



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE –  
FACES

Fernanda Grasso

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM OS IDOSOS A  
REALIZAREM EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Brasília  
2015

Fernanda Grasso

**Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos.**

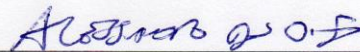
Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. Dr. Alessandro de Oliveira Silva

Brasília  
2015

## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Fernanda Grasso** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos**



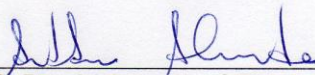
---

Profº Dr. Alessandro de Oliveira Silva



---

Profº. Msc. Romulo de Abreu Custodio



---

Prof. Dr. Arthur José Medeiros de Almeida

Brasília, DF, 16 /11 / 2015

## RESUMO

**Introdução:** Com o envelhecimento, começam a surgir problemas que afetam nesta busca pela qualidade de vida como as doenças e fatores psicossociais que acabam por deixar o idoso inativo e sozinho. A musculação tem sido uma das atividades mais praticadas pelos indivíduos para promover o aumento da resistência muscular e melhorar a estética. **Objetivo:** O objeto de estudo dessa pesquisa foram os fatores motivacionais que levam os idosos a praticarem exercícios físicos. **Material e Métodos:** A amostra consistiu de 20 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 60 e 85 anos, todos praticantes de exercícios físicos regularmente. Foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser. **Resultados e discussão:** Os itens motivacionais mais citados foram em primeiro lugar a saúde (100%) juntamente com a redução de estresse, segundo lugar o condicionamento físico (90%), terceiro lugar interação social (75%) e por último a estética (70%). De acordo com os dados e resultados apresentados acima, verificou-se que os fatores motivacionais que incentivam os idosos irem às academias, vão muito mais além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade, eles nos dizem a respeito da qualidade de vida. **Considerações Finais:** Conclui-se que os quesitos da sociabilidade do indivíduo, a redução de ansiedade e estresse muitas vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento, a possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana, a busca pela qualidade de vida foram os principais fatores.

**PALAVRAS-CHAVE:** motivação; academias; idosos.

## ABSTRACT

**Introduction:** With aging, begin to emerge issues affecting this search for quality of life and disease and psychosocial factors that end up leaving the inactive elderly and alone. The strength training has been one of the activities most practiced by individuals to promote increased muscle strength and improve aesthetics **Objective:** The object of study of this research were the motivational factors that lead older people to practice physical exercises **Material and Methods:** The sample consisted of 20 individuals of both sexes aged between 60 and 85 years, all practicing regular exercise. A questionnaire proposed by Meneguzzi and Voser was used. **Results:** The most frequently motivational items were first health (100%) along with reduction of stress second physical conditioning (90%), third social interaction (75%) and finally aesthetics (70%). According to the data and results presented above, it was found that the motivational factors that encourage the elderly go to the gym, go much further than the very physical benefits, disease precautions, prevention of falls or other age-related problems, they tell us about the quality of life. **Conclusions:** We conclude that the individual's sociability of questions, the reduction of anxiety and stress often caused by the aging process itself, the possibility of creating a body awareness and establish own limits, as well as the establishment of autonomy to perform common life tasks everyday, the search for quality of life were the main factors.

**KEYWORDS:** motivation; gyms; old people.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o estilo de vida da população tem contribuído para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). O estresse físico e emocional, associado a uma alimentação inadequada, inatividade física e outros fatores ambientais, sociais e culturais, desencadeia diversas reações químicas no organismo, sendo a causa ou agravante de diversas enfermidades (FANHANI; FERREIRA, 2006; ZAWADSK; VAGETTI, 2007).

Sabe-se que a atividade física é benéfica para a saúde e sendo regular e orientada, associada a uma alimentação adequada e a uma mudança no estilo de vida diminui a probabilidade de surgimento das DCNTs, além de aumentar o nível de disposição mental e aptidão física (PEREIRA; SOUZA; LISBÔA, 2007; ZAWADSK; VAGETTI, 2007).

Qualidade de vida não se prende em apenas praticar atividades físicas, ela abrange diversos fatores, como moradia, trabalho, assistência médica, saneamento básico e família. Com o envelhecimento, começam a surgir problemas que afetam nesta busca pela qualidade de vida como as doenças e fatores psicossociais que acabam por deixar o idoso inativo e sozinho.

Desta forma, é imprescindível uma orientação adequada quanto ao tipo de exercício praticado, a sua duração e intensidade, assim como a forma de reposição da energia gasta durante a atividade física para evitar a degeneração dos tecidos e promover benefícios à saúde (FANHANI; FERREIRA, 2006, MARTINS; SANTOS 2004).

Segundo Salvador (2004), hoje 70% das pessoas acima de 60 anos no Brasil são sedentárias, as quais têm risco de infarto do miocárdio até acidentes vasculares e o câncer. Este problema se agrava nas pessoas de terceira idade, visto que o organismo já não é mais como antes, pois seus corpos e movimentos não são mais tão flexíveis e ágeis. As articulações perdem mobilidade e elasticidade; as lesões degenerativas como a osteoporose transforma o osso de um estado consistente para esponjoso, o que pode deformá-lo; no aparelho bronco-pulmonar a deterioração é progressiva e irreversível; todo sistema respiratório sofre alteração, inclusive os pulmões que tem seu peso reduzido; no aparelho cardiovascular a capacidade do coração diminui, a pressão se eleva, a qual diminui a circulação sanguínea; a pele se enrugam, perde a maciez e se resseca.

De acordo com alguns estudos realizados (MATSUDO, MATSUDO, BARROS NETO, 2000; CAETANO, 2007), a atividade física constante traz benefícios incontestáveis para a prolongação dos anos de vida com uma melhor qualidade de vida.

Segundo Salvador (2004), o idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos e pode recuperar 10% através de atividades físicas adequadas. A musculação tem sido uma das atividades mais praticadas pelos indivíduos para promover o aumento da resistência muscular e melhorar a estética.

A junção do treinamento de força com uma dieta balanceada vem se mostrando bastante eficiente para maximizar o aspecto da saúde e qualidade de vida em indivíduos adultos e idoso (SALVADOR, 2004).

O objetivo deste estudo pesquisa foi verificar os fatores motivacionais que levam os idosos a praticarem exercícios físicos.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Amostra**

A amostra, previamente estipulada pelo cálculo amostral baseado em projeto piloto, foi do tipo não-aleatória intencional e consistiu de 20 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 60 e 85 anos, todos praticantes de exercícios físicos regularmente na academia Julio Adnet localizada em Brasília-DF.

### **2.2.Métodos**

Foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado "Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada", que tem em sua estrutura cinco fatores motivacionais: (1) Condicionamento Físico/Melhora da performance; (2) Estética; (3) Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; (4) Integração Social; (5) Redução de Ansiedade, Stress (Questões Psicológicas) e mais a possibilidade de um sexto fator intitulado "Outros". Utilizando itens Likert de cinco pontos, o indivíduo responde com as seguintes classificações: 1 (NI = Nada Importante); 2 (PI = Pouco Importante); 3 (I = Importante); 4 (MI = Muito Importante); e 5 (EI = Extremamente Importante).

Os dados colhidos terão uma análise descritiva, qualitativa e quantitativa, de frequência de dados software estatístico SPSS 20.0.

O tempo necessário para o preenchimento do questionário é de aproximadamente de 5 minutos.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Católica de Brasília sobre o número #035/2001.

### 3 RESULTADOS

A idade das pessoas que fizeram parte desta pesquisa foi entre 60 e 85 anos, sendo que do sexo feminino eram 15 pessoas e 5 do sexo masculino, as modalidades de exercícios realizadas na academia era o treinamento de força e o treinamento aeróbio combinados.

O questionário selecionado para essa pesquisa atribui grau de importância para cada item motivacional apresentado para os participantes, que varia de nada importante, pouco importante, importante, muito importante e extremamente importante.

Segundo os dados coletados, o principal fator motivacional considerado em unanimidade entre os integrantes da pesquisa, foi a questão relacionada à saúde (reabilitação física, prevenção de doenças, qualidade de vida), classificada como extremamente importante, apresentado no gráfico 1:

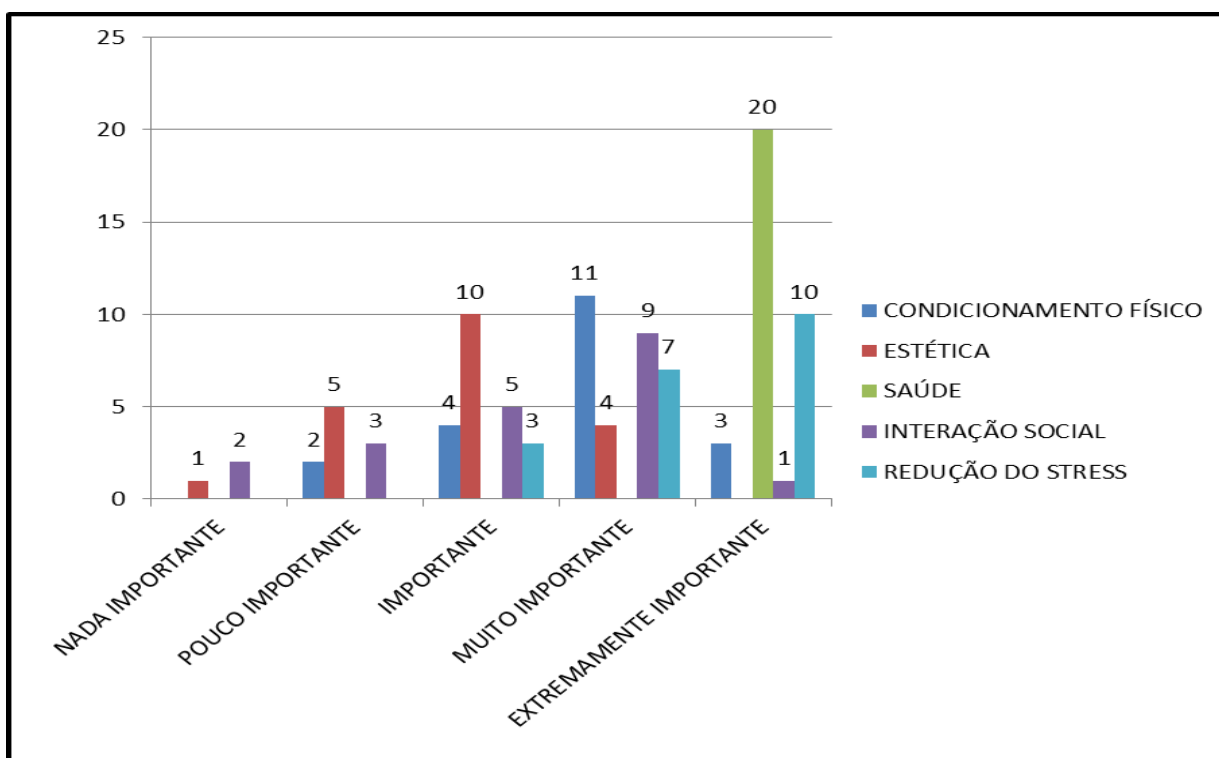


Gráfico 1: Todos os itens da pesquisa relacionados.

Com relação ao condicionamento físico é notória a preocupação das pessoas com um bom preparo, pois de todos os entrevistados, 55% assinalaram como muito importante esse item motivacional, levando em conta, conseqüentemente, a uma melhora do desempenho de cada idoso dentro das academias.

Podendo ser considerado pelos dados gerais da pesquisa como o segundo fator principal de motivação dos idosos na prática de exercícios físicos nas academias.

No grau de importância citado no questionário como 'muito importante' os itens motivacionais mais citados foram em primeiro lugar o condicionamento físico (55%), interação social (45%) em segundo lugar, terceiro lugar com (35%) foi a redução de ansiedade/estresse e a melhora de questões psicológicas em quarto lugar a estética foi considerada muito importante para apenas 20% dos indivíduos entrevistados.

Com relação aos itens direcionados à interação social e a redução de estresse, ansiedade e questões psicológicas os pesquisados consideraram entre muito importante (45%) a interação social e somente importante (50%) redução estresses e questões psicológicas.

Levando em consideração os três maiores graus de importância nos questionários respondidos, as relações consideradas foram as seguintes:

- Condicionamento físico: 20% importante, 55% importante, e 15% extremamente importante.
- Estética: 50% importante, 20% muito importante, 0% extremamente importante.
- Saúde: 100% extremamente importante.
- Interação social: 25% importante, 45% muito importante, 0,05% extremamente importante.
- Redução do estresse e ansiedade: 15% importante, 35% muito importante, 50% extremamente importante.

Para algumas pessoas entrevistadas, alguns outros fatores motivacionais foram citados na pesquisa, como por exemplo, o ambiente da academia – clima de amizade estabelecida entre os alunos e professores e a estrutura física também, para algumas pessoas, é de suma importância, a organização do ambiente, aparelhos novos e de fácil domínio para a técnica de utilização, aparelhos que



proporcionam conforto como massagens, oferecendo para o aluno em seu pós-treino o relaxamento muscular.

#### 4 DISCUSSÕES

De acordo com o estudo realizado por Pereira et al.(2009) foi possível analisar, que a preocupação com a saúde é, para eles, o ponto mais relevante. Dentre os 44 idosos entrevistados, 24 deles (54,5%) responderam que a saúde é o principal motivo que leva uma pessoa a praticar exercícios físicos de acordo com o gráfico apresentado no estudo citado.

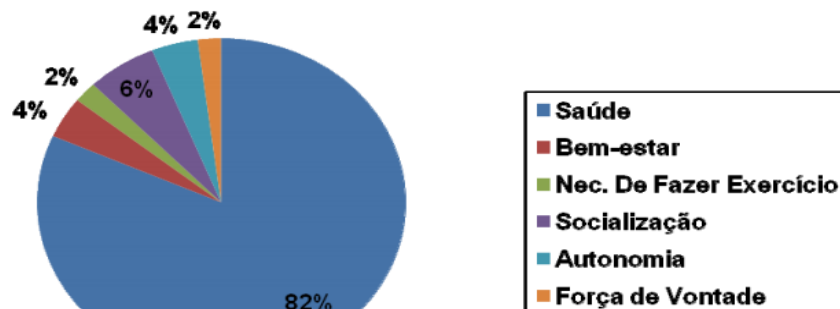


Gráfico: Pereira et. al (2009)

Corroborando com esse estudo, Matsudo; Matsudo (1992) afirma que a prática regular de exercícios físicos pode proporcionar melhoria no controle corporal (autonomia), tratamento e prevenção de doenças como diabetes, artrose, artrite, dores crônicas enfermidades respiratórias, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, distúrbios mentais, contribuindo significativamente com o estado de saúde.

De acordo com o estudo feito por Shephard (1994, apud Shepard, 2003), o desejo de melhorar a aptidão física e a saúde se tornam os fatores motivacionais mais comuns das pessoas da terceira idade que se envolvem em um programa de exercícios regulares.

De acordo com Freitas et al. (2007) as variáveis relativas à estética surgiram como um dos motivos mais importantes, na concepção dos idosos, para manter-se praticando exercícios físicos num programa regular de atividade física. Dados divergentes com a atual pesquisa onde foi constatado que apenas 20% do público total consideraram a estética como um fator motivacional.

Levando em consideração os dados do presente estudo, onde 75% dos entrevistados consideraram como muito importante o fator motivacional relacionado à interação social, o estudo realizado por Queiroz e Netto (2007), justificam tais dados semelhantes devido ao fato que muitos idosos sofrem com um dos maiores problemas que é a solidão, que muitas vezes surge de uma viuvez, perda de amigos e/ou aposentadoria. Considerando, assim, que o contato social é uma das formas de diminuir os efeitos deste isolamento.

Conforme Irigaray e Schnerider (2008) em um estudo realizado com 103 idosos de 60 a 86 anos participantes da UNITI (Universidade da Terceira Idade) do Rio Grande do Sul, a busca por novas amizades foi considerada o segundo principal motivo na participação de atividades físicas coletivas.

Em um estudo realizado por Freyre et al (2007), com 120 participantes de ambos os sexos, apresentou resultados onde os homens idosos não apresentaram problemas para executar as atividades sozinhos (48,6%), ou seja se engajam em programas sozinhos com maior facilidade, porém as idosas (39,8%) consideraram esse aspecto importantíssimo para iniciar uma prática de exercícios com caráter coletivos.

Em todas as fases da vida é importantíssimo o contato, a comunicação, com outras pessoas, a independência e a autonomia na execução de tarefas cotidianas, mas para o público da terceira idade essas questões se tornam essenciais para que o idoso se desenvolva integralmente, corroborando com a qualidade de vida e a longevidade dessa fase (GONÇALVES et al. 2001).

Com relação à dimensão psicológica, a atividade física atua na melhora da imagem corporal, das funções cognitivas autoestima, do autoconceito, na diminuição do estresse e da ansiedade, como também na diminuição do consumo de medicamentos (MATSUDO e MATSUDO, 2000). Contribuindo com os resultados, o presente estudo revela que 100% dos entrevistados consideram um fator importante para se engajarem em um programa de atividade físicas regulares, ratificando todos os benefícios mencionados.

De acordo com os dados e resultados apresentados acima, verificou-se que os fatores motivacionais que incentivam os idosos irem às academias, vão muito mais além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade, eles nos dizem a respeito da qualidade de vida, englobando os quesitos da sociabilidade do indivíduo,

a redução de ansiedade e estresse muitas vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento, a possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana (SIMÕES, 1994).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A qualidade de vida foi o principal fator motivacional detectado nessa pesquisa, pelos idosos entrevistados. Fator esse que engloba não somente o aspecto físico – reabilitação, prevenção, hipertrofia, estabilização, força, coordenação, reflexos – mas também apresentou dados que muitos idosos buscam na academia com intenção de se relacionar tanto com outros alunos, ou com os próprios instrutores.

Na apresentação dos resultados, a saúde e a redução de estresse e ansiedade apresentaram em unanimidade um fator positivo, essa questão apresenta dois lados, tanto a parte psicológica, onde muitas vezes os idosos já trazem seus problemas externos e quando adentram a academia querem mais é se distrair, e tem a parte fisiológica onde na execução de exercícios físicos hormônios são liberados proporcionando um prazer e o bem estar.

Também foi citado como um fator motivacional a questão do ambiente tanto físico como o de socialização com os trabalhadores da academia e aparelhos favoráveis para a utilização de pessoas com maiores dificuldades, como os idosos, ou seja, um lugar onde eles possam se sentir a vontade, não passam por constrangimentos que infelizmente muitas vezes passam em outros lugares com maiores dificuldades de acesso.

Desta forma concluímos que para os idosos os dois principais fatores motivacionais para os idosos na execução de exercícios físicos nas academias foram a saúde e reabilitação física juntamente com a redução do estresse e ansiedade logo em segundo plano de importância o condicionamento físico. Com relação a interação social e a estética não foram fatores muito motivacionais, pois nenhuma pessoa considerou tais itens de extrema importância.

## 6 REFERÊNCIAS

BORGES, L. J. *Influência de um programa de exercício físico na saúde mental e na aptidão funcional de idosos usuários dos Centros de Saúde de Florianópolis.*

2009(Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, (2009).

CAETANO, F. H. A.; SILVA, R. R. Diferença na qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de atividade física na 3ª idade. *Revista em Educação Física*, Vol. 1, Nº 1, 2007.

CHODZKO-ZAJKO, W. J., PROCTOR, D. N., SINGH, M. A. F., MINSON, C. T., NIGG, C. R., SALEM, G. J, & SKINNER, J. S. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510-1530, 2009.

FANHANI, A.P.G.; FERREIRA, M.P. Agentes antioxidantes: seu papel na nutrição e saúde dos atletas. *SaBios – Revista Saúde e Biologia*, Campo Mourão, v.1, n.2, p.33-41, jul./ dez. 2006.

FREITAS,C.M.S.M; SANTIAGO,M.S; VIANA,A.T; LEÃO,A.C; FREYRE,C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.* 2007;9(1):92-100.

FREYRE,C; VIANA,A.T; LEÃO,A.C; ET AL. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.* 2007;9(1):92-100.

GARSKE et. al. SWANKE, N.L , REUTER, E.B , MORAIS, G.G , WEIS, G.F. Motivação e barreiras: percepção de idosos que participam de grupos de terceira idade de santa cruz do sul. *Revista do departamento de Educação Física e Saúde e do mestrado em promoção da saúde da universidade de Santa Cruz do Sul*, v.12, n. 1, 2011. <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3188/2396>.

GILLESPIE, L. D., GILLESPIE, W. J., ROBERTSON, M. C., LAMB, S. E., CUMMING, R. G., & ROWE, B. H. Interventions for preventing falls in elderly people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD000340, 2003.

GUIMARÃES, L.H.C.T.; GALDINO D.C.A.; MARTINS, F.L.M.; VITORINO, D.F.M.; PEREIRA, K.L. E CARVALHO, E.M. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. *Revista neurociências* v12 n2 - abr/jun, 2004. <http://services.epm.br/dneuro/neurociencias/Neurociencias12-2.pdf#page=11>

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.. Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, 2008, Vol. 24 n. 2, p. 214.

MARTINS, F.R.; SANTOS, J.A.R. Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.18, n.2, p.159-167, abr./jun. 2004.

MARTINS, F.R.; SANTOS, J.A.R. Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.18, n.2, p.159-167, abr./jun. 2004.

MATHER, A. S., RODRIGUEZ, C., GUTHRIE, M. F., MCHARG, A. M., REID, I. C., & MCMURDO, M. E. Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: randomized controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 180(6), 411–415, 2002.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciência em Movimento*. São Caetano do Sul, v.05, p. 19-30, n.04, 1992.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Efeitos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. São Caetano do Sul, v.5, n.2, 2000.

MENEGUZZI, R.G; VOSER, R.C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, n. 162, nov, 2011.

<http://www.efdeportes.com/efd162/fatores-motivacionais-na-busca-por-academias.htm> (questionário).

PEREIRA, I.C.; SOUZA, I.R.D.; LISBÔA, M.F. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v.1, n.1, p.54-59, jan./fev. 2007.

PEREIRA, H.O; FILHO, P.S.R.L. Movimentar é preciso: uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade. Boletim Brasileiro de Educação Física. Castanhal-Pará, 2009. file:///C:/Users/LG/Desktop/BoletimEF.org\_Exercicio-fisico-motivacao-e-terceira-idade.pdf

QUEIROZ, Z. P. V. e NETTO, M. P. Envelhecimento bem sucedido: Aspectos Biológicos, Psicológicos e Socioculturais. In: Papaléo Netto, Matheus. Tratado de Gerontologia. 2ª ed., São Paulo, Editora Atheneu, 2007.

SALVADOR, M. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. Revista Primeiros Passos, 2004.

SANTOS, F.H; ANDRADE, V.M; BUENO, O.F.A; Envelhecimento: um processo multifatorial. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009. <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n1/a02v14n1.pdf>

SIMÕES, R. Corporeidade e Terceira idade: A marginalização do corpo idoso. Piracicaba: UNIMEP, 1994.

SHEPHARD, Roy Junior, Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

ZARPELLON ET AL. MEURER, S.T , BENEDETTI,T.R.B. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Estudos de Psicologia, 17, maio-agosto/2012, 299-303.

ISSN (versão eletrônica): 1678-4669 <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n2/14.pdf>

ZAWADSK, A.B.R; VAGETTI, G.C. Motivos que levam as idosas a frequentarem as salas de musculação. Movimento e Percepção. Espírito Santo do Pinhal, São Paulo, v.7, n.10, p.45-60, jan./jun, 2007.

## ANEXO - QUESTIONÁRIO

Será utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado "Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada", que tem em sua estrutura cinco fatores motivacionais: (1) Condicionamento Físico/Melhora da performance; (2) Estética; (3) Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; (4) Integração Social; (5) Redução de Ansiedade, Stress (Questões Psicológicas) e mais a possibilidade de um sexto fator intitulado "Outros". Utilizando itens Likert de cinco pontos, o indivíduo responde com as seguintes classificações: 1 (NI = Nada Importante); 2 (PI = Pouco Importante); 3 (I = Importante); 4 (MI = Muito Importante); e 5 (EI = Extremamente Importante).

### QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA

Nome completo: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: ( )F ( )M

Modalidade praticada na academia: \_\_\_\_\_

Prezado aluno (a).

Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

GRAU DE IMPORTÂNCIA	NI	PI	I	MI	EI
FATORES MOTIVACIONAIS	1	2	3	4	5
Condicionamento Físico/Melhora da <i>Performance</i>					
Estética					
Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida					
Integração Social (Estar com Meus Amigos/Fazer Novas Amizades)					
Redução de Ansiedade/Stress/Questões Psicológicas					
Se tiver outro Motivo: (escrever)					

#### LEGENDA

NI = Nada Importante (1); PI = Pouco Importante (2); I = Importante (3); MI = Muito Importante (4) e EI = Extremamente Importante (5).



## 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, Alessandro de Oliveira Silva , declaro aceitar orientar a aluna Fernanda Grasso no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.**

**Brasília, 10 de Agosto de 2015.**



**ASSINATURA**



## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

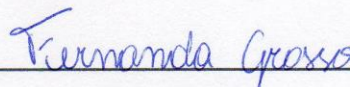
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### Declaração de Autoria

Eu, Fernanda Grasso, declaro ser a autora 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, 19 de maio de 2015.



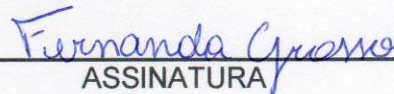
Orientando





**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Fernanda Grasso RA: 21212333 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos no dia 16/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

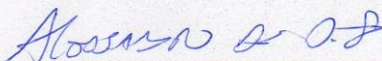
  
ASSINATURA



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos. autorizar sua apresentação no dia 16 /11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador

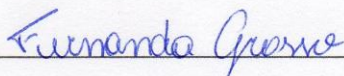




## AUTORIZAÇÃO

Eu, Fernanda Grasso, RA 21212333, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos, 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, 19 de Novembro de 2015.



Assinatura do Aluno

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos do aluno (a) Fernanda Grasso autorizar sua apresentação no dia 16/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador

