
Relação entre atividade física e aspectos motivacionais em professores e funcionários de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB)

Relationship between physical activity and motivational aspects in professors and employees of Physical Education at the Catholic University of Brasilia (UCB)

Autores: Taynah Oliveira Martins

Instituições/Formação dos autores: Graduanda em Educação Física Bacharelado – Universidade Católica de Brasília - UCB

Resumo: A prática de atividade física vem sendo priorizada como forma de prevenção e tratamento do sedentarismo e de doenças como a obesidade. O estudo buscou analisar as fontes de motivação intrínseca e extrínseca, relacionadas à prática de atividade física, presentes em professores e funcionários de educação física da Universidade Católica de Brasília. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados dois questionários, um referente a dados pessoais e frequência de atividade física, e outro relacionado à motivação a prática de atividade física. O público do estudo foi composto por 12 participantes, sendo 6 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, escolhidos conforme disponibilidade de tempo para responder e por fazerem parte do curso de educação física. Ao final do estudo constatamos que a fonte de maior motivação é a intrínseca sendo a motivação extrínseca menos frequente e relevante.

Palavras-Chave: Motivação. Motivação Intrínseca. Motivação Extrínseca. Atividade Física. Sedentarismo.

Abstract: Physical activity has been prioritized as a form of prevention and treatment of sedentarism and diseases such as obesity. The study sought to analyze the sources of intrinsic and extrinsic motivation, related to the practice of physical activity with professors and employees of physical education of Brasília's Catholic University. Two questionnaires were used as a data collection instrument, one referring to personal data and frequency of physical activity, and another one related to the motivation to physical activity. The population consisted of 12 participants, 6 of whom were female and 6 were male, chosen according to the availability of time to respond and to be part of the physical education course. At the end of the study we have found that the source of the greatest motivation is the intrinsic one; extrinsic motivation is less frequent and relevant.

Citação: MARTINS, T.O. . Relação entre atividade física e aspectos motivacionais em professores e funcionários de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB). **Educação Física em Revista**, 2015, vol. 9, nº 3, p. 39-43.

Contato do autor: taynahedf@gmail.com

Copyright: © 2017

Introdução

O sedentarismo vem sendo agregado a muitas doenças degenerativas que acometem grande parte da sociedade brasileira. Em uma pesquisa divulgada pelo Ministério do Esporte em agosto de 2016, demonstrou que 45,9% dos brasileiros não praticam nenhuma atividade física. Também mostrou que dentre os 54,1% que praticam algum esporte as mulheres (50,4%) apresentaram vantagem por estarem praticando algum exercício. Ou seja, temos um grande percentual de pessoas que estão sedentárias. E dentre as doenças que podem vir a serem adquiridas com o sedentarismo é a obesidade.

A obesidade é uma situação que cresce cada vez mais no Brasil. De acordo com uma matéria publicada pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica em 21 de agosto de 2015 (Abeso), com base nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2013 da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), quase 60% da população brasileira está acima do peso ou com indícios de obesidade.

Ainda com base nesta matéria, cerca de 82 milhões de brasileiros apresentam o IMC igual ou maior que 25 (sobrepeso ou obesidade). O índice de sobrepeso é maior no sexo feminino (58,2%) do que no sexo masculino (55,6%). Com base neste estudo, o excesso de peso parece acompanhar a idade, sendo os homens a terem esse parecer mais rapidamente, na faixa dos 25 a 29 anos com 50,4%. Porém, as mulheres na faixa dos 35 a 44 anos se sobressaem com o excesso de peso (63,6%), passando dos homens (62,3%), e chegando a mais de 70,0% na faixa dos 55 a 64 anos, mas a partir dos 65 anos se observa um declínio na taxa de sobrepeso, com 75 anos os homens apresentam uma taxa de 45,7% e já as mulheres 58,3%, sendo relativamente menor que as faixas etárias anteriores.

Com base nesses dados decidimos analisar a atual situação em relação ao sedentarismo, problema bastante importante a ser trabalhado no campo da educação física.

Atividade física e sedentarismo

O sedentarismo gera inúmeros problemas, sendo a obesidade uma situação que vem crescendo cada vez mais atingindo tanto homens quanto mulheres em qualquer faixa etária. Uma das formas de amenizar isso seria por intermédio da atividade física.

A atividade física segundo SANTOS e KNIJNIK (2006), é de grande importância em todos os períodos da vida, pois isso implica em razões benéficas em adultos caminhando para a terceira idade, onde há alguns declínios fisiológicos. Realizaram uma pesquisa e um dos tópicos eram os motivos de adesão à prática de atividade física, onde 44% dos entrevistados marcaram a opção lazer e qualidade

de vida, demonstrando assim, que, grande parte desta amostra tem pleno conhecimento da importância de ser ativa fisicamente, dando à educação física uma importância ainda mais elevada.

No aspecto cognitivo a atividade física se mostra como uma alternativa não medicamentosa e que traz resultados satisfatórios no tratamento da depressão. COSTA, SOARES E TEIXEIRA (2007) buscaram respostas na literatura acerca disto. Segundo o estudo acima, a Organização Mundial da Saúde prevê, para o ano de 2020, que a doença isquêmica do coração e a depressão serão as duas maiores causas de mortalidade e incapacitação. Muitos estudos apontam que pessoas fisicamente ativas apresentam uma melhor saúde que as sedentárias, pois o exercício pode atuar sobre a ansiedade e depressão pela produção de endorfina, hormônio responsável pelo bem-estar. Como resultado do estudo, eles concluíram que o bem-estar psicológico está ligado a um bom condicionamento físico, sendo a atividade física uma terapia adjuvante altamente benéfica.

Já em um estudo desenvolvido por BALBINOTTI e CAPOZZOLI (2008), verificou-se que um grupo de adultos, de ambos os sexos, que frequentavam a academia de ginástica, tinham sido motivados pela busca de saúde, principalmente as mulheres, sendo as de maior número nessa busca. Ou seja, a saúde foi um fator decisivo que buscou e motivou essas mulheres irem à academia.

No público adolescente do estudo citado, o fator que os motivava a frequentar a academia foi o Controle de Estresse, juntamente com Competitividade, Sociabilidade e Prazer. Portanto, este estudo nos dá uma visão das causas que provocam motivação para a prática de atividade física, sendo amplas as áreas, indo do quesito cognitivo e físico ao social.

Motivação

A motivação, sendo uma das mais importantes variáveis para a prática regular e sistemática da educação física, tem uma busca para uma definição clara. A palavra motivação nos lembra “motivos”, motivos esses que podem vir de fatores internos ou externos para a realização de alguma ação. Distingue-se de outros fatores que também influem no comportamento, tais como a experiência passada da pessoa, suas capacidades físicas e a situação ambiente em que se encontra (MURRAY, 1971). E ainda:

A motivação cobre grande variedade de formas comportamentais. A diversidade de interesses percebida entre os indivíduos permite aceitar, de forma razoavelmente clara, que as pessoas não fazem as mesmas coisas pelas mesmas razões. [...] quando se fala de motivação humana, parece inadequado que uma simples regra geral seja considerada como recurso suficiente do qual se lança mão quando o objetivo é a busca de uma explicação ao mesmo tempo mais abrangente e mais precisa sobre as

possíveis razões que levam as pessoas a agir. Existem muitas razões que explicam uma simples ação. Grandes partes desses determinantes residem no interior das pessoas, tais como os seus traços de personalidade, suas predisposições e emoções, as suas atitudes, bem como as suas crenças, e assim por diante. Isso torna o estudo da motivação bastante mais complexo, ao contrário daquilo que, com frequência, se conclui, tornando-se por base explicações legais geralmente adotadas no dia a dia da convivência humana. (BERGAMINI, 1997, p. 26)

Com base na descrição de motivação acima, entende-se que ela é ampla e tem muitas vertentes a serem exploradas. A motivação pode ser dividida em duas: intrínseca e extrínseca.

A motivação extrínseca é dependente de fatores externos, de modo que é totalmente associada ao meio no qual o indivíduo se encontra, podendo ser alterada e movida por fatores sociais, culturais, históricos etc.

Na motivação extrínseca se destaca que:

É importante entender que o movimento demanda sempre que algo fora do indivíduo o esteja impulsionando ou retendo. A impressão geral é a de que haja necessidade de se estar constantemente precisando empurrar ou puxar as pessoas para que elas se ponham em movimento. Caso esses agentes externos desapareçam, as pessoas para, à espera de outro empurrão ou de outro puxão. (BERGAMINI, 1997, p. 51)

Ainda de acordo com BERGAMINI (1997), analisando a motivação extrínseca nas empresas, por exemplo, um reforçador extrínseco é importante para estimular a atitude nas pessoas. Há também os fatores de satisfação que devem ser cultivados enquanto à necessidade de quem os valoriza não estiver satisfeita.

Nesse aspecto o autor deixa claro sobre um modo de 'condicionamento' que pode apresentar alguns resultados, tais como: espera de uma reação positiva a um esforço extra. Uma transitoriedade de uma espera por uma recompensa maior, um sentimento de culpa por não receber essa recompensa maior, uma possível sensação de injustiça se uns forem recompensados e outros não. Nesta descrição sobre esse aspecto extrínseco notamos que a influência deve ser bem cultivada e de forma saudável, indo do campo profissional ao pessoal, de modo que, ao relacionarmos à atividade física termos uma ciência da importância desses aspectos que podem influenciar positiva e negativamente, para melhor direcionar quem esteja passando por esse processo.

Já na motivação intrínseca ocorre o oposto. BERGAMINI (1997) "a motivação seja um impulso

que venha de dentro e que tem, portanto, suas fontes de energia no interior de cada pessoa”.

Segundo ele, a necessidade e motivação são sinônimas; quanto maior for a necessidade maior vai ser a motivação. Portanto, há o objetivo motivacional que o autor define como uma busca individual determinada por um fator individual e interno. E ainda, o ato motivacional que se dá na presença do fator de satisfação e a necessidade para o alcance do objetivo.

Sendo assim, a motivação intrínseca ao contrário da extrínseca, se baseia em fatores internos. Tendo, portanto, razões próprias e individuais de princípios motivacionais, incluindo experiências, desejos, emoções e instintos, basicamente de ordem psicológica, de forma íntima.

Devido aos diversos motivos citados e demonstrados, fez-se o interesse em estudar e analisar as fontes de motivação que podem levar as pessoas, funcionários e professores da Educação Física da Universidade Católica de Brasília, a praticarem atividade física, a fonte predominante, entre motivação intrínseca e extrínseca, e qual aspecto principal que as levariam a tal atividade.

Metodologia

Com o intuito de investigar os fatores motivacionais que já foram mencionados, foram utilizadas duas metodologias revisadas por Gonçalves (2008), sendo uma a 'Medida de Motivação para a Atividade Física – Revisada (MMAF-R)' (Anexo II) - com 30 questões tendo cada uma, um fator de 1 a 6- e uma entrevista (Anexo III) com base na rotina do indivíduo participante -14 perguntas abertas e fechadas.

A revisão realizada por esta autora trouxe maior confiabilidade à aplicação e coleta dos resultados.

Ao todo participaram 12 pessoas, sendo funcionários e professores da Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Todos responderam o questionário referente à motivação e à entrevista.

O questionário e a entrevista se originaram do estudo de Gonçalves (2008), os quais estão de acordo com as exigências deste estudo, não tendo sido feitas alterações significativas.

A entrevista consistiu em perguntas referentes ao sexo, idade, peso, altura, grau de escolaridade, estado civil, tempo de prática da atividade física, frequência da prática, se praticava alguma atividade na adolescência ou infância, entre outras.

O critério de escolha dos participantes foi serem professores e funcionários da Educação Física da Universidade Católica de Brasília. A aplicação dos dois instrumentos foi feita em torno de 15 minutos. Os participantes foram escolhidos por fazerem parte do curso de educação física conforme

sua disponibilidade de tempo para responder e sua participação.

Junto à entrevista foi aplicado também o questionário, o qual contém questões relacionadas aos fatores que influenciam na prática das atividades físicas, particularmente, neste caso, a motivação.

Resultados e Discussão

As respostas foram esquematizadas com o uso da tabela de contingência de dados qualitativos e quantitativos, avaliando a frequência e o percentual dos participantes nas questões. Conforme os dados na *tabela 1*, dos 12 participantes, 6 eram mulheres e 6 eram homens. O grupo pesquisado era composto de pessoas adultas variando entre 30 a 59 anos, com maior número de solteiros e casados.

Tabela 1. Características dos participantes do estudo:

Sexo	Frequência	Dado Relativo (%)
Feminino	6	50
Masculino	6	50
Faixa Etária		
Jovens (16-29 anos)	0	0
Adultos jovens (29-35 anos)	3	25
Adultos (36-59 anos)	9	75
Idosos (60< anos)	0	0
Estado Civil		
Solteiro	7	58,3
Casado	4	33,3
Divorciado	1	8,3
Viúvo	0	0
Escolaridade		
1º Grau incompleto	1	8,3
1º Grau completo	0	0
2º Grau incompleto	0	0
2º Grau completo	1	8,3
Ensino superior incompleto	1	8,3
Ensino superior completo	1	8,3
Pós-graduação	8	66,7

A maior parte dos entrevistados são professores e possui pós-graduação, uma parte menor de pessoas tem do 2º Grau incompleto ao ensino superior completo e uma minoria possui 1º grau incompleto. Foi uma amostra bem diversificada.

Tabela 2. Classificação de Índice de Massa Corporal (IMC-kg/m²):

Classificação do IMC (kg/m²)	Frequência	Dado Relativo (%)
Baixo peso (IMC abaixo de 18)	0	0
Normal (IMC até 25)	4	33,3
Obesidade grau I (IMC de 25 a 29,9)	5	41,7
Obesidade grau II (IMC de 30 a 39,9)	3	25
Obesidade grau III (IMC acima de 40)	0	0

A ABESO (2016), em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC=kg/m²), conforme classificação internacional convencionada chamar de sobrepeso o IMC de 25 a 29,9 kg/m² e obesidade o IMC maior ou igual a 30 kg/m² e de excesso de peso o IMC maior ou igual a 25 kg/m² (incluindo a obesidade). Os pontos de corte de <16 kg/m² (baixo peso grave), 16,0-16,9 (baixo peso moderado), 17,0-18,4 (baixo peso leve) também fazem parte desta classificação. Portanto, conforme descrito na *tabela 2*, constatamos uma variável de 25 a 39,9, ou seja, havia pessoas com o índice de sobrepeso aceitável e pessoas até o estágio de obesidade grau II, mais preocupante.

Ainda com base nas entrevistas, foram elaboradas tabelas com os resultados das perguntas referentes às atividades físicas.

Tabela 3. Atividade física atual:

Atividade física atual	Frequência	Dado Relativo (%)
Musculação	6	50
Caminhada	1	8,3
Atividades de academia	1	8,3
Ciclismo	1	8,3
Natação	1	8,3

Na *tabela 3*, quando perguntados sobre a atividade física atual a grande maioria mostrou interesse pela prática de educação física, especialmente com a musculação. A outra metade ficou dividida em atividades como caminhada, atividades em academia, ciclismo, natação. Apenas duas pessoas responderam que não praticam nenhuma atividade no momento.

Tabela 4. Forma e tempo da prática de Atividade Física:

Forma de praticar		
Sozinho	9	75
Acompanhado	2	16,7
Não definido	1	8,3
Há quanto tempo pratica		
1 a 6 meses	1	8,3
7 meses a 1 ano	1	8,3
Mais de 1 ano	9	75
Não definido	1	8,3

Em relação às formas da prática, conforme a *tabela 4*, a resposta relativa surpreende 75% responderam que praticam sozinhos, o que já sugere a prevalência da motivação intrínseca. Quanto ao tempo que já praticam, 75% novamente, praticam a mais de 1 ano e 66,7% praticam de 1 a 3 dias na semana, o que é uma frequência considerada mediana em relação aos 25% que praticam mais de 3 dias na semana.

Tabela 5. Frequência e histórico da prática de AF

Dias de prática na semana	Frequência	Dados relativos (%)
1 a 3 dias	8	66,7
Mais de 3 dias	3	25
Não definido	1	8,3
Tempo de prática por dia		
0-45 minutos	4	33,3
46-60 minutos	6	50
Mais de 60 minutos	1	8,3
Não definido	1	8,3
Há familiares que também praticam AF		
Sim	8	66,7
Não	4	33,3

**Praticou AF na infância ou
adolescência**

Sim	11	91,7
Não	1	8,3

Conforme *tabela 5*, metade da amostra possui sessões de atividade física até 60 minutos, 33,3% praticam até 45 minutos. Com respeito aos familiares, 66,7% possuíam familiares que também praticam atividade física e 91,7% eram ativos durante a infância ou adolescência. Ou seja, há uma presença relativamente importante da prática de atividade física.

Com esses dados, vemos que, na fase adulta, a proporção de indivíduos que mantêm a prática de atividade física é relativamente pequena, pois, na infância praticamente todos os participantes eram fisicamente ativos. Ocorreram também pessoas que não praticam nenhuma atividade física atualmente, o que indica o sedentarismo. Além do que, dentre os que praticam sozinhos grande parte têm uma frequência mediana de atividades semanal. Isso nos faz indagar se, com um acompanhamento profissional, essas pessoas poderiam ter ou não uma rotina de exercícios melhor distribuída durante a semana com uma adaptação e diminuição do tempo. Isso seria uma das sugestões das possibilidades que a prática de atividade física acompanhada por um profissional de educação física poderia favorecer.

Das respostas do questionário “Medida de motivação para a Atividade Física” (anexo1) foram estabelecidos fatores tanto de motivação intrínseca quanto extrínseca e a importância que cada pessoa estabelecia a cada um desses fatores.

Após a sistematização e organização vemos claramente que as questões que mais tiveram importância foram as que se referem à motivação intrínseca.

O ‘querer ser fisicamente saudável’ foi um fator que ponderou uma importância que partia de praticamente todos os participantes. Outro fator foi o de ‘perder o peso para sentir-se melhor’ onde uma boa parte marcou como muito importante, ressaltando um desejo interno de melhora física e a grande maioria considerou um fator importante a ‘felicidade que a atividade física traz’. Muitos também reconheceram que a atividade física ‘melhora a condição cardiovascular’ e praticamente todos reconheceram que a atividade física proporciona ‘mais energia ao corpo’.

A maioria dos pesquisados deu maior importância a ‘gostar de desafios’ que ‘gostar de estar com pessoas interessadas nessa atividade’, ou, ‘engajar em atividades que desafiam fisicamente’ a ‘querer

conhecer pessoas novas'. Havia fatores extrínsecos de motivação como 'estar com os amigos' ou 'estar com pessoas interessadas na atividade', mas a frequência de grau de importância era menor quando comparada à de fatores de ordem intrínseca.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar as fontes de motivação de funcionários e professores de Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Foram aplicados dois questionários, um sobre os dados pessoais e frequência de atividade física e outro sobre a motivação intrínseca e extrínseca à prática de atividade física.

Após a discussão dos resultados concluiu-se que, no público pesquisado a fonte de maior predominância de motivação é a intrínseca, tendo, portanto, a extrínseca uma menor participação, não deixando de entretanto existir. Isto coincide com o fato de a maioria dos entrevistados praticarem suas atividades físicas sozinhos, recordando o princípio da motivação intrínseca que parte do interior da pessoa, com base em valores pessoais, individualidade, experiências próprias etc.

Portanto, é válido salientar a importância que a atividade física exerce sobre o indivíduo e também compreender que há meios de estimulá-lo tanto interna quanto externamente. Cabe também ao profissional de educação física reconhecer como o aluno ou atleta se porta de maneira a ser mais estimulado a melhorar seu desempenho na atividade física, principalmente quando se trata de sedentários e grupos especiais, como obesos, por exemplo.

A motivação é uma área bastante interessante de se trabalhar, portanto é sugerido que possam ser feitos novos estudos com públicos alvos diferentes para que se tenha uma gama maior de conhecimento acerca de como determinados grupos são estimulados motivacionalmente.

Referências

ABESO. **Associação brasileira para o estudo da obesidade**. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge> . Acessado em 01 de jun. de 2016.

ABESO. Associação brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016**. 4. ed. São Paulo, 2016.

ANAMNESE, Questionário sobre saúde. **Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – Parque Esportivo: academia de ginástica, fitness e dança & escola de natação**. Último acesso em 06 de março de 2017. Disponível em: <http://www3.pucrs.br/pucrs/files/parqueesportivo/anamnese.pdf>

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; 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.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física e Esportes**. São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BERGAMINI, C.W. **Motivação nas organizações**. São Paulo. Editora Atlas, 4ª edição, 1997.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia*, v. 19 – n. 1, p. 269-276. Universidade Federal Fluminense. Jan/Jun, 2007.

ESPORTE, Ministério do. **Pesquisa mostra que 46% da população é sedentária**. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/index.php/ultimas-noticias/209-ultimas-noticias/56544-pesquisa-mostra-que-46-da-populacao-e-sedentaria>. Acessado em 12 de abril de 2017.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2008.

MURRAY, Edward J.; **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro. Zahar Editora, 2ª edição. 1971.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Universidade Mackenzie de São Paulo, 2006.

ANEXO I

Tabela 3. Medida de motivação para a Atividade Física – Resultados

Conteúdo dos itens	Fatores					
	1	2	3	4	5	6
1. Porque quero ser fisicamente saudável?	0	0	0	0	1	11
2. Porque é divertido.	1	2	2	3	1	3
3. Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente	0	1	0	2	6	3
4. Porque quero adquirir novas habilidades físicas.	0	1	1	3	4	3
5. Quero perder ou manter o peso para me sentir melhor	0	0	1	1	1	9
6. Porque quero estar com meus amigos	0	4	3	1	1	3
7. Porque eu gosto de praticar essa atividade	0	2	0	2	3	5
8. Quero melhorar minhas habilidades	0	1	1	3	4	3
9. Porque gosto do desafio.	1	0	0	4	2	5
10. Quero ter músculos definidos	1	2	4	1	0	4
11. Porque me faz feliz	0	0	0	5	0	7
12. Porque quero manter minha habilidade atual.	0	0	2	4	3	3
13. Porque quero ter mais energia	0	0	0	0	5	7
14. Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.	0	0	4	2	2	4
15. Gosto de estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.	0	5	3	0	1	3
16. Porque quero melhorar minha condição cardiovascular	0	0	0	3	3	6
17. Quero melhorar minha aparência.	0	0	2	2	3	5
18. Porque eu acho interessante	0	2	1	2	3	4
19. Porque quero manter minha resistência física.	0	1	0	0	5	6
20. Quero ser atraente.	0	1	6	5	0	0
21. Porque quero conhecer novas pessoas	0	4	5	1	2	0
22. Porque gosto da atividade	0	2	2	2	3	3
23. Porque eu quero manter minha saúde e bem-estar.	0	0	0	0	3	9
24. Porque eu quero melhorar minha forma física	0	0	0	0	7	5
25. Quero ser cada vez melhor	0	1	1	4	3	3
26. Porque acho estimulante	0	1	2	4	2	3
27. Se não fizer, não me sentirei atraente.	2	4	5	1	0	0
28. Porque meus amigos me pedem	5	5	0	1	1	0
29. Porque gosto da energia que ela produz.	0	0	2	2	3	5
30. Gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros.	0	4	3	0	3	2

ANEXO II

Idade

Sexo

Escolaridade

Medida de Motivação para a Atividade Física – Revisada (MMAF-R)

Eis uma lista de razões para as pessoas se engajarem em atividades físicas, esportes e exercícios. Tendo em mente sua(s) atividade(s) física(s) e ou esportiva(s) atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

Pouco verdadeira.	1	2	3	4	5	6	Muito verdadeira.
-------------------	---	---	---	---	---	---	-------------------

PRATICO ATIVIDADE FÍSICA:

- ___1. Porque quero ser fisicamente saudável.
- ___2. Porque é divertido.
- ___3. Gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente.
- ___4. Porque quero adquirir novas habilidades.
- ___5. Quero perder ou manter o peso para me sentir melhor.
- ___6. Porque quero estar com meus amigos.
- ___7. Porque eu gosto de praticar essa atividade.
- ___8. Quero melhorar minhas habilidades.
- ___9. Porque gosto do desafio.
- ___10. Quero ter músculos definidos.
- ___11. Porque me faz feliz.
- ___12. Porque quero manter minha habilidade atual.
- ___13. Porque quero ter mais energia.
- ___14. Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.
- ___15. Gosto de estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.
- ___16. Porque quero melhorar minha condição cardiovascular.
- ___17. Quero melhorar minha aparência.
- ___18. Porque eu acho interessante.
- ___19. Porque eu quero manter minha resistência física.
- ___20. Quero ser atraente.

- ___21. Porque quero conhecer novas pessoas.

- ___22. Porque gosto da atividade.
- ___23. Porque eu quero manter minha saúde e bem-estar.
- ___24. Porque quero melhorar minha condição física.
- ___25. Quero ser cada vez melhor.
- ___26. Porque acho estimulante.
- ___27. Se não fizer, não me sentirei atraente.
- ___28. Porque meus amigos me pedem.
- ___29. Porque gosto da energia que ela produz.
- ___30. Gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros.

ANEXO III

Finalmente, gostaríamos que você fornecesse algumas informações a seu respeito. Não será necessário se identificar, apenas pedimos que responda com **sinceridade** a **todas** as perguntas.

1) Qual sua idade? _____
Feminino

2) Sexo: 1. () Masculino 2. ()

3) Qual seu peso?

4) Qual sua altura?

5) Escolaridade:

- 1. () 1º Grau incompleto
- 2. () 1º Grau completo
- 3. () 2º Grau incompleto
- 4. () 2º Grau completo
- 5. () Ensino Superior incompleto
- 6. () Ensino Superior completo
- 7. () Pós-graduação

6) Estado Civil:

- 1. () Solteiro(a)
- 2. () Casado(a)/amigado(a)
- 3. () Divorciado(a)
- 4. () Viúvo(a)

7) Qual(is) atividade(s) física(s) pratica atualmente?: _____

8) Já praticou outra(s) atividade(s) física antes? Qual(is): _____

9) Pratica esta atividade geralmente: 1. () Sozinho(a). 2. () Acompanhado(a).

10) Há quanto tempo pratica? 1. () De 1 a 6 meses.
2. () De 7 meses a 1 ano.
3. () Mais de 1 ano. Quantos anos?

11) Quantos dias na semana você pratica esta atividade? 1. () 1 a 3 dias 2. () Mais de 3 dias

12) E por quantas horas? 1. () 0-45 minutos 2. () 46-60 minutos 3. () Mais de 60 minutos.

13) Outras pessoas na sua família praticam atividade física? 1. () Sim, quantas? 2. () Não

14) Você praticou atividade física na infância ou adolescência? 1. () Sim, por quanto tempo?
2. () Não.