

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

HELENA CARVALHO GUEDES DA LUZ

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: MOTIVOS PARA A ADESÃO NA
PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO**

Uruguiana

2023

HELENA CARVALHO GUEDES DA LUZ

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: MOTIVOS PARA A ADESÃO NA PRÁTICA DA
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof.^a Dr.^a Susane Graup

Coorientador: Ariadine Rodrigues Barbosa

URUGUAIANA

2023

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

d111e da Luz, Helena Carvalho Guedes
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: MOTIVOS PARA A ADESÃO NA PRÁTICA
DA MUSCULAÇÃO / Helena Carvalho Guedes da Luz.
33 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, EDUCAÇÃO FÍSICA, 2023.

"Orientação: Susane Graup".

1. Envelhecimento. 2. Musculação. 3. Motivação. 4. Saúde.
I. Título.

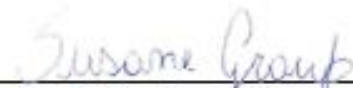
HELENA CARVALHO GUEDES DA LUZ

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: MOTIVOS PARA A ADESÃO NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

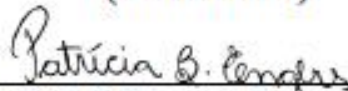
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 18 de dezembro de 2023.

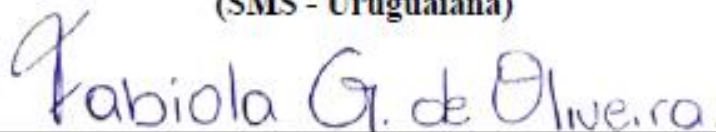
Banca examinadora:



Prof.ª Dr.ª Susane Graup
Orientador
(UNIPAMPA)



Prof.ª Dr.ª Patricia Becker Engers
(SMS - Uruguaiana)



Prof.ª Fabiola Gonzalez de Oliveira

RESUMO

Evidências científicas destacam os inúmeros benefícios que a musculação traz para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Pouco se aborda sobre os fatores motivacionais dos idosos para adesão nessa prática. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar os motivos que levam os idosos à prática da musculação de uma determinada academia do município de Uruguaiana/RS, que fornece aula para públicos de diferentes faixas etárias, sendo uma academia privada. Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva e quantitativa, caracterizada como um estudo de caso com amostra intencional, no qual, participaram idosos com faixa etária a partir de 60 anos que praticam musculação regularmente. A coleta dos dados foi realizada por meio de um formulário *online* aplicado por um dos pesquisadores no formato de entrevista. Foram realizadas questões para identificar o perfil dos participantes, as características da prática de musculação e outras práticas corporais e a Escala de Motivos para prática de atividade física (MPAM-R). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva. 60% do público possui ensino superior, 80% se identificaram com a cor de pele branca e 50% do público é aposentado. Além da musculação, alguns participantes realizavam outras práticas corporais, das quais, o Pilates apresentou maior prevalência (30%), assim como 80% possuíam companhia durante as atividades físicas. Em relação aos motivos relacionados à prática de musculação, o domínio da saúde foi apontado como principal motivo ($M=6,9$; $DP=0,3$), seguido pelo fator de diversão e lazer ($M=5,6$; $DP=0,9$). Conclui-se que a prática da musculação por idosos é motivada por fatores extrínsecos (saúde) e intrínsecos (diversão/lazer).

Palavras-Chave: Idosos; Motivação; Prática de atividade física; Saúde; Bem-estar.

ABSTRACT

Scientific evidence highlights the countless benefits that weight training brings to the health and quality of life of the elderly. Little is addressed about the motivational factors of elderly people to adhere to this practice. In this sense, the objective of the present study was to analyze the reasons that lead elderly people to practice bodybuilding in a specific gym in the city of Urugaiana/RS, which provides classes for audiences of different age groups, being a private gym. This is a cross-sectional, descriptive and quantitative research, characterized as a case study with an intentional sample, in which elderly people aged 60 and over who practice bodybuilding regularly participated. Data collection was carried out using an online form applied by one of the researchers in an interview format. Questions were asked to identify the profile of the participants, the characteristics of bodybuilding and other body practices and the Motives Scale for practicing physical activity (MPAM-R). Descriptive statistics were used to analyze the data. 60% of the public has higher education, 80% identify with white skin color and 50% of the public is retired. In addition to bodybuilding, some participants performed other body practices, of which Pilates had the highest prevalence (30%), as well as 80% had company during physical activities. Regarding the reasons related to the practice of bodybuilding, the health domain was highlighted as the main reason ($M=6.9$; $SD=0.3$), followed by the fun and leisure factor ($M=5.6$; $SD=0.9$). It is concluded that the practice of bodybuilding by elderly people is motivated by extrinsic (health) and intrinsic (fun/leisure) factors.

Keywords: Elderly; Motivation; Practice of physical activity; Health; Well-being.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Fatores motivacionais para prática de musculação em idosos através da MPAM-r	17
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Dados Sociodemográficos, questões comportamentais e estado de saúde dos idosos participantes do estudo	17
--	----

LISTA DE SIGLAS

AIVD — Atividades instrumentais da vida diária.

AVD — Atividade de vida diária.

CNS — Conselho Nacional de Saúde.

DP — Desvio Padrão.

HA — Hipertensão Arterial.

IBGE — Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

IMC — Índice de Massa Corporal.

MPAM - R — Escala de motivos para Prática de Atividade Física.

OMS — Organização Mundial da Saúde.

PNS — Pesquisa Nacional de Saúde.

TCLE — Termo de consentimento livre e esclarecido.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	12
Introdução.....	13
Métodos.....	15
Resultados.....	18
Discussão.....	21
Referências.....	23
APÊNDICES.....	26
APÊNDICE I- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	26
APÊNDICE II- QUESTIONÁRIO PERFIL DOS PARTICIPANTES.....	29
ANEXOS.....	33
ANEXO I- Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R).....	33

APRESENTAÇÃO

Este Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física está construído no modelo de artigo científico. Será submetido a Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, sendo que as orientações para os autores nos aspectos da formatação estão disponíveis no link: <https://rbafs.org.br/RBAFS/about/submissions>, assim como as normas constarão nos anexos deste trabalho.

Envelhecimento saudável: motivos para a adesão na prática da musculação

Healthy aging: reasons for adherence in bodybuilding practice

Importância da atividade física para idosos

Resumo

Evidências científicas destacam os inúmeros benefícios que a musculação traz para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Pouco se aborda sobre os fatores motivacionais dos idosos para adesão nessa prática. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar os motivos que levam os idosos à prática da musculação. Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva e quantitativa, caracterizada como um estudo de caso com amostra intencional, no qual, participaram idosos com faixa etária a partir de 60 anos que praticam musculação regularmente em Uruguaiana/RS. A coleta dos dados foi realizada por meio de um formulário *online* aplicado por um dos pesquisadores no formato de entrevista. Foram realizadas questões para identificar o perfil dos participantes, as características da prática de musculação e outras práticas corporais e a Escala de Motivos para prática de atividade física (MPAM-R). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva. 60% do público possui ensino superior, 80% se identificaram com a cor de pele branca e 50% do público é aposentado. Além da musculação, alguns participantes realizavam outras práticas corporais, das quais, o Pilates apresentou maior prevalência (30%), assim como 80% possuíam companhia durante as atividades físicas. Em relação aos motivos relacionados à prática de musculação, o domínio da saúde foi apontado como principal motivo (M=6,9; DP=0,3), seguido pelo fator de diversão e lazer (M=5,6; DP=0,9). Conclui-se que a prática da musculação por idosos é motivada por fatores extrínsecos (saúde) e intrínsecos (diversão/lazer).

Palavras-Chave: Idosos; Motivação; Prática de atividade física; Saúde; Bem-estar.

Abstract

Scientific evidence highlights the countless benefits that weight training brings to the health and quality of life of the elderly. Little is addressed about the motivational factors of elderly people to adhere to this practice. In this sense, the objective of the present study was to analyze the reasons that lead elderly people to practice bodybuilding. This is a cross-sectional,

descriptive and quantitative research, characterized as a case study with an intentional sample, in which elderly people aged 60 and over who practice bodybuilding regularly in Uruguaiana/RS participated. Data collection was carried out using an online form applied by one of the researchers in an interview format. Questions were asked to identify the profile of the participants, the characteristics of bodybuilding and other body practices and the Motives Scale for practicing physical activity (MPAM-R). Descriptive statistics were used to analyze the data. 60% of the public has higher education, 80% identify with white skin color and 50% of the public is retired. In addition to bodybuilding, some participants performed other body practices, of which pilates had the highest prevalence (30%), as well as 80% had company during physical activities. Regarding the reasons related to the practice of bodybuilding, the health domain was highlighted as the main reason ($M=6.9$; $SD=0.3$), followed by the fun and leisure factor ($M=5.6$; $SD=0.9$). It is concluded that the practice of bodybuilding by elderly people is motivated by extrinsic (health) and intrinsic (fun/leisure) factors.

Keywords: Elderly; Motivation; Practice of physical activity; Health; Well-being.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural que ocorre com todos os seres humanos, sendo um processo contínuo, gradual e de alterações naturais que começam na idade adulta¹. Em geral, a literatura classifica pessoas com 60 anos ou mais, como idosos e participantes da terceira idade². Durante esse período, algumas funções corporais começam a declinar gradualmente como o declínio funcional¹.

Segundo o Censo Demográfico, o número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos³. Em 2022, o total de pessoas com 65 anos ou mais no país chegou a 10,9% da população, com alta de 57,4% frente a 2010, quando esse contingente era de 7,4% da população³.

Contudo, o envelhecimento traz inúmeras e significativas perdas físicas, sociais e cognitivas, exigindo do indivíduo a aceitação e a adaptação a essa nova realidade⁴. Outras perdas que podem ser observadas são relativas à falta de autonomia que os idosos possuem, tendo muitas vezes que depender dos outros para realizar atividades básicas do dia a dia⁵.

Dentre essas perdas, a sarcopenia, que consiste na perda de massa e função do músculo esquelético, tem apresentado alta prevalência na população a partir dos 60 anos de idade⁶. O Japão foi o país que apresentou o estudo com a maior prevalência de sarcopenia em ambos os sexos, seguido pelo Brasil⁶. A presença de sarcopenia esteve associada com baixa capacidade

física, limitação funcional e incapacidade, além de outros fatores, como as comorbidades, a condição social, os hábitos de vida e as quedas⁶.

Considerando as perdas musculares associadas ao envelhecimento, a atividade física tem se apresentado como uma importante ferramenta relacionada com o bem estar na vida do idoso, uma vez que proporciona benefícios para a saúde durante o envelhecimento, estando também relacionada com a qualidade de vida do idoso⁷. De acordo com as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde⁸, o exercício físico pode diminuir a mortalidade por todas as causas, incluindo doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres, incidência do diabetes tipo 2, auxiliando na melhora da saúde mental, na saúde cognitiva, na qualidade de sono e na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Ainda, em idosos, a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas ao declínio da saúde óssea e da capacidade funcional⁹.

Um estudo realizado a partir da avaliação da força muscular em um grupo de idosos, apresentou valores estatísticos significativos, quando comparados o antes e depois do treinamento de força, no qual os exercícios aplicados melhoraram a extensão do joelho e da coluna lombar¹⁰. O estudo apontou também que os grupos de treinamento revelaram valores estatísticos significativos após o treinamento de força, no que tange a capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade, limitação de aspectos sociais e saúde mental¹⁰.

Entretanto é necessário considerar que para a adesão na prática de atividades físicas existe a necessidade dos indivíduos se sentirem motivados para tal, percebendo os efeitos desse comportamento saudável¹¹. Para Constantino et al.¹² a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A motivação intrínseca consiste na capacidade desenvolvida pelo próprio sujeito para a realização de um interesse¹². Já a motivação extrínseca, é aquela no qual o indivíduo somente se motiva a fazer algo em virtude de uma recompensa externa¹².

Os profissionais de Educação Física que atuam nos espaços de musculação realizam um papel muito importante com o público idoso no auxílio e correção durante o exercício. Isso acontece principalmente porque muitos idosos procuram a musculação ou prática de exercício físico com intenção de socializar e melhorar a qualidade de vida em geral, e exercer um papel humanizado acaba sendo um diferencial do profissional de Educação Física¹³. Nesse sentido, conhecer os motivos de adesão para na prática da musculação em idosos se reveste de importância, pois compreender os motivos e entender melhor as suas necessidades e objetivos pode ajudar a incentivar a adesão e a manutenção da atividade física, contribuindo para a

saúde e o bem estar dos idosos. Diante do contexto apresentado, este estudo tem como objetivo analisar os motivos que levam os idosos a praticarem musculação em uma academia de Uruguaiana/RS.

Métodos

Este estudo é caracterizado como um estudo transversal, quanto aos objetivos é caracterizado como um estudo descritivo, quanto à abordagem é considerado quantitativo e quanto aos procedimentos trata-se de um estudo de caso. Conforme Jerry, Jack e Stephen¹⁴, a pesquisa quantitativa é um método de coleta de dados que com frequência inicia com hipóteses que serão testadas subsequentemente e utiliza técnicas estatísticas para analisar os dados e obter resultados objetivos, e fornecem a direção do foco da pesquisa. Segundo Silva, Oliveira e Silva¹⁵ o estudo de caso é uma estratégia de pesquisa que responde às perguntas “como” e “por que”, quando o foco se encontra em fenômenos contemporâneos inseridos em algum contexto da vida real. Considera também como uma investigação empírica que compreende um método abrangente, com coleta e análise de dados.

A população do estudo foi composta por idosos praticantes de musculação, regularmente matriculados em uma determinada academia do município de Uruguaiana/RS. Esta fornece aulas para públicos de diferentes faixas etárias, sendo uma academia privada localizada em um bairro de classe média que possui um grande número de idoso dentre seus moradores. A seleção da academia se deu de forma intencional, por ser uma academia em formato de estúdio que atende uma demanda de 10 alunos somente por hora, conta com um atendimento personalizado e possui um número expressivo de idosos.

De acordo com informações da academia, o número de alunos matriculados é 187 no público geral e os idosos compreendem a 20 pessoas, com faixa etária entre 60 e 88 anos. Desta forma a amostra foi composta por todos aqueles que aceitaram participar voluntariamente do estudo e atenderam os seguintes critérios de inclusão: a) Ter mais de 60 anos e; b) Praticar musculação.

Primeiramente, a pesquisadora responsável realizou o contato com a proprietária da academia para apresentação do estudo e a solicitação da autorização para a implementação do mesmo. A partir da autorização, foi realizado o contato com o público-alvo do estudo (idosos) para apresentação dos objetivos da pesquisa, bem como, informar sobre os riscos e benefícios de sua participação e esclarecer possíveis dúvidas.

Após a apresentação do estudo aos participantes e informados sobre a pesquisa, foram convidados para participar e aqueles que aceitaram responderam a um formulário online contendo todas as informações sobre a pesquisa. O preenchimento do formulário foi conduzido por uma das pesquisadoras do estudo, a qual realizou a leitura das perguntas e registrou as respostas sem interferir e/ou induzir na escolha da resposta, pois, considera-se importante essa ação, visto que, o público-alvo investigado encontrou dificuldades no uso de mídias tecnológicas. Para responder o formulário os participantes foram conduzidos a um espaço reservado, garantindo a privacidade, acolhimento e humanização, assim como, minimizar possíveis desconfortos e estresse.

Para coleta dos dados foi utilizado um questionário *online* (google forms®) que foi organizado em três seções de resposta. A primeira parte consistiu em um questionário de dados sociodemográficos, estado de saúde e hábitos comportamentais foi elaborado pelos autores com base nas perguntas apresentadas na Pesquisa Nacional de Saúde-PNS¹⁶ o qual, possui questões sobre idade, cor ou raça, escolaridade, profissão, renda, estado civil, autoavaliação de saúde, doenças crônicas, tabagismo, ingestão de bebidas alcoólica, sono, entre outras questões. A segunda parte continha o questionário de práticas de musculação, atividade física e comportamento sedentário, apresentando questões da PNS¹⁶ sobre frequência, quantidade, tipo de práticas corporais, deslocamento ativo e tempo em comportamento sedentário.

Para identificar os motivos da prática da musculação, foi organizada a terceira parte do instrumento, com a Escala de Motivos para prática de atividade física (MPAM-R)¹⁷ onde é um questionário que possui 26 itens com respostas em escala *likert*, sendo 1 (nada verdadeiro) e 7 (muito verdadeiro) que verificam as seguintes motivações: diversão e interesse (7 itens), competência (4 itens), aparência (6 itens), saúde (4 itens) e socialização (5 itens). A pontuação final é convertida em um somatório para cada um dos domínios (Quadro 1). Das cinco dimensões do questionário, duas caracterizam a motivação intrínseca (Diversão e Competência) e três representam os níveis de motivação extrínseca (Aparência, Saúde e Social)¹⁷. O instrumento está disponível no Anexo I.

Quadro 1- Cálculo do valor total por dimensão motivacional.

Dimensões	Cálculo dos valores totais
Diversão/prazer ou Interesse	$[(Q1*0,18) + (Q6*0,18) + (Q9*0,12) + (Q15*0,06) + (Q19*0,16) + (Q22*0,12) + (Q25*0,18)]$
Competência	$[(Q2*0,26) + (Q3*0,14) + (Q7*0,30) + (Q11*0,30)]$
Aparência	$[(Q4*0,13) + (Q8*0,19) + (Q14*0,21) + (Q17*0,19) + (Q21*0,13) + (Q23*0,15)]$

Saúde	$[(Q10*0,18) + (Q13*0,27) + (Q16*0,27) + (Q20*0,28)]$
Social	$[(Q5*0,19) + (Q12*0,20) + (Q18*0,22) + (Q24*0,16) + (Q26*0,23)]$

Fonte: Adaptado de Albuquerque (2017).

Todos os preceitos éticos serão respeitados, de acordo com as Resoluções N° 466/2012¹⁸. Desta forma, todos os participantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), o qual apresentava os objetivos, riscos e benefícios do estudo, garantia de sigilo das informações e o anonimato dos participantes. Foi assegurado o sigilo de participação (sem identificação) e o participante poderia optar em desistir do estudo a qualquer momento sendo respeitada a sua vontade sem que houvesse nenhuma forma de penalização. As informações desta pesquisa são confidenciais, sendo os resultados finais divulgados aos participantes por meio da produção de um relatório.

Este estudo não prevê medidas invasivas (riscos/danos físicos). No entanto, durante o preenchimento do formulário o participante poderia sentir cansaço, estresse ou algum constrangimento ao preencher o formulário. Caso algum participante sentisse algum incômodo ou desconforto durante a participação na pesquisa, ele poderia parar de responder, solicitar uma pausa ou abandonar o preenchimento em qualquer momento. Ainda, os pesquisadores tomaram todas as medidas necessárias para minimizar o desconforto, parando a coleta e questionando se o idoso desejava continuar. A coleta de dados foi previamente agendada e realizada de forma individual em uma sala reservada na academia em que foi realizado o estudo.

Como benefícios, por meio, dos resultados dos participantes foi possível apontar os principais motivos para a prática da musculação, assim como, promover o envelhecimento ativo, a autonomia e independência na terceira idade. Ainda, fornecer aconselhamento sobre a importância da musculação na realização das atividades de vida diária (AVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD).

Na análise dos dados foi utilizada estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa). A normalidade dos dados foi testada com teste de Shapiro-Wilk, por ser uma amostra era pequena bem como, a observação no gráfico da curva de Gauss, os quais, demonstraram que as variáveis demográficas apresentaram distribuição normal, enquanto, as variáveis do MPAM-r a distribuição foi não normal. Para análise da associação entre variáveis foi utilizado o teste do Qui-Quadrado, considerando nível de significância de 5% ($p < 0,05$). As análises estatísticas foram realizadas no software *Statistical Package for the Social Sciences*- SPSS versão 23.

Resultados

Participaram do estudo 10 idosos com idade entre 60 e 77 anos ($67,1 \pm 6,6$). A maioria dos sujeitos eram do sexo feminino (60%), 80% se autodeclarou branco, 60% possuíam ensino superior e renda mensal de 3 a 5 salários mínimos e 50% eram aposentados. Todos residem com um(a) companheiro(a), a maioria possui filhos (90%) e não fuma (100%). A percepção de saúde foi positiva, variando entre de boa a excelente (80%). A média de horas de sono foi 8,2 ($\pm 1,4$) horas por noite. Ainda, 60% dos sujeitos fazem uso contínuo de medicamentos (para problemas de depressão, hipercolesterolemia e hipertensão) e possuem alguma comorbidade. Na tabela 1 são apresentados os resultados das variáveis sociodemográficas, comportamentais e estado de saúde.

Tabela 1- Dados Sociodemográficos, questões comportamentais e estado de saúde dos idosos participantes do estudo.

Variáveis	Média	DP
Idade (anos)	67,1	6,6
Estatutura (metros)	1,69	5,0
Massa corporal (Kg)	75,38	10,11
IMC (Kg/m ²)	20,82	11,30
Sono (horas)	8,2	1,4
	n	%
Sexo		
Masculino	4	40
Feminino	6	60
Raça/cor		
Branco	8	80
Pardo	1	10
NR	1	10
Escolaridade		
Ensino fundamental completo	1	10
Ensino Médio Completo	3	30
Ensino Superior	3	30
Especialização	1	10
Mestrado	2	20
Estado civil		
Casado	9	90
Viúvo	1	10
Trabalha		
Não	2	20
Sim	3	30
Aposentado	5	50
Renda mensal		
Até 2 salário-mínimo	1	10
3 a 5 salário-mínimo	6	60

6 a 10 salário-mínimo	1	10
Acima de 10 salário-mínimo	2	20
Com quem mora		
Esposa(o)	8	80
Filha(o)	1	10
Esposa(o) e filho(a)	1	10
Possui Filhos(as)		
Sim	9	90
Não	1	10
Tabagismo		
Não	10	100
Consumo de álcool		
Sim	7	70
Não	3	30
Percepção de Saúde		
Excelente	5	50
Muito Boa	2	20
Boa	1	10
Ruim	2	20
Doenças diagnosticadas (n=8)		
Hipertensão	5	50
Doenças Respiratórias	1	10
Colesterol Elevado	1	10
Doenças Neurológicas	1	10
Pré-diabetes	1	10
Uso de medicamentos		
Sim	6	60
Não	4	40

Legenda: DP - desvio padrão, n - frequência absoluta, % - frequência relativa, NR - não respondeu.

A tabela 2 apresenta os dados relacionados ao treino de musculação e outras práticas corporais, sendo possível identificar que os participantes do estudo praticavam musculação de 2 a 5 vezes na semana com treinos de duração de 60 minutos. Outras práticas corporais também foram relatadas, das quais, o Pilates apresentou a maior prevalência (30%). Além disso, a maioria possuía companhia para a prática da musculação (80%). Os participantes não possuíam o hábito de realizar deslocamento ativo para trabalho ou para academia e o tempo em comportamento sedentário variou de 3 a 6 horas/dia. Atividades da vida doméstica, como realizar faxina doméstica apresentaram um percentual significativo (70%).

Tabela 2- Práticas de musculação, atividade física e comportamento sedentário dos idosos participantes do estudo.

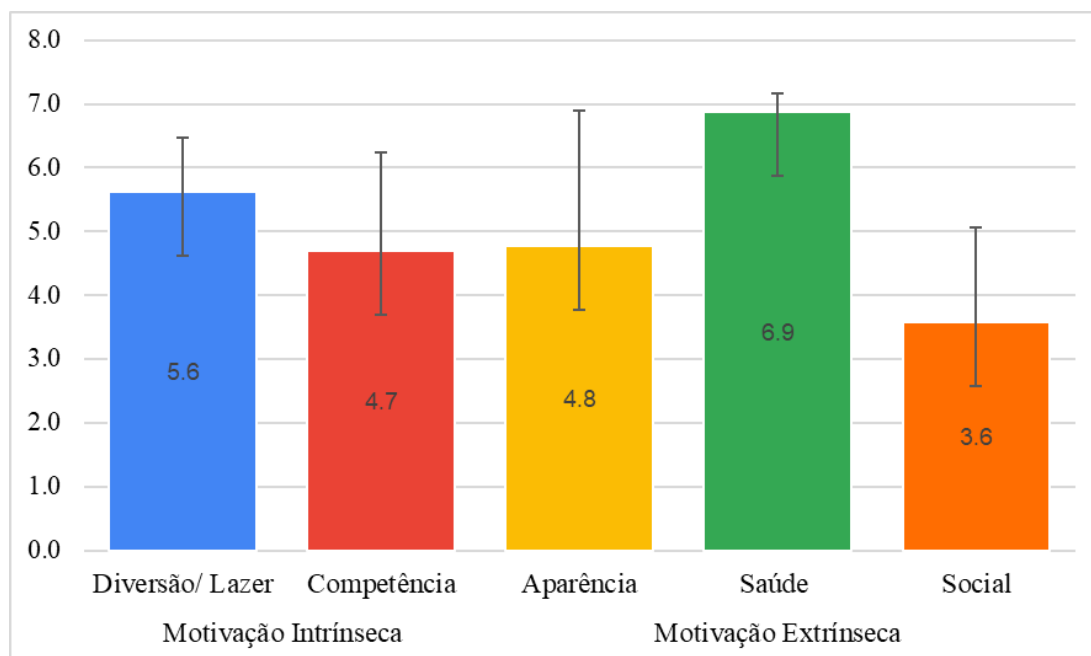
Variáveis	n	%
Frequência de treino de musculação		
2 dias	5	50
3 dias	3	30
5 dias	2	20

Tempo de treino		
60 minutos	10	100
Outras práticas de atividade física		
NR	4	40
2 dias	5	50
3 dias	1	10
Tipos de práticas corporais (n=7)		
Pilates	3	30
Futebol	1	10
Natação	1	10
Ciclismo	1	10
Caminhada	1	10
Realiza Fisioterapia		
Sim	2	20
Não	8	80
Realiza faxina pesada		
Sim	7	70
Não	3	30
Possui companhia para prática do exercício		
Sim	8	80
Não	2	20
Deslocamento ativo (a pé ou bicicleta)		
Sim	2	20
Não	8	80
Tempo em comportamento sedentário diário		
Menos de 1 hora	1	10
1 a 2 horas	3	30
2 a 3 horas	2	20
3 a 6 horas	4	40

Legenda: n - frequência absoluta, % - frequência relativa, NR - não respondeu.

A Figura 1 apresenta as pontuações em média e desvio padrão dos cinco domínios de motivos pelos quais os idosos praticam musculação. O motivo principal referenciado foram as questões de saúde (M=6,9; DP=0,3) e diversão/lazer (M=5,6; DP= 0,9) seguido da aparência física (M=4,8; DP= 2,1), competência (M=4,7; DP=1,5) e social (M=3,6; DP= 1,5). Vale ressaltar que não foram identificadas associações significativas entre os fatores motivacionais e as variáveis analisadas ($p < 0,05$).

Figura 1- Fatores motivacionais para prática de musculação em idosos através da MPAM-R (n=10).



Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Discussão

O principal achado do estudo, respondendo ao objetivo que era relacionado aos motivos que levam os idosos a aderir a prática de exercícios, foi relacionado ao domínio da saúde, seguido por outros como diversão/lazer. Corroborando com os achados do presente estudo, uma pesquisa realizada por Mazo, Cardoso e Aguiar¹⁹, composta por 60 idosos participantes de um programa de hidroginástica em Santa Catarina, demonstraram que os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física estão relacionados à saúde e ao bem-estar (45%). Além disso, encontraram que outros motivos relacionados foram à melhora da saúde física e mental (26,7%) e o convívio social/amizade/sociabilização (25%). Também, um estudo realizado por Silva²⁰, com frequentadores de uma academia de Florianópolis/SC investigou a motivação para prática de atividade física, encontrou que os motivos que levam os idosos para a prática vão ao encontro com os achados deste estudo.

Segundo um estudo realizado no município de Palhoça - SC, a principal motivação para a prática da musculação em idosos é a dimensão saúde, enquanto a dimensão menos motivante para esta prática foi a competitividade²¹. Nesse estudo, não houve diferença significativa entre as motivações de homens e mulheres idosas, sendo também a dimensão saúde a mais motivante em ambos os sexos.

No presente estudo, a motivação extrínseca (saúde) foi apontada como principal fator que leva idosos a engajarem-se e aderirem às práticas de musculação seguido pela motivação

intrínseca. Nesse contexto, Araújo e Mota²² destacam que a motivação extrínseca atua na realização de atividades como meio instrumental para alcançar eventos externos desejáveis ou escapar de outros indesejáveis. Desta forma, o fato dos idosos se motivarem mais para a saúde, pode ser justificado devido a prevalências de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, relatadas pelos participantes da pesquisa.

As doenças cardiovasculares têm sido uma das principais causas de morte no Brasil, sendo este um grande problema de saúde pública e que representa um elevado custo de tratamento²³. De acordo com os dados recentes do Ministério da Saúde, a prevalência de hipertensão chega a 60,9% na população idosa e um dos motivos dos altos valores de prevalência nessa população é o estilo de vida, envolvendo, principalmente, sedentarismo, hábitos alimentares ou histórico familiar²³. A musculação possui efeitos agudos e crônicos sobre a Hipertensão Arterial Sistólica de idosos, sendo estes favoráveis a saúde e qualidade de vida dos mesmos, benefícios que são atribuídos ao ganho de massa muscular e força²³.

O perfil dos participantes demonstrou que a amostra foi composta por pessoas brancas, com ensino superior, renda entre 3 a 5 salários mínimos e aposentados, onde a academia que foi realizada a pesquisa era uma academia privada. Tal achado demonstra que esses fatores estão relacionados à maior acessibilidade e adesão da prática de exercícios, como demonstra o estudo de Ferreira, Marques e Luiz²⁴, que investigou a atividade física no tempo de lazer entre idosos do município de São Paulo e apontou que idosos com escolaridade superior, estão positivamente associados à atividade física de lazer em nível suficiente²⁴.

Enquanto limitações, este estudo apresentou uma amostra pequena o que não permitiu realizar análises estatísticas mais robustas, bem como, encontrar resultados significativos. A amostragem intencional restringe a participação dos sujeitos, o que não limitou a representatividade em questões socioeconômicas, cor/raça e nível educacional. Por fim, não foi questionado aos participantes o tempo de prática de musculação e fatores relacionados à saúde mental.

Além disso, devido ao número reduzido de praticantes não foi realizada análise por sexo. Com base nessa informação sugerimos que estudos sejam feitos considerando o sexo, pelos motivos de que os homens praticam menos atividade física que as mulheres. Nesse sentido, dados atuais do Brasil demonstram diferenças no perfil etário no qual existem mais mulheres (55,7%) do que homens (44,3%) entre a população que possui 60 anos ou mais²⁵. Ainda, os homens praticam menos musculação do que as mulheres, apresentando como os principais motivos, a falta de interesse, a falta de identificação com a atividade, e/ou com a intensidade da atividade ofertada, a falta de tempo, a negação da velhice, entre outros²⁶.

Este estudo investigou a motivação de idosos para a prática da musculação e demonstrou que a saúde é o principal motivo, seguido da diversão/lazer. Neste sentido, o cuidado com a saúde para promover a qualidade de vida e na prevenção de doenças e agravos é um dos fatores motivacionais que demonstrou ser um facilitador no engajamento e adesão dos idosos na prática de musculação, bem como, na busca de outras práticas corporais. Ainda, é possível concluir que a prática da musculação por este grupo de idosos é motivada tanto por fatores extrínsecos (saúde) como intrínsecos (diversão/lazer).

Referências

¹ Richard GS, DO, MGH, MBA, Jefferson TU, Jeferson CFH, editores. **Considerações gerais sobre o envelhecimento [Internet]**. Manual MSD; 2022 [Revisado/corrigido: maio 2022]. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhecimento-corporal/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento>. Acesso em: 10 dez. 2023.

² José N, Harley BEA, Regina CS. **Com que idade a pessoa é classificada idosa [Internet]**. Clinica de olhos de Blumenau. Blumenau, 2020. Disponível em: <https://hob.med.br/com-que-idade-a-pessoa-e-classificada-de-idosa/#:~:text=Em%20geral%2C%20a%20literatura%20classifica,para%20o%20in%C3%ADcio%20da%20aposentadoria>.

³ IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. **Pesquisa nacional de saúde 2019: manual de entrevista de saúde**. Rio de Janeiro, 2021. 394 p. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/instrumentos_de_coleta/doc5591.pdf. Acesso em: 24 nov. 2023.

⁴ Cezar AM, Pinho P, Braga AE, Silva CCP, Silva Junior MCS. **As perdas e o processo de luto na velhice: um olhar a partir da psicanálise**. Aletheia [Internet]. 2022 Jun [citado 2023 Dez 20]; 55(1): 192-206. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942022000100011&lng=pt. <http://dx.doi.org/10.29327/226091.55.1-10>. Acesso em: 24 nov. 2023.

⁵ Brasil, Ministério da Saúde. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Caderno de Atenção Básica n.º19. Brasília/DF; 2006.

⁶ Diz JBM, Queiroz BZ de, Tavares LB, Pereira LSM. Prevalência de sarcopenia em idosos: resultados de estudos transversais amplos em diferentes países. *Rev bras geriatr gerontol* [Internet]. 2015Jul;18(3):665–78. Available from: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14139>. Acesso em: 22 nov. 2023.

⁷ Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2001;7(1):2–13. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>. Acesso em: 21 nov. 2023.

⁸ Camargo EM, Añez CRR. **Diretrizes Da OMS Para Atividade Física E Comportamento Sedentário- Num piscar de Olhos**. 2020. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7754483/mod_resource/content/0/diretrizes%20oms%202020.pdf. Acesso em: 15 nov. 2023.

⁹ Talita PV. **Dia Mundial da Atividade Física**. VOI Medicina e Check-up, 2022. Disponível em: <https://www.voi.med.br/dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=Lembrando%20que%20em%20idoso%2C%20a,dessa%20atividade%20deve%20ser%20aer%C3%B3bica>. Acesso em: 09 dez. 2023.

¹⁰ Mariano ER, Navarro F, Sauaia BA, Oliveira Junior MNS de, Marques RF. **Força muscular e qualidade de vida em idosos**. Rev bras geriatr gerontol [Internet]. 2013Oct;16(4):805–11. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000400014>. Acesso em: 10 dez. 2023..

¹¹ 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.

¹² Constantino E, Arantes da Costa LC, Vieira LF. **Motivação no contexto esportivo: em foco as condições socioeconômicas**. Rev EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. 2011 Mar;15(154). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 14 dez. 2023.

¹³ Oliveira ACS, Pereira ER. **Fatores motivacionais que levam idosos de Sete Lagoas-MG, Brasil a aderirem à prática de musculação**. Caderno Saberes. 2020;(6).

¹⁴ Jerry RT, Jack KN, Stephen JS. **Métodos de Pesquisa Em Atividade Física - 6ª Ed**. São Paulo: Artmed; 2012. ISBN 978-85-363-2714-3.

¹⁵ Silva GO, Oliveira GS, Silva MM. **Estudo de caso único: uma estratégia de pesquisa**. Rev. Pris. [Internet]. 25º de dezembro de 2021 [citado 20º de dezembro de 2023];2(1):78-90. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/44>. Acesso em: 10 dez. 2023.

¹⁶ Brasil. Pesquisa Nacional de Saúde. **Questionário PNS 2013**. Disponível em: <https://www.pns.icict.fiocruz.br/questionarios/>. Acesso em: 15 dez. 2023.

¹⁷ Gonçalves MP, Alchieri JC. **Adaptação e Validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R)**. Avaliação Psicológica. 2010;9(1):129-138. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v9n1/v9n1a14.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2023.

¹⁸ Brasil. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário Oficial da União. 2013 Jun 13; Seção 1:59. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/86/o/Resolucao_466.pdf. Acesso em: 01 dez. 2023.

¹⁹ Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006;8(2)

- ²⁰ Silva BH. Motivos para a prática de musculação e fatores associados em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina. 2022 Dec 12.
- ²¹ Varela GD, Santos RZ. **Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça-SC.** Rev. Cont. Saúde [Internet]. 11º de julho de 2019 [citado 26º de dezembro de 2023];19(36):53-8. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/8702>. Acesso em: 28 nov. 2023.
- ²² Araujo LD de, Mota MMPE da. **Motivação para Aprender na Formação Superior em Saúde.** Psico-USF [Internet]. 2020Apr;25(2):297–306. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250208>. Acesso em: 14 dez. 2023.
- ²³ Gomes VB, Lima IAP, Monteiro CJN, Fileni CHP, Martins GC, Camargo LB, et al. **Os efeitos do treinamento de musculação para hipertrofia no tratamento de idosos hipertensos: uma revisão bibliográfica.** Rev Bras Med Esporte. 2021;13(3).
- ²⁴ Ferreira BH, Marques BG, Luiz OC. **Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo.** Rev Bras Promoc Saúde [Internet]. 16º de setembro de 2020 [citado 20º de dezembro de 2023];33. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/10338>. Acesso em: 13 dez. 2023.
- ²⁵ IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Quantidade de Homens e Mulheres.** Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>. Acesso em: 16 dez. 2023.
- ²⁶ Souza DL, Vendruscolo R. **Motivos da baixa participação de homens idosos em um projeto de atividade física.** Rev Conexão UEPG. 2021;17:e2116899. Disponível em: <https://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/16899>. Acesso em: 16 dez. 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE I- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) participante,

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), na pesquisa intitulada: “ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: MOTIVOS PARA A ADESÃO NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO”, que tem a finalidade de identificar e analisar os motivos que levam os idosos a praticarem a musculação. Esta pesquisa é importante para conhecermos as diferentes motivações que levam idosos à prática da musculação, assim como, adesão e aderência dos mesmos em outras práticas corporais. Além disso, compreender os fatores associados à prática da musculação.

Este estudo é coordenado pela Prof^a Dra. Susane Graup, professora Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Ariadine Rodrigues Barbosa, doutoranda no Programa de Pós Graduação de Educação em Ciências da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) e Helena Carvalho Guedes da Luz, discente do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal do Pampa (Unipampa).

Caso aceite participar deste estudo, você irá responder um questionário eletrônico, elaborado pela Plataforma *Google Forms*®, composto por perguntas abertas (dissertativa) e fechadas (com alternativas) com perguntas sobre dados pessoais como (idade, cor/raça, educação, profissão, entre outros); questões relacionadas ao estado de saúde geral, prática da musculação e atividade física, por fim, motivos para prática da musculação. O formulário terá duração de 10 a 20 minutos.

Durante o preenchimento do formulário não estão previstos riscos/danos físicos, no entanto, você poderá sentir cansaço, estresse ou algum constrangimento ao responder o formulário aplicado em formato de entrevista. Caso você sinta algum incomodo ou desconforto durante a participação na pesquisa, você poderá parar de responder, solicitar uma pausa ou abandonar o preenchimento a qualquer momento. Ainda, os pesquisadores tomarão todas as medidas necessárias para minimizar o desconforto, parando a coleta e questionando se você deseja continuar. A coleta de dados será previamente agendada e realizada de forma individual em uma sala reservada na academia que você frequenta. Se optar por desistir de sua participação na pesquisa, você estará livre para retirar seu consentimento a qualquer momento, sendo sua vontade respeitada sem que haja nenhuma penalização.

Como benefícios, por meio, dos resultados dos participantes será possível apontar os principais motivos à prática da musculação, assim como, promover o envelhecimento ativo, a autonomia e independência na terceira idade. Ainda, fornecer aconselhamento sobre a importância da musculação na realização das atividades de vida diária (AVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD).

As informações coletadas serão mantidas em sigilo e preservando o anonimato dos participantes (identidade), as quais, serão divulgadas e/ou publicadas trabalhos científicos. O material coletado ficará disponível para consulta em qualquer momento, sendo guardado sob a responsabilidade dos pesquisadores. Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos. Todos os participantes receberão um relatório fornecido com os resultados da pesquisa.

Com a participação no estudo, você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Além disso, seu nome, assim como dos/das demais participantes do estudo não serão identificados em nenhum momento, garantido seu anonimato. Se houver algum dano, decorrente da presente pesquisa, você terá direito à indenização, através das vias judiciais, como dispõe o Código Civil, o Código de Processo Civil, na Resolução nº 466/2012 e na Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Os pesquisadores estarão sempre à disposição para esclarecer dúvidas, antes e no decorrer dos procedimentos. Durante todo período do estudo você terá a possibilidade de tirar dúvidas ou pedir qualquer outro esclarecimento adicional sobre a pesquisa. Em caso de dúvida você poderá realizar uma ligação a cobrar ou pelo whatsapp para o número da coordenadora da pesquisa Susane Graup (55) 98100-8424, Ariadine Barbosa (55) 99164-3825 ou Helena (55) 99939-0438. Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Unipampa - Tel do CEP/Unipampa: (55) 3911-0202, voip 2289 E-mail: cep@unipampa.edu.br <https://sites.unipampa.edu.br/cep/> Endereço: Campus Uruguaiana – BR 472, Km 592 Prédio Administrativo – Sala 7A Caixa Postal 118 Uruguaiana – RS CEP 97500-970.

Caso ACEITE participar desta pesquisa, favor marcar a opção “Sim. Li o TCLE e concordo em participar”, no formulário *Google Forms*. Declarando ter sido informado a respeito das informações lidas ou que foram explicadas a você. Declaro aos pesquisadores sobre minha decisão de participar nesse estudo. Ainda, ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus riscos, benefícios, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Assim, concordo em participar deste estudo e poderei

retirar meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades, prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido durante a realização da pesquisa. Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o consentimento livre e esclarecido deste sujeito de pesquisa.

Caso você NÃO ACEITE participar, marque “Não. Li o TCLE e não tenho interesse em participar”, no formulário *Google Forms* e feche essa página no seu navegador.

Ao finalizar a leitura e aceitar participar da pesquisa, você receberá uma cópia deste documento em seu e-mail.

Aceita participar

- Sim. Li o TCLE e concordo em participar.**
- Não. Li o TCLE e não tenho interesse em participar**

APÊNDICE II- QUESTIONÁRIO PERFIL DOS PARTICIPANTES

Caracterização Sociodemográfica

Esta seção refere-se aos dados de identificação e perfil do participante do estudo.

Nome:

Idade:

Sexo:

- Feminino
- Masculino

Como você se considera:

- Branco(a)
- Negro(a)
- Pardo(a)
- Amarelo(a)
- Indígena
- Prefiro não me autodeclarar

Trabalha

- Sim
- Não
- Aposentado(a)

Renda Mensal

- Até 1 salário mínimo
- Até 2 salários mínimos
- De 3 a 5 salários mínimos
- De 6 a 10 salários mínimos
- Acima de 10 salários mínimos

Você possui condução própria:

- Sim
- Não

Possui filhos

- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais
- Não

Com quem mora: _____

Estado de saúde e hábitos comportamentais

Esta seção refere-se às questões do seu estado de saúde e estilo de vida.

Como você avalia a sua saúde

- 1 Excelente
- 2 Muito boa

- 3 Boa
- 4 Ruim
- 5 Muito ruim

Massa corporal (Kg): _____

Altura (metros): _____

Você possui alguma das doenças abaixo diagnosticadas por um médico?

- Pressão alta
- Diabetes
- Colesterol elevado
- Obesidade
- Doença do cardíaca (coração)
- Doença renal
- Ansiedade
- Depressão
- Artrite
- Osteoporose
- Doença Respiratória
- Problemas digestivos (má digestão, dor de estômago, ...)
- Outro- Qual: _____

Tomas algum medicamento controlado?

- Sim
- Não

Se respondeu sim, sabes dizer o nome? _____

Fuma

- Sim
- Não

Costuma ingerir bebidas alcoólicas?

- Sim
- Não

Com que frequência e quantidade? _____

Em relação à seus hábitos de sono responda:

Que horas você costuma ir dormir? _____

Hora de acordar? _____

Prática de Exercício, Atividade Física e Comportamento sedentário

Esta seção refere-se a questões sobre a prática de exercício regular e outras práticas corporais.

Quantos dias você pratica musculação?

- 2 dias na semana
- 3 dias na semana
- 5 dias na semana
- mais de 5 dias

Quanto tempo?

- 30 min

- 60 min
- 120min
- 150 min
- Acima de 150 min

Realiza outro(s) tipo(s) de exercício físico e/ou atividade física além da musculação?

- Sim
- Não

Caso tenha respondido sim na pergunta anterior. Assinale qual tipo exercício:

- Caminhada (não vale para o trabalho)
- Corrida ou cooper
- Caminhada na esteira
- Corrida em esteira
- Dança
- Lutas (capoeira, judô, ...)
- Funcional
- Padel ou tênis
- Futebol
- Ginástica aeróbica/spinning/ step/jump
- Hidroginástica
- Pilates
- Ginástica localizada, alongamento ou ioga
- Natação
- Bicicleta ou bicicleta ergométrica
- Crossfit
- Outro: _____

Quantos dias na semana realizas outras práticas corporais?

- 2 dias na semana
- 3 dias na semana
- 5 dias na semana
- mais de 5 dias

Realizas fisioterapia?

- Sim
- Não

Quanto tempo por sessão?

- 30 min
- 60 min
- 120min
- 150 min
- Acima de 150 min

Costuma deslocar-se a pé ou com bicicleta para seu trabalho ou academia?

- Sim
- Não

No teu dia-a-dia, costumavas fazer faxina pesada, carregar peso ou outra atividade pesada que requer esforço físico intenso?

- Sim
- Não

Costumas ter companhia para prática de musculação ou atividade física?

- Sim
- Não

Quantas horas do seu tempo livre você costuma ficar assistindo televisão ou usando celular para acessar as redes sociais?

- Menos de uma hora
- De uma hora a menos de duas horas
- De duas horas a menos de três horas
- De três horas a menos de seis horas
- Seis horas ou mais
- Não costuma assistir televisão e/ou celular no tempo livre

ANEXOS

ANEXO I- Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R)

ESCALA DE MOTIVOS

Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R)

Esta é uma lista de motivos pelos quais VOCÊ pratica atividade física, esporte e exercício. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica sua atividade física, esporte e exercício. Para isso, responda cada questão (usando a escala dada), baseado no grau em que a resposta é verdadeira para você. No final, por favor, confirme se respondeu a todas as questões.

1 = Nada verdadeiro para mim

7 = Muito verdadeiro para mim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Marque com um "X" a alternativa correspondente

	1	2	3	4	5	6	7
01. Por que é prazeroso.							
02. Por que gosto de praticar atividades fisicamente desafiadoras.							
03. Por que quero aprender novas habilidades.							
04. Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência.							
05. Por que quero encontrar meus amigos.							
06. Por que gosto de praticar essa atividade.							
07. Por que gosto do desafio.							
08. Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.							
09. Por que fico feliz.							
10. Por que quero ter mais energia.							
11. Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras.							
12. Por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade.							
13. Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.							
14. Por que quero melhorar a minha aparência.							
15. Por que acho que é interessante.							
16. Por que quero manter minha força física para levar minha vida saudável.							
17. Por que quero que os outros me achem atraente.							
18. Por que quero conhecer novas pessoas.							
19. Por que gosta dessa atividade.							
20. Por que quero manter minha saúde física e bem-estar.							
21. Por que quero melhorar a forma de meu corpo.							
22. Por que acho essa atividade estimulante.							
23. Por que me acho fisicamente feio se não fizer.							
24. Por que meus amigos querem que eu pratique.							
25. Por que gosto do prazer de participar.							
26. Por que gosto de passar o tempo com outras pessoas praticando essa atividade.							

Obrigado pela sua participação!