



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

Lydia Wong

**MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: UM  
ESTUDO COM PRATICANTES FEMININOS DE AIKIDO.**

Brasília

2014

Lydia Wong

**MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM PRATICANTES FEMININOS DE AIKIDO.**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Dra. Renata Aparecida Elias Dantas

Brasília

2014

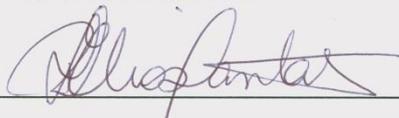
Lydia Wong

MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM PRATICANTES FEMININOS DE AIKIDO.

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 18 de novembro de 2014.

BANCA EXAMINADORA



Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dra. Renata Aparecida Elias Dantas



Examinador: Prof.<sup>o</sup> Me. Darlan Lopes de Farias



Examinador: Prof.<sup>o</sup> Msc. Filipe Dinato de Lima

## RESUMO

**Introdução:** Este estudo apresenta os principais pontos da perspectiva feminina sobre a prática marcial, em especial o Aikido, seus princípios históricos e filosóficos, além das características inerentes à arte marcial tradicional japonesa. Dentre as várias teorias motivacionais existentes, utilizou-se a Teoria da Autodeterminação (TAD), que enfoca os aspectos da motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação; e ainda os elementos motivacionais e as seis dimensões averiguadas por meio do Inventário Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54), que descreve em detalhes o Controle do Estresse, a Sociabilidade, o Prazer, a Estética, a Competitividade e a Saúde. **Objetivo:** Consiste em analisar e verificar os elementos motivacionais da prática da atividade física em praticantes femininos de Aikido em diferentes níveis de graduação. **Material e Métodos:** O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Inventário Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54). A amostra foi composta por 50 praticantes femininos de Aikido com faixa etária entre 18 e 70 anos em diferentes níveis de graduação. **Resultados e Discussão:** Entre os resultados, observou-se que as dimensões motivacionais Saúde e Prazer são as que mais motivam as praticantes de Aikido nos grupos iniciantes, intermediários e avançados. Todas as análises estatísticas foram realizadas no programa estatístico SPSS, versão 21.0. Adotou-se  $p < 0,05$ . **Considerações Finais:** Os elementos motivacionais das praticantes femininas de Aikido apresentaram poucas diferenças entre os grupos iniciantes, intermediários e avançados, pois que os resultados, no geral, foram bastante semelhantes.

## PALAVRAS CHAVES

Motivação, Aikido, Artes Marciais, Atividade Física.

## ABSTRACT

**Introduction:** This study shows the main points of the female perspective on martial practices, especially the Aikido, their historical and philosophical principles, as well as their inherent characteristics as traditional Japanese martial arts. Among the several motivational theories available, we adopted the Self-Determination Theory (SDT), which focuses on aspects of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation, as well as motivational elements. Six dimensions were assessed via the Motivation for Regular Physical Activity Inventory (IMPRAFE-54), which describes, in detail, Stress Control, Sociability, Pleasure, Aesthetics, Competitiveness, and Health. **Objective:** This study aims to review and verify the motivational elements of physical activity among female Aikido practitioners at different degree levels. **Material and Methods:** The instrument adopted for data collection was the Motivation for Regular Physical Activity Inventory (IMPRAFE-54). The sample consisted of 50 female practitioners of Aikido aged between 18-70 at different degree levels. **Results and Discussion:** The results showed two motivational dimensions, Health and Pleasure, as those which motivate most Aikido practitioners in all levels (beginner, intermediate and advanced). All statistical analyzes were done through the SPSS software, version 21.0. We adopted  $p < 0,05$ . **Final Considerations:** The results in general were quite similar to one another, indicating that the motivational elements of female practitioners of Aikido showed few differences among beginners, intermediate and advanced groups.

## KEYWORDS

Motivation, Aikido, Martial Arts, Physical Activity.

## 1. INTRODUÇÃO

A perspectiva feminina da prática marcial existe desde a antiguidade, no Japão que oficialmente foi reconhecida a prática de esporte de combate. (DELGADO, 2011)

A incorporação das mulheres nas práticas marciais é uma conquista que leva a maior integração e paridade entre os gêneros. (ALMEIDA et. al., 2009)

Dentro do universo social o envolvimento feminino nos esportes vem aumentando a cada ano, com o intuito de obter igualdade de oportunidades, ampliando uma gama de possibilidades e conquistando seu espaço em todas as áreas. (GOMES et. al., 2011)

As Artes Marciais ao longo da história mantém sua complexa tradição em modelos transmissíveis de exercícios e técnicas, suas principais características se distingue a partir de uma diversidade de formas, métodos, armas e ações. (RATTI & WESTBROOK, 2006)

A afirmação de Reis e Garcia (2011) permite considerar o Aikido como a última Arte Marcial tradicionalmente pura no mundo contemporâneo pelo simples fato de ser altamente espiritualizada e não possuir competições.

O Aikido é uma Arte Marcial originária do Japão, criada a partir da essência das Artes Marciais japonesas (Budô), que propicia ao praticante coordenar as atividades conjuntas do corpo e mente. É um treinamento para a vida inteira aprendida naturalmente pelo amadurecimento técnico e da personalidade, possibilitando com a prática as graduações na ordem: faixa branca (Munkyo), faixa amarela (5º Kyo), faixa roxa (4º Kyo), faixa verde (3º Kyo), faixa azul (2º Kyo), faixa marrom (1º Kyo) e faixa preta (Shodan 1º Grau, Nidan 2º Grau, Sandan 3º Grau, Yondan 4º Grau e Godan 5º Grau). (BÜLL, 2008)

A prática marcial feminina gera muitos efeitos positivos, através de diversos motivos que levam as mulheres a procurar uma Arte Marcial de autodefesa propicia uma permanente busca de vencer seus limites. A sensibilidade feminina permite despertar o lado filosófico e compreender com maior maturidade as concepções da Arte Marcial que garante uma visão global. (DELGADO, 2011)

Segundo Büll (2008) as mulheres adaptam-se muito bem ao praticar Aikido, por não exigir força bruta, mas sim suavidade de movimento. Enquanto Nishida (2001), afirma que as mulheres obtém maior conscientização sobre as emoções e a

desvantagem do porte físico não interfere na execução de técnicas, a prática possibilita desenvolver a própria sensualidade, beleza física, saúde psíquica, bem-estar e um enorme prazer.

Dentre as várias teorias motivacionais existentes o presente trabalho apresentado utilizou-se da Teoria da Autodeterminação (TAD) que foi inicialmente proposta por Deci e Ryan (1985), mostrando como uma das mais relevantes teorias para compreender o comportamento humano em diferentes níveis (intrínseca, extrínseca ou amotivado) durante a prática de qualquer atividade física. O comportamento autodeterminado facilita a assimilação e a aprendizagem que pode estar associado à persistência, ao bem estar e ao prazer.

A teoria preconizada segundo Guimarães & Boruchovitch (2004); Fontana, (2009), Ryan & Deci (2000) em três diferentes níveis: intrínseca, extrínseca e amotivado.

As pessoas sejam intrinsecamente motivadas, precisam se sentir competentes e autodeterminadas. Na motivação intrínseca o comportamento ocorre por vontade própria independente de estímulos externo, sendo a realização da atividade a própria recompensa e satisfação. (GUIMARÃES & BORUCHOVITCH, 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN & DECI, 2000)

A motivação extrínseca consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados que trabalha por algo externo a atividade, como obtenção de recompensas materiais ou sociais e com finalidade de atender pressões externas. (GUIMARÃES & BORUCHOVITCH, 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN & DECI, 2000)

O ramo da amotivação caracteriza pela falta de propósito para agir, ausência dos estados autodeterminados da motivação, podendo levar ao desinteresse, e ou, abandono da atividade. (GUIMARÃES & BORUCHOVITCH, 2004); (FONTANA, 2009), (RYAN & DECI, 2000)

O estudo da Motivação à Prática de Atividade Física parece ser um fator importante, pois permite conhecer porque algumas pessoas escolhem uma determinada atividade e os fatores que determinam a permanência desta escolha. (MORENO et. al., 2007)

A motivação pode ser subdividida em seis dimensões distintas que são: saúde, controle de estresse, estética, sociabilidade, prazer e competitividade que

levam as pessoas a buscar e manter-se numa determinada atividade. (DECI E RYAN, 1985)

Segundo Rocha (2009), em relação às dimensões motivacionais: a saúde (SA) é definida como a prática regular de atividade física a fim de manter ou adquirir a saúde física. Controle de estresse (CE) está atrelado ao conceito da saúde, principalmente da saúde mental. Estética (ES) valoriza um bom aspecto na aparência. Sociabilidade (SO) manter vínculos, se agrupar, da aceitação e identificação com seus comuns. Prazer (PR) executar e realizar atividade com vontade inerente do indivíduo de fazer isto. Competitividade (CO) concorrência com outro indivíduo ou grupo na tentativa de conquistar algo.

O Aikido pode ser estudado e praticado por qualquer pessoa. A motivação para esse treinamento permite o contato e a interação não competitiva e jamais violenta, procurando ajudar a se superar em alcançar seus verdadeiros objetivos interiores físicos, psicológicos e mental. (BÜLL, 2007)

Dessa forma, o objetivo do estudo consiste em analisar e verificar os elementos motivacionais da prática de atividade física em praticantes femininos de Aikido em diferentes níveis de graduação. As seis dimensões que foram averiguadas através do IMPRAFE-54, descreveram o Controle do Estresse, Sociabilidade, Prazer, Estética, Competitividade e Saúde. Comparar qual dos níveis apresentados pode contribuir para melhor nível de motivação e desempenho durante as práticas de Aikido compreendendo os fatores de adesão e permanência.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1. Delineamento do estudo**

Este estudo é caracterizado como transversal de característica quantitativa e descritiva, para determinar os elementos da motivação à prática de atividade física por praticantes femininos de Aikido. Sendo aprovado pelo CAAE: 34937714.2.0000.0023 atendendo às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto. Tal resolução substitui a Resolução CNS n. 196/96.

## **2.2. Seleção das amostras**

O presente estudo teve a participação de 50 indivíduos praticantes de Aikido, distribuídos em três grupos: Grupo Iniciante - praticantes que se encontram graduadas em faixa branca e amarela; Grupo Intermediário - praticantes que se encontram graduadas em faixa roxa, verde e azul; Grupo Avançado - praticantes que se encontram graduadas em faixa marrom e preta. Ambos os grupos foram constituídas por indivíduos do sexo feminino, com idade entre 18 e 70 anos.

Todas as participantes do estudo o fizeram de forma voluntária e foram esclarecidas sobre o objetivo do estudo, dos procedimentos, riscos, benefícios e confidencialidade antes de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Este trabalho foi submetido à avaliação e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo Centro Universitário de Brasília (CEP/UniCEUB) conforme resolução 466/12.

Critérios de inclusão:

- Praticantes de Aikido com faixa etária entre 18 e 70 anos do sexo feminino;
- Praticantes assíduas que estejam regularmente praticando Aikido.

Critérios de exclusão:

- Indivíduos que se recusarem a responder o questionário.

## **2.3. Instrumento de coleta de dados**

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi utilizado um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006) denominado Inventário Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54). (ANEXO 1)

Este questionário avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular. Trata-se de um inventário que objetiva identificar os fatores e índices motivacionais para a prática de atividade física. É formado por 54 itens agrupado seis a seis que apresentam questões conforme a sequência das dimensões a serem estudadas – no caso, no controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Esse modelo se repete de 1 até a 9 blocos com seis questões repetidas (escala de verificação).

As respostas serão dadas de acordo com uma escala do tipo Likert, bidirecional graduada que vai de 1 a 5 pontos. A pontuação é distribuída da seguinte forma: 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. (ANEXO 2)

Cada dimensão possui igual número de itens possibilitando a análise de cada uma separadamente e também a comparação entre os resultados.

#### **2.4. Procedimentos para a coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada pela pesquisadora, antes de iniciar a avaliação as praticantes que preencheram os requisitos foram informadas de forma objetiva a participar e tiveram esclarecimentos em relação ao estudo, que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ficando livre a opção de participar. Este foi assinado em duas vias ficando uma posse da pesquisadora e outra da participante. (ANEXO 3)

Para aplicação dos questionários ocorreu agendamento individualizado com explicação dos instrumentos no dia da coleta de dados. As praticantes de Aikido feminino foram convidadas individualmente a participar antes ou depois do treino diário e houve participação através de email via internet.

Foi realizada uma única coleta de dados e levou aproximadamente 15 minutos para cada participante, verificando-se os elementos motivacionais da prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) em praticantes femininos de Aikido em diferentes níveis de graduação.

#### **2.5. Análise dos dados**

Foi aplicada a análise descritiva com exposição de média, desvio padrão, mínimo/máximo, mediana, normalidade (Kolmogorov-Smirnov, df e significância), assimetria e achatamento para a variável idade e as dimensões motivacionais, nos diferentes níveis de treinamento.

Para comparar as idades entre os diferentes grupos, foi aplicada a análise de variância (ANOVA) one-way para medidas independentes, com post-hoc Bonferroni para identificar a ocorrência de possíveis diferenças significativas.

Como não foi atestada a normalidade dos dados em todas as dimensões, a comparação das médias das dimensões de motivação entre os diferentes grupos foi feita a partir do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis.

Para análise das interações entre as dimensões de motivação intragrupos, foi aplicado o teste t pareado para as dimensões nas quais atestou-se a normalidade (Saúde, Sociabilidade e Estética). Nas variáveis que não apresentaram distribuição normal (Controle de Estresse, Competitividade e Prazer), utilizou-se o teste de sinais de Wilcoxon.

Todas as análises estatísticas foram realizadas no programa estatístico SPSS versão 21.0. Adotou-se  $p < 0,05$ .

## 1. RESULTADOS

A tabela 01 apresenta a análise descritiva da idade nos diferentes níveis de treinamento.

**Tabela 1** Análise descritiva da variável idade nos diferentes níveis de treinamento.

	Média (DP)	Mín/Máx	Mediana	K-S	df	Sig	Assimetria	Kurtosis
Iniciante (n = 25)	29,52 (10,39)	19 – 59	26	0,193	25	0,057	1,095	0,921
Intermediário (n = 12)	34,50 (13,02)	18 – 53	34,50	0,123	12	0,200	0,108	-1,517
Avançado (n =13)	39,46 (11,79)	25 – 70	39,00	0,184	13	0,200	1,341	3,006

A tabela 02 apresenta a análise descritiva das dimensões motivacionais no nível iniciante. Nota-se que a dimensão Prazer é a que mais motiva os indivíduos presentes no nível iniciante, seguida pela dimensão Controle de Estresse e Saúde. A dimensão que menos motiva os indivíduos iniciantes é a Competitividade.

**Tabela 2 Análise descritiva das dimensões motivacionais no nível iniciante.**

INICIANTE (n = 25)	Média (DP)	Mín/Máx	Mediana	K-S	df	Sig	Assimetria	Kurtosis
Controle de Estresse	30,76 (5,80)	13 – 37	31,00	0,208	25	0,007	-1,297	2,114
Saúde	30,52 (6,73)	17 – 40	31,00	0,137	25	0,200	-0,533	-0,561
Sociabilidade	25,16 (7,31)	15 – 40	24,00	0,095	25	0,200	0,342	-0,782
Competitividade	9,20 (1,78)	8 – 13	8,00	0,350	25	0,001	1,312	0,429
Estética	20,36 (8,34)	8 - 40	20,00	0,109	25	0,200	0,452	-0,306
Prazer	32,88 (6,37)	14 - 40	34,00	0,245	25	0,001	-1,602	2,617

A tabela 03 apresenta a análise descritiva das dimensões motivacionais no nível intermediário. Os resultados apontam que a dimensão que mais motiva os indivíduos presentes no nível intermediário é a dimensão Prazer, seguida por Saúde e Controle de Estresse, respectivamente. A dimensão que menos motiva os indivíduos intermediários é a Competitividade.

**Tabela 3 Análise descritiva das dimensões motivacionais no nível intermediário.**

INTERMEDIARIO (n = 12)	Média (DP)	Mín/Máx	Mediana	K-S	df	Sig	Assimetria	Kurtosis
Controle de Estresse	30,58 (7,97)	15 - 39	32,00	0,221	12	0,110	-0,860	-0,353
Saúde	31,08 (6,89)	20 - 40	31,50	0,164	12	0,200	-0,097	-1,350
Sociabilidade	29,83 (5,24)	18 - 38	30,00	0,149	12	0,200	-0,735	1,320
Competitividade	8,50 (0,80)	8 - 10	8,00	0,401	12	0,000	1,289	0,150
Estética	22,83 (9,26)	11 - 36	20,00	0,172	12	0,200	0,324	-1,596
Prazer	35,50 (4,40)	28 - 40	35,50	0,203	12	0,183	-0,649	-0,706

A tabela 4 apresenta a análise descritiva das dimensões motivacionais no nível avançado. Nota-se que a dimensão Saúde foi a que mais motivou os indivíduos presentes no nível avançado, seguida pela dimensão Prazer e Sociabilidade. A dimensão Competitividade novamente foi a que menos motivou os indivíduos.

**Tabela 4 Análise descritiva das dimensões motivacionais no nível avançado.**

AVANÇADO (n = 13)	Média (DP)	Mín/Máx	Mediana	K-S	df	Sig	Assimetria	Kurtosis
Controle de Estresse	28,92 (6,79)	13 - 37	30,00	0,274	13	0,009	-1,511	1,969
Saúde	31,85 (6,59)	16 - 39	31,00	0,169	13	0,200	-0,955	1,542
Sociabilidade	29,46 (7,81)	13 - 40	29,00	0,216	13	0,099	-0,532	0,333
Competitividade	8,29 (1,89)	8 - 13	8,00	0,456	13	0,000	1,877	2,120
Estética	19,23 (6,38)	9 - 27	22,00	0,234	13	0,050	-0,478	-1,353
Prazer	30,38 (5,97)	23 - 40	29,00	0,218	13	0,092	0,578	-1,005

A tabela 05 aponta a diferença na variável idade nos grupos. A tabela 05 aponta idade significativamente superior no nível avançado em relação ao nível iniciante.

**Tabela 5 Variação da idade entre os diferentes níveis.**

	Iniciante	Intermediário	Avançado	P
Idade	29,52 (10,39)	34,50 (13,02)	39,46 (11,79)*	0,044

\*Diferença significativa em relação à idade no nível iniciante ( $p = 0,043$ ).

A tabela 06 apresenta a comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os diferentes níveis. Pode-se observar na tabela que não houve diferença significativa nas dimensões de motivação entre os diferentes grupos.

**Tabela 6 Variação das dimensões de motivação entre os diferentes níveis.**

	Iniciante	Intermediário	Avançado	P
Controle de Estresse	30,76 (5,80)	30,58 (7,97)	28,92 (6,79)	0,534
Saúde	30,52 (6,73)	31,08 (6,89)	31,85 (6,59)	0,846
Sociabilidade	25,16 (7,31)	29,83 (5,24)	29,46 (7,81)	0,090
Competitividade	9,20 (1,78)	8,50 (0,80)	8,29 (1,89)	0,596
Estética	20,36 (8,34)	22,83 (9,26)	19,23 (6,38)	0,691
Prazer	32,88 (6,37)	35,50 (4,40)	30,38 (5,97)	0,093

A tabela 04, 05 e 06 apresenta as diferenças entre as dimensões no grupo Iniciante, Intermediário e Avançado, respectivamente.

A tabela 07 apresenta os resultados do grupo Iniciante apontam que apenas entre as dimensões Controle de Estresse e Saúde, Controle de Estresse e Prazer, e Saúde e Prazer, não houve diferença significativa.

**Tabela 7 Comparação entre as dimensões de motivação no grupo Iniciante.**

Dimensões Pareadas	p
Controle de Estresse – Saúde	0,858
Controle de Estresse – Sociabilidade	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,000
Controle de Estresse – Prazer	0,164
Saúde – Sociabilidade	0,004
Saúde – Competitividade	0,000
Saúde – Estética	0,000
Saúde – Prazer	0,232
Sociabilidade – Competitividade	0,000
Sociabilidade – Estética	0,007
Sociabilidade – Prazer	0,000
Competitividade – Estética	0,000
Competitividade – Prazer	0,001
Estética – Prazer	0,002

A tabela 08 apresenta os resultados do grupo Intermediário não apontou diferença significativa entre as dimensões Controle de Estresse e Saúde, Controle de Estresse e Sociabilidade, Controle de Estresse e Estética, Controle de Estresse e Prazer, e Saúde e Sociabilidade.

**Tabela 8 Comparação entre as dimensões de motivação no grupo Intermediário.**

Dimensões Pareadas	p
Controle de Estresse – Saúde	0,847
Controle de Estresse – Sociabilidade	0,777
Controle de Estresse – Competitividade	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,065
Controle de Estresse – Prazer	0,075
Saúde – Sociabilidade	0,566
Saúde – Competitividade	0,000

Saúde – Estética	0,022
Saúde – Prazer	0,008
Sociabilidade – Competitividade	0,000
Sociabilidade – Estética	0,012
Sociabilidade – Prazer	0,001
Competitividade – Estética	0,000
Competitividade – Prazer	0,000
Estética – Prazer	0,000

A tabela 09 apresenta a grupo Avançado, não houve diferença significativa entre as dimensões Controle de Estresse e Saúde, Controle de Estresse e Sociabilidade, Controle de Estresse e Prazer, Saúde e Sociabilidade, Saúde e Prazer, e Sociabilidade e Prazer.

**Tabela 9 Comparação entre as dimensões de motivação no grupo Avançado.**

Dimensões Pareadas	p
Controle de Estresse – Saúde	0,109
Controle de Estresse – Sociabilidade	0,712
Controle de Estresse – Competitividade	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,000
Controle de Estresse – Prazer	0,616
Saúde – Sociabilidade	0,117
Saúde – Competitividade	0,000
Saúde – Estética	0,000
Saúde – Prazer	0,556
Sociabilidade – Competitividade	0,000
Sociabilidade – Estética	0,000
Sociabilidade – Prazer	0,713
Competitividade – Estética	0,000
Competitividade – Prazer	0,000
Estética – Prazer	0,001

## 2. DISCUSSÃO

Na amostra pesquisada os fatores que mais motivam as praticantes femininas de Aikido nos três grupos Iniciantes, Intermediários e Avançados são: em primeiro

lugar a Saúde e Prazer; em segundo lugar o Controle de Estresse e Sociabilidade; em terceiro lugar a Estética e Competitividade.

Resultados semelhantes foram encontrados conforme o estudo de Sampedro et.al. (2014) as dimensões Saúde e Prazer foram as que mais motivaram praticantes de outra modalidade de luta que pode estar relacionada à satisfação das necessidades psicológicas, tendo em vista os resultados positivos que a prática proporciona trazer a médio e longo prazo. No estudo de Pacheco (2010), as dimensões Saúde e Prazer pode ter ocorrido devido à ligação da modalidade com a prevenção de doenças e qualidade de vida. Sendo que concordo com o presente estudo que em primeiro lugar é apresentada a dimensão Saúde e Prazer.

A Saúde é evidenciada pela valorização da qualidade de vida. De acordo com Pergher et. al. (2011) a dimensão Saúde costuma ser motivada extrinsecamente no período da adolescência, sendo seu valor determinado por fontes externas, com possibilidade de ser internalizado com o decorrer do tempo.

O Prazer representa a continuidade, permanência e aderência à prática regular de atividade física motivada por essa dimensão. São comportamentos intrinsecamente motivadores, associados com o bem estar físico, mental, psicológico que satisfaz o processo de conhecer, explorar e aprofundar. Está interpretação é sustentada por achados teóricos e empíricos que indicam níveis elevados de motivação estão associados à motivação intrínseca. (RYAN & DECI, 2000)

O Controle do Estresse de acordo com Pegher et. al. (2011), mostra que normalmente apresentam valores altos na população adulta, configurando-se a prática de atividade física como maneira de aliviar o estresse. Nesse presente estudo a dimensão Controle de Estresse está em segundo lugar como elementos motivadores em praticantes femininos de Aikido diferente dos resultados do estudo de Sampedro et. al. (2014) relatando que a dimensão Controle de Estresse é a que menos motiva os praticantes da modalidade de luta.

A Sociabilidade é de fundamental importância no que diz respeito à atividade física e sua adesão. O vínculo social e a interação entre si é feita de maneira involuntária. O fato de o Aikido ser uma prática individual necessita de conviver com muitas pessoas para treinar outros aspectos. (BÜLL, 2008)

Conforme o estudo de Sampedro et. al. (2014) as dimensões como Estética, Sociabilidade, Competitividade e Controle de Estresse formaram um grupo que não apresentaram diferenças significativas entre si causando certa surpresa, pois se

acreditava que a Sociabilidade e a Competitividade fossem indicativas para a motivação da modalidade praticada por exigir atingir melhores resultados.

Em quanto nesse presente estudo às dimensões Competitividade e Estética não apresentaram diferenças significativas entre si nos grupos iniciantes, intermediários e avançados. Esse resultado não causa surpresa, é provável que as praticantes femininas de Aikido não sejam motivadas por esta dimensão em função que a própria arte marcial não influencia e nem estimula a prática de competição.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se concluir que os elementos motivacionais de praticantes femininas de Aikido apresentaram poucas diferenças entre os grupos iniciantes, intermediários e avançados, sendo que os resultados no geral foram bastante semelhantes.

O perfil motivacional desta amostragem como sendo praticantes motivadas intrinsecamente, possuem fatores positivos de envolvimento.

As dimensões como Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer parecem ser de suma importância de informação para quem prática está arte marcial, permitindo que entendam melhor como esses elementos se integram na dinâmica geral de funcionamento.

As dimensões Saúde e Prazer apresentaram as médias mais expressivas para a Motivação a Prática de Atividade Física nesse presente estudo. Estes resultados indicam que o reconhecimento dos benefícios que a prática de Aikido pode proporcionar tais como: prazer, saúde e satisfação pessoal e individual das praticantes em aprender uma arte marcial abrangente com princípios técnicos, históricos, filosóficos e espirituais.

Em função da escassez de estudos literários relacionadas à Motivação a Prática de Atividade Física nas modalidades de lutas e artes marciais, novos estudos devem ser conduzidos nessa área a fim de se verificar e permitir um melhor direcionamento na prática a ser desenvolvido.

#### 4. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine, CLAUS, Augustus Corbett & GUTIERREZ, Gustavo Luis. O processo civilizatório da marcialidade e a figura feminina. **Movimento & Percepção** v. 10, n. 14, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A. & BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – UFRGS, 2006.

BÜLL, Wagner J. **Aikido: Takemussu Aiki**. 12ª Edição. Editora Pensamento, 2007.

BÜLL, Wagner J. **Aikido - O Caminho Da Sabedoria - Dobun Historia E Cultura**. 19ª Edição. Editora Pensamento, 2008.

DECI, E. L. & RYAN, R. M. Intrinsic Motivation and self-determination in human Behavior. **New York: Plenum**, 1985.

DECI, E. L. & RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DELGADO, Simone Mogami. **Kunoichi – Mulher Ninja**. Brasília: A3 Grafica e Editora LTDA, 2011.

FONTANA, Patricia Silveira. A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. Porto Alegre, **Revista UFRGS**, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26198>> Acesso em: 10 nov. 2014.

GOMES, Mariana Simões Pimentel, MORATO, Marcio Pereira & ALMEIDA, José Júlio Gavião. Judô paraolímpico: comparações e relexões sobre as realidades de diferentes seleções femininas. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP** v. 9, n. 2, p. 85-109, 2011.

GUIMARÃES, Sueli Edi Rufini & BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Revista psicologia: Reflexões e crítica**, 2004. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18817202>> Acesso em: 10 nov. 2014.

MORENO, J. A.; CERVELLO, E. & MARTINEZ, A. Validacion de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – **Revisada em Espanoles: Diferencias por motivos de participación**. **Anales de Psicologia**, v. 23, n. 1, p. 167-176, 2007.

NISHIDA, Makoto. **Aikido A Arte Marcial do 3º Milênio**. Editora On Line, Coleção Artes Marciais Aikido, 2001.

PACHECO, Caio C. K. Motivação no Jiu Jitsu. **UFRGS Lume Repositorio Digital**, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27744>> Acesso em: 10 nov. 2014.

PERGHER, T. K.; KLERING, R. T.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividade esportiva: um estudo com praticantes de Basquetebol escolar (13 a 16 anos). **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 15, n. 1, p. 1-153, 2011.

RATTI, Oscar & WESTBROOK, Adele. **Segredos dos Samurais: As artes Marciais do Japão Feudal**. São Paulo: Editora Mandras, 2006.

REIS, André & GARCIA, Fabrício. **Pedagogia das Lutas e Artes Marciais**. En: Educação física à distância: módulo 7 / Alcir Braga Sanches, coord. Brasília: Universidade de Brasília, 2011.

ROCHA, Juliana Moraes. Motivação à prática regular de atividade físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. **UFRGS Lume Repositorio Digital**, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18861>> Acesso em: 10 nov. 2014.

RYAN, R. M. & DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Education Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

SAMPEDRO, Lisiane B. R; ROCHA, Juliana M.; KLERING, Roberto T.; SALDANHA, Ricardo P. & BALBINOTTI, marcos A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, p. 01-294, 2014.

## ANEXO I

### INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizado) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, 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. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

**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, na Folha de Resposta, as seguintes afirmações iniciadas com:

#### Realizo atividades físicas para...

**1**

1. diminuir a irritação
2. adquirir saúde
3. encontrar amigos
4. ser campeão no esporte
5. ficar com o corpo bonito
6. atingir meus ideais

**2**

7. ter sensação de repouso
8. melhorar a saúde
9. estar com outras pessoas
10. competir com os outros
11. ficar com o corpo definido
12. alcançar meus objetivos

**3**

13. ficar mais tranquilo
14. manter a saúde
15. reunir meus amigos
16. ganhar prêmios
17. ter um corpo definido
18. realizar-me

**4**

19. diminuir a ansiedade
20. ficar livre de doenças
21. estar com os amigos
22. ser o melhor no esporte

- 23. manter o corpo em forma
- 24. obter satisfação

**5**

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

**6**

- 31. ficar sossegado
- 32. ter índices saudáveis de aptidão física
- 33. conversar com outras pessoas
- 34. concorrer com os outros
- 35. tornar-me atraente
- 36. meu próprio prazer

**7**

- 37. descansar
- 38. não ficar doente
- 39. brincar com meus amigos
- 40. vencer competições
- 41. manter-me em forma
- 42. ter a sensação de bem estar

**8**

- 43. tirar o stress mental
- 44. crescer com saúde
- 45. fazer parte de um grupo de amigos
- 46. ter retorno financeiro
- 47. manter um bom aspecto físico
- 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

**ANEXO II****INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA****(IMPRAFE – 54)**

<b>Dados de Identificação</b>	
Nome	
Completo: _____	
Idade: _____	Sexo: (X) Feminino    Data: _____/_____/2014
Graduação de Faixa do Aikido: _____	
Há quanto tempo prática Aikido: _____	

<b>FOLHA DE RESPOSTAS</b>										
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>V</b>	<b>B</b>
1	7	13	19	25	31	37	43	49		
2	8	14	20	26	32	38	44	50		
3	9	15	21	27	33	39	45	51		
4	10	16	22	28	34	40	46	52		
5	11	17	23	29	35	41	47	53		
6	12	18	24	30	36	42	48	54		

## ANEXO III

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

“Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido.”

#### Instituição dos pesquisadores: Centro Universitário UniCEUB

Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, com o código CAAE: 34937714.2.0000.0023 telefone (61) 3966-1511, email comite.bioetica@uniceub.br

Este documento que você está lendo é chamado de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ele contém explicações sobre o estudo que está sendo convidado a participar.

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade), é importante que você entenda e compreenda todo o conteúdo. Você pode discutir qualquer coisa deste formulário com ela, e não é preciso decidir imediatamente. Caso não entenda algumas palavras pode pedir explicações mais detalhadas. As informações sobre a pesquisa encontram-se a seguir. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitada a assina-la e receberá uma cópia do mesmo.

Este Termo de Consentimento e Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pela pesquisadora responsável, e a outra será fornecida a vocês.

---

#### Natureza e objetivos do estudo

- Avaliar dentre as participantes quais elementos motivacionais são mais frequentes na prática.
- Compreender os fatores de adesão e permanência de praticantes femininos de Aikido.
- Comparar entre os grupos G1 (iniciantes), G2 (intermediários) e G3 (avançados) se é mais recorrentes em diferentes níveis de graduação.

#### Procedimentos do estudo

- A participação consistirá em responder um questionário para ser verificado os elementos motivacionais da prática de atividade física em praticantes femininos de Aikido
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- As praticantes serão convidadas uma a uma a participar da coleta através de redes sociais, email, via internet e antes ou após o treino de Aikido.

#### Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos as participantes que são inerentes do procedimento de execução do questionário.
- Medidas preventivas durante a coleta sempre serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre os elementos motivacionais a prática regular de atividade física.

#### Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Caso você não queira participar não haverá nenhum prejuízo.

- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com as pesquisadoras responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

**Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelas pesquisadoras e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações coletadas (questionário) ficará guardado sob a responsabilidade da pesquisadora Lydia Wong com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por um período de 1 ano, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

**Consentimento**

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Brasília, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014.

---

Participante

---

Prof. Dra. Renata Aparecida Elias Dantas, celular (61) 81737735

Pesquisadora Responsável telefone institucional (61) 39661515

---

Lydia Wong, celular (61) 92287389

Pesquisadora assistente telefone fixo (61) 34684887

## ANEXO IV

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido

**Pesquisador:** Renata Aparecida Elias Dantas

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 34937714.2.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 822.705

**Data da Relatoria:** 03/10/2014

**Apresentação do Projeto:**

A importância deste estudo consiste em analisar e verificar os elementos motivacionais da prática de atividade física em praticantes femininos de

Aikido em diferentes níveis de graduação. O instrumento utilizado para a coleta de dados será através de questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006) denominado Inventário Motivacional a Prática Regular de Atividade Física. Este questionário avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular. Trata-se de um inventário que objetiva identificar os fatores e índices motivacionais para a prática de atividade física. Comparar qual dos níveis apresentados pode contribuir para melhor nível de motivação e desempenho durante as práticas de Aikido compreendendo os fatores de adesão e permanência. Este estudo fornecerá subsídios para aprofundamento e contribuição para essa área de estudo.

Não houve alterações quanto a este quesito.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário: analisar os elementos motivacionais da prática de atividade física em praticantes femininos de Aikido, associadas à Confederação Brasileira de Aikido – Brazil Aikikai a se manterem praticando regularmente.

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1200

Fax: (61)3966-1511

E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 822.705

**Objetivo Secundário:** Avaliar dentre as participantes quais elementos motivacionais são mais frequentes na prática. Compreender os fatores de adesão e permanência de praticantes femininos de Aikido. Comparar entre os grupos G1 (iniciantes), G2 (intermediários) e G3 (avançados) se é mais recorrente em diferentes níveis de graduação.

Não houve alterações quanto a este quesito.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Este estudo possui riscos mínimos as participantes por se tratar de questionário, serão sempre informadas sobre todos os procedimentos a cerca da coleta e certificarão de que foram compreendidos. Será prezada a realização dos procedimentos de maneira adequada e segura.

**Benefícios:**

Espera-se que através desse estudo novas pesquisas venham a ser realizados para a contribuição e o avanço na área de Motivação a Prática Regular de Atividade Física, entendimento e conhecimento nesse campo de pesquisa.

Não houve alterações quanto a este quesito

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Foi alterado o cronograma, Sugere-se que a amostra seja mudada para amostra de conveniência. Os restante dos itens está satisfatório.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foi alterado o cronograma. O restante dos itens está satisfatório.

**Recomendações:**

Sugere-se que a amostra seja mudada para amostra de conveniência.

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto. Tal resolução substitui a Resolução CNS n. 196/96.

**Observação:** Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

[http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030\\_pesquisacomitebio.aspx](http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx), em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075

UF: DF Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1200 Fax: (61)3966-1511 E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 822.705

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O projeto está aprovado e a pesquisa em condições de ser iniciada.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 822.634/2014, tendo sido homologado na 17ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 03 de outubro de 2014.

BRASILIA, 07 de Outubro de 2014

---

**Assinado por:**  
**Marilia de Queiroz Dias Jacome**  
**(Coordenador)**

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar  
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075  
UF: DF Município: BRASILIA  
Telefone: (61)3966-1200 Fax: (61)3966-1511 E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

## ANEXO V



## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

## Declaração de aceite do orientador

Eu, Renata Aparecida Elias Dantas, declaro aceitar orientar a aluna Lydia Wong RA: 21015352 no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 14 de Agosto de 2014.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Renata Dantas', is written over a horizontal line.

ASSINATURA

## ANEXO VI



**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de Autoria**

Eu, Lydia Wong, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligada desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 14 de Agosto de 2014.



\_\_\_\_\_

Orientando

**DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO DE**

## ANEXO VII



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho “Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido” de o aluna Lydia Wong autorizar sua apresentação no dia 18 / 11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "R. L. Santos", written over a horizontal line.

Orientador

## ANEXO VIII

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Lydia Wong RA 21015352, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado “Motivação a pratica regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido”, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 21 de Novembro de 2014.



Assinatura do Aluno

## ANEXO IX



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC APÓS  
BANCA DE AVALIAÇÃO

Venho por meio desta, como orientador do trabalho “Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido.” da aluna Lydia Wong autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora .

Sem mais a acrescentar,

Brasília 07 de Novembro de 2014.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Lopes', written over a horizontal line.

Orientador

## ANEXO X



## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, a acadêmica Lydia Wong foi aprovada junto à disciplina Trabalho Final – Apresentação, com o trabalho intitulado “Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com praticantes femininos de Aikido”.

---

Prof.ª. Dra. Renata Aparecida Elias Dantas  
Orientador(a)

---

Prof.º Me. Darlan Lopes de Farias  
Membro da Banca

---

Prof.º Msc. Filipe Dinato de Lima  
Membro da Banca

Brasília, DF, 18 / 11 / 2014

**ANEXO XI**

## FICHAMENTO Nº 1

TÍTULO GENÉRICO
O processo civilizatório da marcialidade e a figura feminina
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
ALMEIDA, Marco Antonio Bettine, CLAUS, Augustus Corbett & GUTIERREZ, Gustavo Luis. O processo civilizatório da marcialidade e a figura feminina. Movimento & Percepção v. 10, n. 14, 2009
TEXTO
Este artigo tem como objetivo entender as mudanças no meio marcial japonês através das contribuições de Norbert Elias em seu processo Civilizador. Para tal, refletir-se-á, na primeira parte deste trabalho, sobre alguns conceitos da obra de Elias. Na segunda parte, trabalhamos com alguns conceitos sobre as formas através das quais as mulheres afetavam e eram afetadas pela sociedade, principalmente suas interações no contexto político e marcial, dentro do Japão até o início do século XX. Em seguida, apresentar-se-á um pequeno histórico das artes marciais japonesas e, na última parte deste trabalho, estudar-se-á as correlações entre este histórico e o processo. Civilizador, apresentando em maiores detalhes as mudanças sociais no pós-Guerra que moldaram o Japão de hoje.
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Movimento &amp; Percepção v. 10, n. 14, 2009</b>

## FICHAMENTO Nº 2

TÍTULO GENÉRICO
A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA
FONTANA, Patricia Silveira. A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. Porto Alegre, Revista UFRGS, 2009.
TEXTO
<p>O objetivo geral deste estudo é testar e discutir as correlações (intensidade, sinal, e significância) intra e interdimensões de dois inventários: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-126) e o Inventário de Autodeterminação para Praticantes Regulares de Atividades Físicas e Esportivas (IAPAFE-25). O IMPRAFE-126 avalia seis dimensões motivacionais à prática regular de atividade física e esportiva (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer); enquanto que o IAPAFE-25 avalia cinco níveis de autodeterminação propostos pela Teoria da Autodeterminação: Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa, e Amotivação. Tais correlações permitirão detectar em que níveis de autoregulação o IMPRAFE-126 mede as seis dimensões motivacionais, considerando os cinco níveis de autodeterminação avaliados pelo IAPAFE-25. Para tanto, o estudo contou com a participação de uma amostra de 62 atletas de Ginástica Rítmica (GR) do sexo feminino com idades de 13 a 16 anos, participantes de campeonatos estaduais e escolares no estado do Rio Grande do Sul. Os resultados das correlações intradimensões do IMPRAFE-126 indicaram que o “Prazer” é a dimensão que melhor representa o perfil motivacional das atletas avaliadas, correlacionando-se de maneira significativa com as outras cinco dimensões motivacionais do IMPRAFE-126.</p>
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Disponível em: &lt;<a href="http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26198">http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26198</a>&gt; Acesso em: 10 nov. 2014.</b>

## FICHAMENTO Nº 3

TÍTULO GENÉRICO
Judô paraolímpico: comparações e relexões sobre as realidades de diferentes seleções femininas.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
GOMES, Mariana Simões Pimentel, MORATO, Marcio Pereira & ALMEIDA, José Júlio Gavião. Judô paraolímpico: comparações e relexões sobre as realidades de diferentes seleções femininas. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP v. 9, n. 2, p. 85-109, 2011.
TEXTO
Com o intuito de entender o fenômeno mulheres com deficiência inseridas no esporte paraolímpico, especificamente no Judô, buscamos comparar as realidades de atletas brasileiras e estrangeiras, a partir de uma perspectiva sócio-cultural. Este é um estudo de cunho qualitativo que recorreu à análise de enunciação, uma das técnicas da Análise de Conteúdo para tratamento e interpretação de seus dados. Realizamos entrevistas semi-estruturadas com atletas de seleções nacionais de quatro países diferentes (Brasil, Estados Unidos, Suécia e Inglaterra). As questões de gênero parecem não incomodar as entrevistadas, em relação à deficiência ainda existe certo desconforto e sensação de preconceito alheio, entretanto, o fato de representarem o próprio país tende a inverter a imagem de pessoa em desvantagem para uma atleta de judô com potencialidades, independentemente de sua origem. As realidades analisadas refletem o contexto sócio-cultural das atletas e apontam para suas dificuldades, entretanto, os paradigmas de rótulos e preconceitos quanto ao gênero, deficiência, lutas e alto rendimento estão sendo ressignificados, cada um a seu modo, em consonância com seu contexto cultural.
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP v. 9, n. 2, p. 85-109, 2011.</b>

## FICHAMENTO Nº 4

TÍTULO GENÉRICO
O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
GUIMARÃES, Sueli Edi Rufini & BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. Revista psicologia: Reflexões e crítica, 2004.
TEXTO
A Teoria da Autodeterminação foi proposta com o objetivo de compreender os componentes da motivação intrínseca e extrínseca e os fatores relacionados com a sua promoção. Nessa perspectiva, são abordadas a personalidade e a motivação humana, concentrando-se nas tendências evolutivas, nas necessidades psicológicas inatas e nas condições contextuais favoráveis à motivação, ao funcionamento social e ao bem estar pessoal. No contexto da pesquisa educacional, a motivação intrínseca tem sido relacionada ao envolvimento dos alunos com as tarefas de aprendizagem, pela preferência por desafios, persistência, esforço, uso de estratégias de aprendizagem, entre outros resultados positivos. Partindo a Teoria da Autodeterminação, este artigo tem como objetivos analisar os conceitos relativos à motivação intrínseca, postulados nessa teoria, refletir sobre o papel do professor, mas especificamente sobre seu estilo na promoção desse padrão motivacional no aluno, bem como discutir as implicações educacionais deste tema.
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Disponível em: &lt;<a href="http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18817202">http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18817202</a>&gt; Acesso em: 10 nov. 2014.</b>

## FICHAMENTO Nº 5

TÍTULO GENÉRICO
Validacion de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
MORENO, J. A.; CERVELLO, E. & MARTINEZ, A. Validacion de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – Revisada em Españoles: Diferencias por motivos de participación. <i>Anales de Psicologia</i> , v. 23, n. 1, p. 167-176, 2007.
TEXTO
<p>O objetivo do estudo é validar o contexto espanhol MPAM-R (Motivos para-medida revista <i>Atividade Física</i>) Ryan, Frederick, Lepas, Rubio, e Sheldon (1997) escala, e verificar os efeitos de gênero, idade, forma, tempo e dias de prática nessas razões, em uma amostra de 561 indivíduos adultos de uma cidade espanhola, praticando atividades físicas não-competitivas. Uma análise fatorial exploratória para obter uma adaptação da escala original com 28 itens agrupados em cinco fatores com coeficientes de confiabilidade aceitáveis, e um total de 69,36% variância explicada foi realizada. Os motivos relacionados à saúde, mostrando os valores médios mais elevados, seguidos por aqueles relacionados ao prazer e diversão. As pessoas mais velhas dão mais importância a razões relacionadas com a saúde, enquanto que razões relacionadas com a aparência priorizar mais jovens. Com relação ao gênero, as mulheres praticam por motivos de saúde, a aparência, sociais e desfrutar, como os homens. Considera-se que escala MPAM-R pode ser um instrumento válido e confiável para medir as razões para a atividade física e indicando novos trabalhos neste ambiente não-competitivo.</p>
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Revisada em Españoles: Diferencias por motivos de participación. <i>Anales de Psicologia</i>, v. 23, n. 1, p. 167-176, 2007.</b>

## FICHAMENTO Nº 6

TÍTULO GENÉRICO
Motivação no Jiu Jitsu.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
PACHECO, Caio C. K. Motivação no Jiu Jitsu. UFRGS Lume Repositorio Digital, 2010.
TEXTO
<p>O conhecimento acerca da motivação possui especial importância no âmbito da Educação Física. Logo, o objetivo desta pesquisa foi conhecer os fatores que mais motivam os praticantes de Jiu-jitsu dentro das seguintes dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Prazer e Estética. Com este intuito, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAFE-132 – de Balbinotti (2009). A amostra foi composta por 40 praticantes de Jiu-jitsu em diferentes academias e clubes de Porto Alegre, na faixa etária de 13 a 53 anos, de ambos os sexos. Constatou-se como fatores que mais motivam à prática regular da modalidade as dimensões Saúde (1º), Prazer (2º), seguida por Controle de Estresse, Competitividade, Estética e Sociabilidade (3º) que obtiveram valores indissociáveis estatisticamente. Quanto à dimensão Sociabilidade, embora tendo ficado dentro do terceiro grupo, apresentou um valor limítrofe, ficando muito próximo de <math>p=0,05</math>. Com isso, os resultados indicam que os principais motivos que levam os praticantes de Jiu-jitsu pesquisados em Porto Alegre a manter a prática regular deste esporte são a manutenção da saúde e a obtenção de momentos de prazer.</p>
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Disponível em: &lt;<a href="http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27744">http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27744</a>&gt; Acesso em: 10 nov. 2014</b>

## FICHAMENTO Nº 7

TÍTULO GENÉRICO
A. Motivação à pratica regular de atividade esportiva: um estudo com praticantes de Basquetebol escolar (13 a 16 anos).
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
PERGHER, T. K.; KLERING, R. T.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à pratica regular de atividade esportiva: um estudo com praticantes de Basquetebol escolar (13 a 16 anos). <i>Lecturas Educación Física y Deportes</i> , v. 15, n. 1, p. 1-153, 2011.
TEXTO
<p>O tema do presente estudo é a motivação à prática regular de atividades físicas de atletas de Basquetebol de 13 a 16 anos. Trata-se de uma investigação com uma abordagem focada na perspectiva da Pedagogia do Treinamento Desportivo. O objetivo central da pesquisa foi explorar os níveis de seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas (Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), que melhor descrevem os atletas de Basquetebol da faixa etária de 13 a 16 anos. Para tanto, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54; BALBINOTTI e BARBOSA, 2006). As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, partindo O IMPRAF-54 foi aplicado em 441 atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 e 16 anos, vinculados as Instituições esportivas dos estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina. Constatou-se que a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol infanto juvenis é o Prazer (1º); seguida, respectivamente, pelas dimensões Competitividade e a Saúde (estatisticamente indissociáveis) (2º); Sociabilidade (3º), Estética (4º); e, por último, Controle de Estresse (5º). Portanto, os resultados indicam que os atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos praticam o esporte por motivos intrínsecos. Recomenda-se que outros estudos sejam realizados para que se possa aprofundar ainda mais os conhecimentos sobre esta temática.</p>
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Lecturas Educación Física y Deportes, v. 15, n. 1, p. 1-153, 2011.</b>

## FICHAMENTO Nº 8

TÍTULO GENÉRICO
Motivação à prática regular de atividade físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
ROCHA, Juliana Moraes. Motivação à prática regular de atividade físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. UFRGS Lume Repositorio Digital, 2009.
TEXTO
<p>O conhecimento acerca da motivação possui especial importância no âmbito da Educação Física, tendo em vista que permite tanto ao professor quanto aos alunos identificar fatores que influenciam o seu estado motivacional, sendo possível adaptar planos de aula, metodologias e metas de acordo com o perfil específico do aluno, do professor e do grupo. Logo, o objetivo desta pesquisa foi conhecer os fatores que mais motivam os praticantes de Taekwondo dentro das seis dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Prazer e Estética. Com este intuito, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAFE-54 – de Balbinotti e Barbosa (2008), numa amostra composta por 50 praticantes de Taekwondo em diferentes academias e clubes de Porto Alegre, na faixa etária de 12 a 51 anos, de ambos os sexos. Constatou-se que o que mais motiva os praticantes de Taekwondo à prática da modalidade são as dimensões Saúde e Prazer (1º), seguida por Estética e Sociabilidade (2º) e Estética, Competitividade e Controle de Estresse (3º). Portanto, os resultados indicam que os praticantes de Taekwondo pesquisados em Porto Alegre praticam o esporte por motivos intrínsecos, com destaque para o desenvolvimento e manutenção da Saúde e para a obtenção de momentos de Prazer inerentes à própria atividade.</p>
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
Disponível em: < <a href="http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18861">http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18861</a> > Acesso em: 10 nov. 2014.

## FICHAMENTO Nº 9

TÍTULO GENÉRICO
Motivação à pratica regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
SAMPEDRO, Lisiane B. R; ROCHA, Juliana M.; KLERING, Roberto T.; SALDANHA, Ricardo P. & BALBINOTTI, marcos A. A. Motivação à pratica regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. Pensar a Prática, v. 17, n. 1, p. 01-294, 2014.
TEXTO
O objetivo desse estudo é investigar, dentre as principais dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), o que mais motiva à prática regular do Taekwondo. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAFE-54 (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). A amostra foi composta por 50 praticantes de Taekwondo da faixa etária de 12 a 51 anos, de ambos os sexos. Entre os resultados observou-se que a dimensões motivacionais Saúde e Prazer estatisticamente indissociáveis ( $p < 0,05$ ) são as que mais motivam os praticantes de Taekwondo.
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>Pensar a Prática, v. 17, n. 1, p. 01-294, 2014.</b>

## FICHAMENTO Nº 10

TÍTULO GENÉRICO
Pedagogia das Lutas e Artes Marciais.
TÍTULO ESPECÍFICO
REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA
REIS, André & GARCIA, Fabrício. <b>Pedagogia das Lutas e Artes Marciais</b> . En: Educação física à distância: módulo 7 / Alcir Braga Sanches, coord. Brasília: Universidade de Brasília, 2011.
TEXTO
Numa perspectiva crítica de educação, compreendendo a escola como um espaço adequado para a apreensão dos conhecimentos construídos ao longo do tempo, válidos, atuais e importantes à formação do aluno do ensino básico. Nessa concepção, o aluno é considerado um ser concreto, que possui uma história, uma consciência, e deve ser estimulado à crítica e à autonomia. Para tanto, nos valemos desse conteúdo maravilhoso chamado Lutas, tentando explorar suas possibilidades a partir de dados históricos das várias modalidades de lutas existentes.
LOCAL ONDE ESTÁ A OBRA
<b>En: Educação física à distância: módulo 7 / Alcir Braga Sanches, coord. Brasília: Universidade de Brasília, 2011.</b>