santa Catarina sob o número 2.296.791, de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Para caracterização da amostra foi utilizada uma anamnese com informações sobre doenças prévias, nível socioeconômico e informações sobre a atividade física rotineira. Para avaliação da motivação para a prática da musculação utilizou-se o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte” (IMPRAFE-54) criado por Balbinotti e Barbosa (2008). O IMPRAFE-54 tem objetivo conhecer as motivações que levam à prática de atividades físicas, construído para atender pessoas entre 13 e 83 anos. São 54 perguntas, divididas nas dimensões controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Cada questão é pontuada por uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, dividida em cinco pontos sendo que o

número um é o que e motiva pouquíssimo e o cinco que motiva muitíssimo (BALBINOTTI, BARBOSA; 2008).

Primeiramente foram contatadas as academias de musculação no município de Palhoça para a explanação da pesquisa e solicitação de autorização para realização da mesma nas suas dependências. Logo as academias autorizando a realização do estudo, o pesquisador combinou e marcou dias e horários com os respectivos responsáveis para a realização da pesquisa. As coletas de dados foram realizadas entre os meses de março e abril de 2018.

Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva com média e desvio padrão para as variáveis contínuas e frequência simples (f) e relativa (%) para as variáveis categóricas. Para normalidade dos dados utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para comparar os motivos para a prática da musculação entre homens e mulheres idosos, utilizou-se o teste U de Mann Whitney, devido a não normalidade dos dados. O nível de significância adotado foi de 5%. Para todas as análises foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0.

Resultados e Discussão

Foram identificados 32 idosos com potencial para participar do estudo e destes 24 aceitaram a responder ao instrumento. Dois não aceitam participar do estudo por motivos pessoais e seis não foram encontrados nas academias durante a realização do estudo, sendo assim a amostra final da presente pesquisa foi de 24 idosos com média de idade de 61,2(\pm 4,9) anos. Os participantes da pesquisa relataram praticar musculação a 10,3 (\pm 10,7) anos e frequentar a academia para tal prática em média 4,3 (\pm 1,1) dias por semana. As características destes participantes são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 - Características socioeconômicas e clínicas dos idosos da pesquisa (n=24).

Variável	Classe	f	%
Sexo	Masculino	13	54,2
	Feminino	11	45,8
Estado civil	Solteiro	1	4,2
	Casado	14	58,3
	Divorciado	5	20,3
	Viúvo	3	12,5
	União estável	1	4,2
Escolaridade	Fundamental incompleto	4	16,7
	Fundamental Completo	-	-
	Médio Incompleto	1	4,2
	Médio Completo	9	37,5
	Superior Incompleto	3	12,5
	Superior Completo	5	20,8
	Pós-graduação	2	8,3
Renda familiar	Até 1 Salário	2	8,3
	Entre 1 e 5 Salários	9	37,5
	Entre 5 e 10 Salários	11	45,8
	Mais que 10 salários	2	8,3
Doenças associadas	DAC	3	12,3
	Dislipidemias	3	12,5
	DM	3	12,5
	DAOP	1	4,2
	AVE	1	4,2
	Tabagismo	6	25
	IM	2	8,3
	HAS	3	12,5
	Problemas osteomioarticulares	3	12,5

f- frequência simples; % - frequência relativa; DAC-Doença arterial Coronariana; DM – Diabetes mellitus; DAOP- Doença arterial obstrutiva Periférica; AVE-Acidente Vascular encefálico; IM-Infarto do miocárdio; HAS – Hipertensão arterial sistêmica.

Fonte: próprios autores.

A tabela 2 mostra as seis dimensões relacionadas com a motivação que levam os idosos a realizarem a musculação.

Tabela 2 – Dimensões motivacionais para a prática de musculação pelos idosos do estudo (n=24).

Dimensão	Média	DP
Saúde	35,5	2,6
Competitividade	8,9	3,5
Estética	33,7	5,5
Sociabilidade	31,8	9,8
Controle do estresse	33,5	5,9
Prazer	31,3	3,9

DP – Desvio padrão; Fonte: Próprios autores.

Como pode ser observado na tabela 2 a dimensão que mais motiva os idosos para prática da musculação é a saúde, em detrimento da dimensão competitividade que foi a menos citada pelos avaliados. Concordando com estes achados, um estudo, realizado na cidade do Recife, com 120 idosos de programas de saúde ligados à rede pública, avaliados por um questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva, observou que fatores relacionados à saúde e ao desempenho físico também foram os fatores motivacionais mais importantes entre os idosos, tanto para começar ou para permanência nas atividades físicas de forma geral (FREITAS, SANTIAGO, VIANA, et al; 2007).

Ainda corroborando com estes achados, outro trabalho comparou os fatores motivacionais para prática de atividades físicas gerais entre idosos brasileiros e portugueses, com amostra predominantemente feminina nos dois países. A saúde foi percebida como uma preocupação comum para ambas as realidades culturais (CAVALLI, DOMINGUES, AFONSO, et al, 2014). De forma semelhante os resultados encontrados no estudo de Stiggelbout, Hopman-Rock e Mechelen (2008) indicam a melhoria da saúde como o principal fator motivacional para idosos participantes de programas de atividades físicas.

Outro estudo que aplicou o mesmo inventário em idosos apresentou que a dimensão saúde foi a mais motivadora para a prática de atividades físicas, seguida de prazer e sociabilidade (MEURER, BENEDETTI, MAZO, 2012). Já o estudo de Meurer (2010) avaliando de 140 idosos que participavam de um programa de atividades físicas em Florianópolis, mostrou que a saúde, o prazer e a sociabilidade são respectivamente os aspectos que mais motivam os idosos a frequentar algum tipo de atividade física, enquanto

a competitividade e estética são os que menos levam esses idosos a realizarem atividades físicas. Estes achados diferem em partes dos do presente trabalho uma vez que ainda que a saúde também tenha sido o fator mais motivante para a prática da musculação, esta foi seguida de perto pelo controle do estresse e estética, respectivamente. Diferentemente,

Quando se fala na motivação de idosos especificamente para a musculação, foram encontrados poucos estudos. Porém, o trabalho de Cardoso (2014), utilizando o IMPRAF-54, mostrou que a ordem dos fatores motivacionais foi muito parecida com o presente trabalho, uma vez que a saúde se destacou como o principal fator motivacional e o menos importante foi a competitividade.

A tabela 3 tem como objetivo comparar as dimensões saúde, competitividade, estética, sociabilidade, controle de estresse e prazer entre homens e mulheres acima de 60 anos.

Tabela 3 - Comparação das motivações para a prática da musculação entre homens e mulheres idosas (n=24).

Dimensão	Homens	Mulheres	p
	Média (DP)	Média (DP)	
Saúde	38,1(±2,9)	39(±2,1)	0,665
Competitividade	9,4(±4,7)	8,4(±1,2)	0,6550
Estética	32,9(±6,2)	34,5(±4,6)	0,380
Sociabilidade	31,4(±10,3)	32,6(±9,8)	0,839
Controle do estresse	35,5(±6,8)	37,6(±4,6)	0,540
Prazer	30,2(±4,8)	32,5(±2,1)	0,649

DP – Desvio padrão; p – significância estatística para o teste U de Mann Whitney entre os sexos <0,05; Fonte: Próprios autores.

A tabela 3 mostra que, quando comparadas as dimensões motivacionais entre homens e mulheres idosas, não houve diferença significativa entre nenhuma dimensão. A ordem das dimensões motivacionais em também foi a mesma para homens e mulheres: saúde seguido pelo controle de estresse, estética, sociabilidade, prazer e competitividade.

Quando comparado um estudo com objetivos parecidos, pode-se notar que o principal motivo tanto para homens quanto para mulheres que buscam a prática em academias com foi a saúde o principal fator motivacional, seguido por prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade (BALBINOTTI; CAPOZZOLLI 2008). Zawadski e Vagetti (2007) analisaram 24 idosas com mais de 60 anos de idade e constataram que os motivos que as levavam para a foram a “Prevenção de doenças e

manutenção a saúde” com 42% dos resultados seguido da “Indicação Médica e fazer amigos” com 25% dos resultados cada. Ou sejam, assim como no presente estudo, as senhoras se preocupam com a saúde, mas também leva em consideração a socialização.

Entretanto, a razão que menos levou os idosos às academias foi a dimensão “competitividade” tanto para homens quanto para mulheres. Corroborando com estes achados, o estudo de Ferreira (2012) que foi feito com 10 homens e 10 mulheres entre 60 e 77 anos participantes atividades físicas em Brasília. O estudo observou que a dimensão competitividade também foi a menos citada como motivadora da prática em ambos os sexos.

Neste quesito, na competitividade estão inseridos fatores como disputa, resultado, avaliação, seleção, ímpeto pela vitória, desprezo pela derrota, pressão, alegria e frustração (DE ROSE et al.,2001). Possivelmente estes não são anseios primordiais dos idosos, uma vez que boa parte destes possivelmente se encontram aposentados, e com objetivos de vida diferentes dos jovens onde a competitividade impera na vida tanto profissional quanto social.

É necessário cautela na interpretação destes resultados. Em primeiro lugar é necessário destacar que a motivação dos sujeitos é muito subjetiva e pode se apresentar distinta em diferentes cortes no tempo para a mesma amostra estudada. Em segundo lugar número amostral é limitado e, isso se deve às limitações de tempo para a realização da pesquisa e de disponibilidade de participação dos convidados, o que reduz o alcance dos dados. Em terceiro lugar, devido ao estudo ser de caráter transversal, sendo as análises realizadas num ponto específico do tempo, o alcance dos resultados também é limitado.

Conclusão

A principal motivação para a prática da musculação em idosos do município de Palhoça foi a dimensão saúde, já a dimensão menos motivante para esta prática foi a competitividade. Não houve diferença significativa entre as motivações de homens e mulheres idosas sendo também a dimensão saúde a mais motivante e a dimensão estética a menos motivante. Entretanto, são poucos os estudos que avaliam a motivação para a prática da musculação especificamente para os idosos, a maioria fala de exercício físico genericamente, logo, sugere-se que sejam realizados outros estudos com idosos de diferentes regiões e especificamente observando a motivação para a prática da musculação.

Referências

BALBINOTTI M. A. A.; CAPOZZOLI C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física Especial**. São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar. 2008. Disponível em: Acesso em: 28 abril. 2018.

BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, v.13, n.1, p.1-12, 2008.

FRANK W. BOOTH CHRISTIAN K ,ROBERTS, MATTHEW J. LAYE, **Lack of exercise is a major cause of chronic diseases**.Compr Physiol. Apr; v.2, n.2 ,p.1143–1211, 2012.

CAMPOS, A. C. V.; CORDEIRO, E. C.; REZENDE, G. P.; et al. **Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família**. Texto Contexto Enferm, v. 23, n. 4, p. 889-97, 2014.

CARDOSO, A. M. N. **Fatores Motivacionais de Idosos Associados à Prática Regular de Exercícios Físicos**.122f. Dissertação de Mestrado, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP , 2014.

CAVALLI A.S, POGORZELSKI L.D.V, DOMINGUES M.R, AFONSO M.D.R, RIBEIRO J.A.B, CAVALLI M.O. Motivation of elderly people to engage in physical exercising: a comparative study between two university-based programs Brazil and Portugal. **Rev Bras Geriatr Gerontol.**; v.17, n.2,p.255-64, 2014

CODONHATO, R., CARUZZO, M. M., PONA, M. C., CARUZZO, A. M. E VIEIRA, L. F. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**. v. 21, n. 01, p. 92-99, 2017.

COSTA, A. S. **Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025**, 2017. Disponível em: < <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>>. Acesso em 7 fev 2018.

DE ROSE, D. et al. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Um estudio com jovens atletas brasileiros. **Revista de Psicologia del Deporte**, Barcelona, v.10, n.2, p.293-304, 2001.

FERREIRA, ALMEIDA; SOUZA, RODRIGUES ; ARAÚJO, JOSÉ. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em Picos**. In: Fórum Internacional de Pedagogia, n.4, Parnaíba. Campina Grande: REALIZE, 2012.

FERREIRA, M. C.G.; TURA, L. F. R.; SILVA, R. C.; et al. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Rev Bras Enferm**. v. 70, n. 4, p. 840-7, 2017.

FREITAS C.M.S.M, SANTIAGO M.D.S, VIANA A.T, LEÃO A.C, FREYRE C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Humano**.V.9, n.1, p.92-100, 2007

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI Subsídios para as projeções da população**. 2015. Disponível em:< <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf> .> Acesso em: 20 set. 2017.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS. **Revista Estação Científica**, Juiz de Fora, n. 04, p.1-13, abr./maio 2007.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**. v. 38, n. 3, p. 267-74, 2016.

LOURES, R. R. R; KRAVCHYCHYN, C.; TEIXEIRA, R. T. S. Motivação para o exercício físico em idosos de diferentes classes sociais. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v.16, n.2, p. 87-94, 2017.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa em marketing: uma orientação aplicada**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

MEURER, S. T., BENEDETTI, T. R. B., & MAZO, G. Z. **Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação**. *Estudos de Psicologia*.V.17, n.2, p.299-304, 2012.

MEURER, SIMONE.T. **Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação**. 2010. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

NAHAS, V. M. **Atividades física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**, 2015. Disponível em: < <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 07 fev 2018.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, SC; KNIJNIK, JD. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**; v.5, n.1, p. 23-34. 2006.

STIGGELBOUT, M., HOPMAN-ROCK, M., & MECHELEN, W.. Entry correlates and motivations of older adults participating in organized exercise programs. *Journal of Aging and Physical Activity*, v.16, n.3, p. 342-354 .2008.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. **Revista de Ciência e Movimento, Brasília**, DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed., Porto Alegre: Artmed, 2012.

WILSON, P. M., & RODGERS, W. M. The relationships between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: an application of self-determination theory. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, V.7, n.1, p.30-43, 2002.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

ZAWADSKI, ADRIANA BARATELA RIBEIRO; VAGETTI, GISLAINE CRISTINA. MOTIVOS QUE LEVAM IDOSAS A FREQUENTAREM MUSCULAÇÃO. **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, n. 10, p.45-60, 2007.

ANEXO A- ANAMNESE
UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM IDOSOS
ANAMNESE

Data: ____/____/____

Data de nascimento: _____

Sexo: masculino () feminino ()

Estado civil: solteiro () casado () divorciado () viúvo () união estável ()

Nº de filhos: _____

Renda familiar mensal:

- () Até 1 salário mínimo
- () De 1 a 5 salários mínimos
- () De 5 a 10 salários mínimos
- () Acima de 20 salários mínimos.

Grau de escolaridade:

- () Nunca esteve na escola
- () Ensino fundamental incompleto
- () Ensino fundamental completo
- () Ensino médio incompleto
- () Ensino médio completo
- () Ensino superior incompleto
- () ensino superior completo
- () Pós-graduação

História de saúde:

- () Doença arterial coronariana
- () Insuficiência cardíaca
- () Diabetes mellito tipo I
- () Diabetes mellito tipo II
- () Doença arterial obstrutiva periférica
- () Dislipidemias
- () Tabagismo
- () Infarto do miocárdio

AVC

Doença pulmonar Obstrutiva crônica

Problemas ósteomioarticulares,

quais _____

Outras doenças: _____

Procedimentos cirúrgicos realizados: Revascularização do miocárdio Angioplastia

Outras: _____

Atividades praticadas:

Caminhada/corrida

Bicicleta

Hidroginástica

Natação

Pilates

Outras, quais: _____

Tempo de prática da musculação: _____ (em meses)

Quantas vezes na semana pratica a musculação: _____

ANEXO B- QUESTIONÁRIO IMPRAFE-54

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário tem como objetivo conhecer melhor os motivos que levam os idosos a realizarem atividade física. Responda 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.

- 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 2

- 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.
- 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 4

- 13. () ficar mais tranquilo.
- 14. () manter a saúde.
- 15. () reunir meus amigos.
- 16. () ganhar prêmios.

- 17. () ter um corpo definido.
- 18. () realizar-me.
- 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 6

- 25. () diminuir a angústia pessoal.
- 26. () viver mais.
- 27. () fazer novos amigos.
- 28. () ganhar dos adversários.
- 29. () sentir-me bonito.
- 30. () atingir meus objetivos.
- 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 8

- 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.
- 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.

BALBINOTTI MAA, BARBOSA MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

ANEXO C- TCLE
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro Idoso Praticante de Musculação

Temos a satisfação de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada “**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO POR IDOSOS**”, que servirá para a elaboração do trabalho de conclusão do curso de graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento e rubrique todas as suas páginas deste documento que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável, que também assinará e rubricará todas as vias.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO POR IDOSOS

Pesquisador Responsável: Rafaella Zulianello dos Santos. Telefone para contato: (48) 99959-1921

E-mail para contato: rafaella.zulianello@gmail.com

Pesquisador: Gabriel Palma Varela

Telefone para contato: (48) 99650-3731

E-mail para contato: gabrielvarela94@hotmail.com

Este é um estudo que tem por objetivo verificar qual a motivação para a prática da musculação em idosos no município de Palhoça. Espera-se que os resultados do presente estudo possam auxiliar na melhoria da qualidade da recepção dos idosos nas academias, bem como os motivos que levam os idosos a praticarem Musculação.

Trata-se de uma pesquisa que faz uso de questionários para coletar informações de uma população específica. Calcula-se que a média de tempo para responder ao questionário é de 15 minutos.

A pesquisa prevê riscos mínimos, por envolver apenas o preenchimento de questionários. Mas caso você sinta algum desconforto, físico, social, emocional, poderá se comunicar ao pesquisador e se retirar do estudo a qualquer momento. Em termos de benefícios, o estudo pretende-se contribuir descobrindo os motivos que levam esses

idosos as academias e quem sabe ajudar para que esse público em específico possa se sentir melhor no local de treinamento.

Os resultados do estudo serão disponibilizados aos participantes, por e-mail indicado ou da forma que o participante decidir, após a conclusão do mesmo.

Todos os dados obtidos serão guardados em sigilo. O participante poderá recusar-se a tomar parte da pesquisa ou retirar o seu consentimento a qualquer tempo, sem penalidade alguma. É garantida a manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases da pesquisa, bem como é garantido que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Sua participação é voluntária e sem custos para participar, bem como não haverá ressarcimento para participação; contudo, explicitamos a garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Os participantes poderão solicitar o esclarecimento sobre a pesquisa a qualquer momento e poderão tomar conhecimento dos resultados desta pesquisa a partir de (junho de 2018), período correspondente a conclusão da pesquisa, via pedido de e-mail (citado acima).

Nome e Assinatura do pesquisador responsável: _____

Nome e Assinatura do pesquisador que coletou os dados: _____

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado (a) e esclarecido(a) pela pesquisador _____ sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: _____

RG: _____

Local e Data: _____

Assinatura: _____

ANEXO D - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA - UNISUL

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Motivação para a prática da musculação em idosos

Pesquisador: RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 80805817.6.0000.5369

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA-UNISUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.528.335

Apresentação do Projeto:

Projeto de pesquisa do tipo TCC apresentado pelo curso de Educação Física- PB. O estudo, de características descritiva, tem por objetivo investigar qual a motivação para a prática da musculação em idosos do município de Palhoça. O incentivo para uma vida saudável vêm crescendo na sociedade e os idosos estão incluídos nestas ações. Dentre as recomendações está a prática de exercícios físicos que, mesmo que não consiga interromper o processo biológico de envelhecimento, pode minimizar os efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas relacionadas à idade. Para verificar a razão que motiva o idoso a ter uma atividade física, o estudo irá abordar 50 idosos, acima de 60 anos, participante de academias no município de Palhoça. Será usado um questionário de identificação desenvolvido pelos pesquisadores e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte (IMPRAFE-126). A coleta de dados está prevista para Março /Abril de 2018.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar qual a motivação para a prática da musculação em idosos no município de Palhoça
Caracterizar os idosos praticantes de musculação no município de Palhoça.

Identificar os principais motivos que levam à prática da musculação em idosos no município de Palhoça.

Associar a motivação para a prática da musculação em idosos no município de Palhoça com seu estado de saúde.

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25

Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca

CEP: 88.132-000

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

Fax: (48)3279-1094

E-mail: cep.contato@unisul.br

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos Relatados: Mínimos, constrangimento ou algum desconforto perante alguma das perguntas das questões do questionário. Para minimizar a condição, a realização da pesquisa será conduzida por avaliador treinado, preparado para prontamente sanar quaisquer dúvidas.

Benefícios Relatados: Indiretos, contribuir com os profissionais que atuam com musculação e com egressos que queiram seguir nessa área, identificando as principais motivações dos idosos para a prática da musculação.

Os riscos e benefícios foram inseridos em todos os documentos da pesquisa

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:

Projeto em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado. Todas as alterações realizadas satisfazem as necessidades éticas.

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
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1040566.pdf	15/02/2018 16:16:00		Aceito
Outros	resposta_gabriel.pdf	15/02/2018 16:15:38	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
TCLE / Termos de	tcle_gabriel.docx	15/02/2018	RAFAELLA	Aceito

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

Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_gabriel.docx	11:27:31	ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	anamnese_gabriel.docx	15/02/2018 11:26:42	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	gabriel_cep.docx	15/02/2018 11:25:40	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	Questionario.pdf	06/12/2017 10:02:19	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	concordancia_unisul.pdf	06/12/2017 10:01:50	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	concordancia_bio_forma.pdf	06/12/2017 10:01:30	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	concordancia_top_fitness.pdf	06/12/2017 10:01:03	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	concordancia_aloha.pdf	06/12/2017 10:00:19	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Outros	concordancia_live.pdf	06/12/2017 09:59:59	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	06/12/2017 09:56:18	RAFAELLA ZULIANELLO DOS SANTOS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALHOCA, 06 de Março de 2018

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