



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

LUCIANA MOREIRA MORAES

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS

Brasília
2015

LUCIANA MOREIRA MORAES

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS

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.^a Dr.^a Renata Aparecida
Elias Dantas

Brasília
2015

LUCIANA MOREIRA MORAES

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS

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.

Brasília, Novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

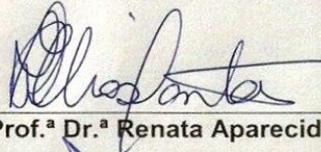
Orientador: Prof.^a Dr.^a Renata Aparecida Elias Dantas

Examinador: Prof.^o Msc. Darlan Lopes de Freitas

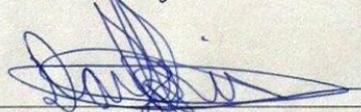
Examinador: Prof.^o Msc. Romulo de Abreu Custodio

ATA DE APROVAÇÃO

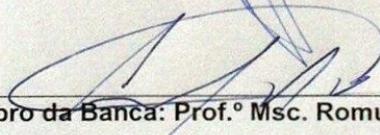
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Luciana Moreira Moraes** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias**.



Prof. Presidente: Prof.ª Dr.ª Renata Aparecida Elias Dantas



Prof. Membro da Banca: Prof.º Msc. Darlan Lopes de Freitas



Prof. Membro da Banca: Prof.º Msc. Romulo de Abreu Custodio

Brasília, DF, 17/11/ 2015

RESUMO

Introdução: A busca pela prática do exercício físico está cada vez maior e as academias tem sido um dos locais mais frequentados para isso, portanto é importante ter o conhecimento sobre os aspectos motivacionais que levam a prática. **Objetivo:** Verificar os aspectos que motivam as pessoas a praticarem exercício físico em academias. **Material e Métodos:** Esse estudo caracteriza-se como transversal de análise exploratória, em que foi aplicado um questionário para 80 alunos de uma academia da cidade de Brasília-DF, de faixa etária variada a partir de 25 anos e de ambos os sexos, composto por cinco questões do tipo fechadas. **Resultados e discussão:** 37,50% responderam que Saúde/Qualidade de vida é o aspecto mais motivacional, 37,50% a Estética, 10,00% o Condicionamento Físico, 12,50% a Terapia/Controle de stress/Redução de ansiedade, 2,50% a Reabilitação. 84% se sentem motivados, 16% não se sentem motivados. Aspectos de importância: 36,25% "eu mesmo", 2,50% eventos/aulões, 5,00% atendimento, 10,00% ambiente/estrutura, 15,00% professor/personal, 2,50% aulas coletivas, 28,75% musculação. Motivos de desistência: 26,25% nunca desistiram da prática, 13,75% outros motivos, 16,25% falta de tempo, 7,50% não gostou da academia, 1,25% outras práticas, 3,75% demora e dificuldade de resultados, 31,25% preguiça/desmotivação. **Considerações Finais:** Conclui-se que as academias juntamente com os profissionais de educação física devem proporcionar as melhores condições para seus alunos causando a motivação, o interesse, a permanência e a fidelidade dos mesmos. **PALAVRAS-CHAVE:** Exercício Físico; Academia; Motivação.

ABSTRACT

Introduction: The search for physical exercise is increasing and the gym has been one of the most frequented places for this, so it is important to have knowledge about the motivational aspects that lead to practice. **Objective:** Check the aspects that motivate people to engage in physical exercise gyms. **Material and Methods:** This study is characterized as cross exploratory analysis, in which a questionnaire was administered to 80 students of an gym in the city of Brasilia-DF, of varied age group from 25 years and of both genders, consisting of five issues type closed. **Results:** 37.50% answered that Health/Quality of life is the most motivational aspect, 37.50% Aesthetics, 10.00% Physical Fitness, 12.50% Therapy/stress control/reduction of anxiety, 2.50 % Rehabilitation. 84% feel motivated, 16% do not feel motivated. Important aspects: 36.25% "myself", 2.50% events/big classes, service 5.00%, 10.00% environment/structure, 15.00% teacher/personal, 2.50% group lessons, 28.75% weight. Dropout reasons: 26.25% never gave up the practice, 13.75% other reasons, lack of time 16.25%, 7.50% did not like the gym, 1.25% other practices, delay and 3.75% difficulty results, 31.25% laziness/lack of motivation. **Conclusions:** It is concluded that the gyms along with the physical education teachers should provide the best conditions for the students causing the motivation, interest, permanence and fidelity from them. **KEYWORDS:** Physical Exercise; Gym; Motivation.

1 INTRODUÇÃO

O mercado de academias está crescendo cada vez mais e exige uma profissionalização bem acentuada. Acompanhando o desenvolvimento dessa área nota-se uma evolução em diversos aspectos, como os tecnológicos, os administrativos, e os das áreas relacionadas à saúde. O interesse pela prática de atividade física está crescendo a cada dia na população. Portanto, os professores com sua formação acadêmica, os consultores de venda e recepcionistas com seu atendimento, os coordenadores e gerentes com sua liderança e todos os colaboradores da empresa devem saber o que é uma academia e o que ela pretende. (SABA 2012)

De acordo com Tahara et al (2003) a mídia vem contribuindo para o grande número de pessoas nas academias, onde revistas, jornais e televisão divulgam corpos perfeitos. Isso acaba contribuindo para que haja uma grande procura pelas academias. Sabendo da importância do exercício físico, a população também está mais preocupada com a melhoria e qualidade de vida, o que também proporciona um aumento de público nas academias.

Allendorf e Voser (2012) afirmam que a academia tornou-se algo latente na sociedade, onde as pessoas buscam um meio para controlar o estresse, a preocupação e a agitação do dia-a-dia e a mesma representa uma área prazerosa e com poder de satisfação comprovada cientificamente e por seus praticantes. Portanto, é de fundamental importância identificar os aspectos motivacionais, para que se possa ampliar as possibilidades e satisfazer as necessidades dos alunos respeitando as características e individualidades de cada um.

Conforme Delai e Santos (2012) quando uma pessoa busca todo e qualquer tipo de atividade física ela necessita de motivos para realizá-la, e é de extrema importância que se saiba o que motiva estas pessoas a ingressarem, se manterem ou até mesmo a abandonarem alguma atividade física.

Segundo o Minidicionário da língua portuguesa Silveira Bueno (2000), a motivação é a exposição de motivos ou causas; é a animação; o entusiasmo.

Para Malinsk e Voser (2012) as pessoas buscam por locais propícios ao exercício físico motivadas por diversos fatores, como a estética e a melhora da saúde.

Baseado nesta temática, o objetivo do estudo foi verificar os aspectos que motivam as pessoas a praticarem exercício físico em academias.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra consiste em 80 alunos de uma academia da cidade de Brasília-DF, de faixa etária variada a partir de 25 anos e de ambos os sexos.

Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário de Brasília-UniCeub com CAAE: 47641315.0.0000.0023, número de parecer 1.186.392.

Seguiu-se as 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.Métodos

Trata-se de um estudo transversal de análise exploratória, em que foi aplicado um questionário aos alunos composto por cinco questões do tipo fechadas.

O questionário consiste em saber quais são os aspectos que mais motivam e desmotivam os alunos a praticarem exercícios físicos em academias, e se as academias cumprem com os critérios que incentivam os alunos à prática.

3 RESULTADOS

Na figura 1 o resultado mostra que 35 (44%) alunos entrevistados eram do sexo masculino, e 45 (56%) eram do sexo feminino.

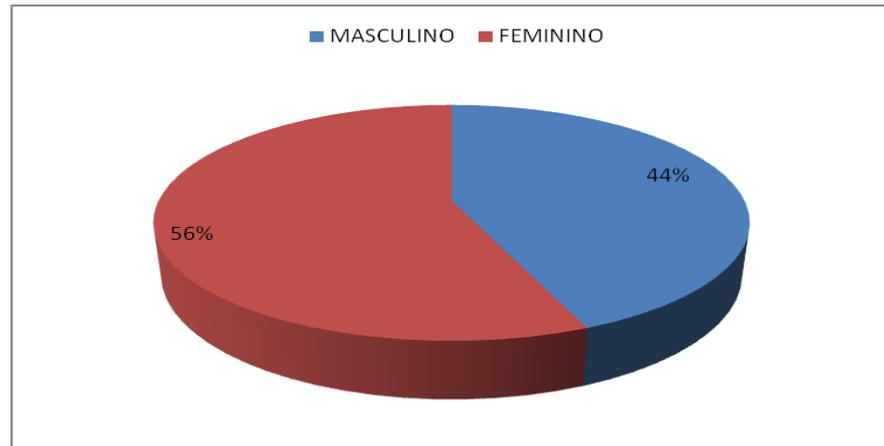


Figura 1. Gênero dos alunos

A figura 2 trata-se dos aspectos motivacionais que mais influenciaram os alunos a procurarem praticar exercícios físicos em uma academia. Nos resultados 37,50% dos alunos responderam que Saúde/Qualidade de vida é o aspecto que mais influenciou na procura de uma academia, outros 37,50% responderam que o principal aspecto foi a Estética, 10,00% escolheram o Condicionamento Físico como aspecto motivador, 12,50% procuraram uma academia para Terapia/Controle de stress/Redução de ansiedade, 2,50% responderam que a Reabilitação foi o principal aspecto.

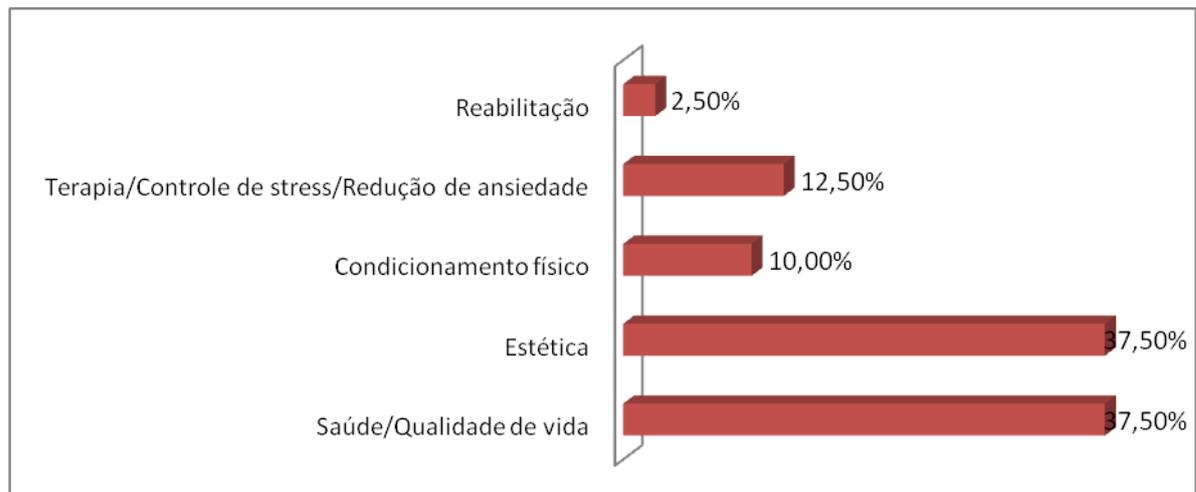


Figura 2. Aspectos motivacionais

Foi perguntado se os alunos se sentem motivados na academia em que praticam exercícios físicos. A maioria (84%) respondeu que se sentem motivados, e a minoria (16%) respondeu que não se sentem motivados. (figura 3)

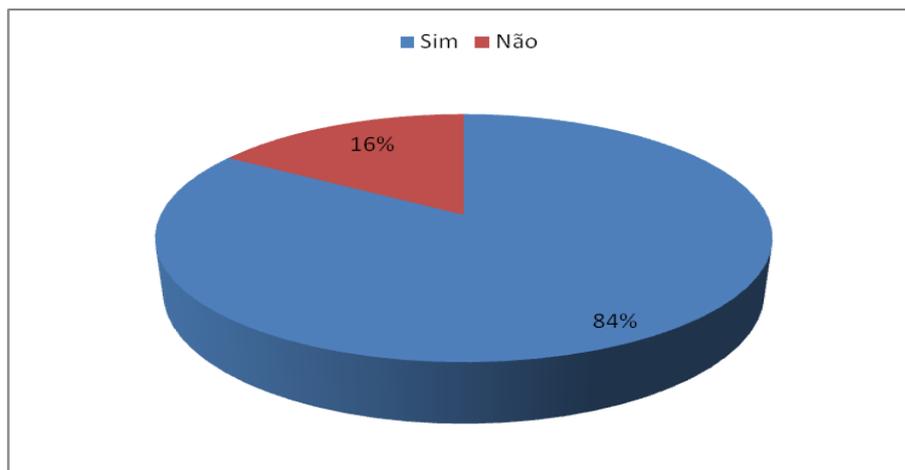


Figura 3. Alunos motivados na academia

Na figura 4, os alunos responderam ordenando a importância dos aspectos que fazem com que eles queiram continuar praticando exercícios em uma academia. 28,75% dos alunos responderam que a musculação é o aspecto mais importante, 1,25% responderam como o aspecto menos importante. 2,50% responderam que são as aulas coletivas que fazem com que eles queiram praticar exercícios em academia, 23,75% responderam aulas coletivas como aspecto menos importante. 15,00% dos alunos disseram que o professor ou personal trainer é que faz com que eles continuem na academia, 3,75% ordenaram como último aspecto de maior importância. 10,00% responderam que o ambiente e a estrutura da academia é o mais importante, 7,50% dos alunos responderam como o aspecto menos importante. 5,00% responderam que o atendimento é o aspecto mais importante para continuar em uma academia, 2,50% responderam como um aspecto menos importante. 2,50% dos alunos disseram que eventos e aulas são motivos que fazem com que pratiquem exercícios em uma academia, 55,00% responderam que é o aspecto menos importante. 36,25% responderam que o que mais os motivam são “eles mesmos”, 6,25% ordenaram como último aspecto de maior importância.

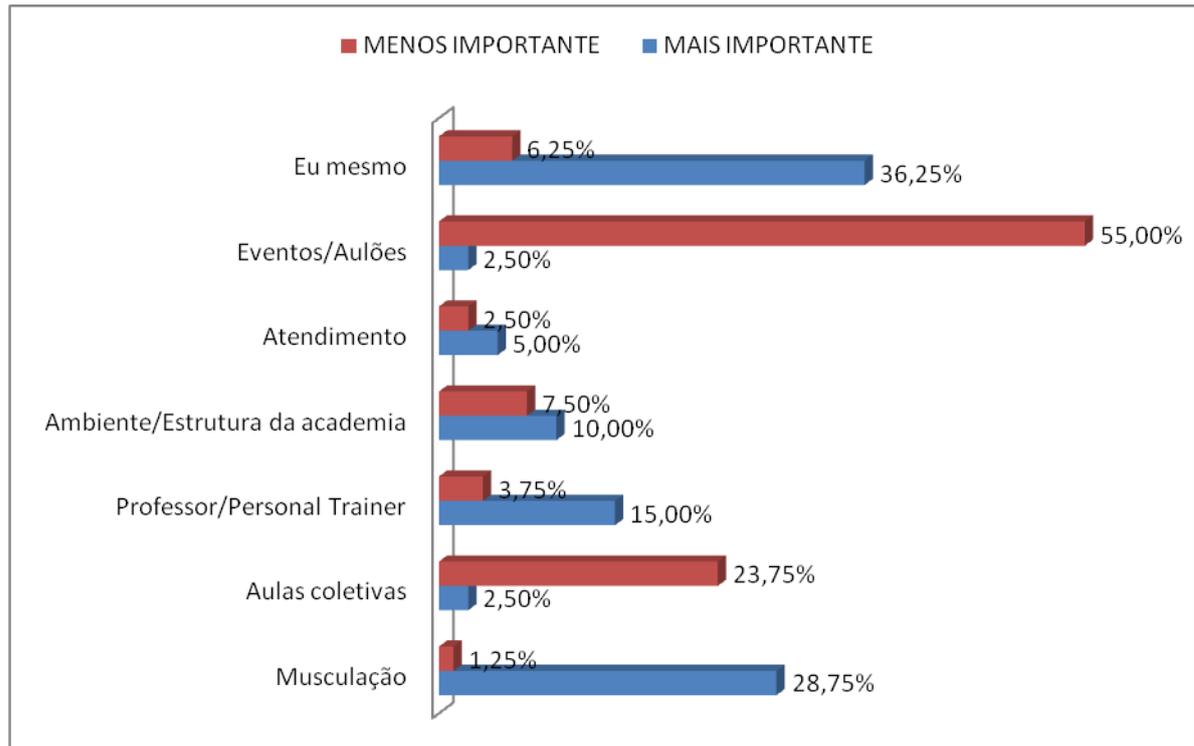


Figura 4. Aspectos de importância para a prática de exercícios em academias

A figura 5 relata alguns motivos de desistência da prática de exercícios em academia. 31,25% dos alunos responderam que desistiram da academia por motivo de preguiça e desmotivação. 3,75% desistiram da academia pela demora e dificuldade do resultados. 1,25% dos alunos deixaram a academia por outras práticas, como o treinamento funcional e o crossfit. 7,50% responderam que já desistiu da prática porque não gostou da academia. 16,25% desistiram da prática de exercícios em academia por falta de tempo. 13,75% dos alunos responderam que já desistiram da academia por outros motivos e 26,25% responderam que nunca desistiram de praticar exercícios em academia.

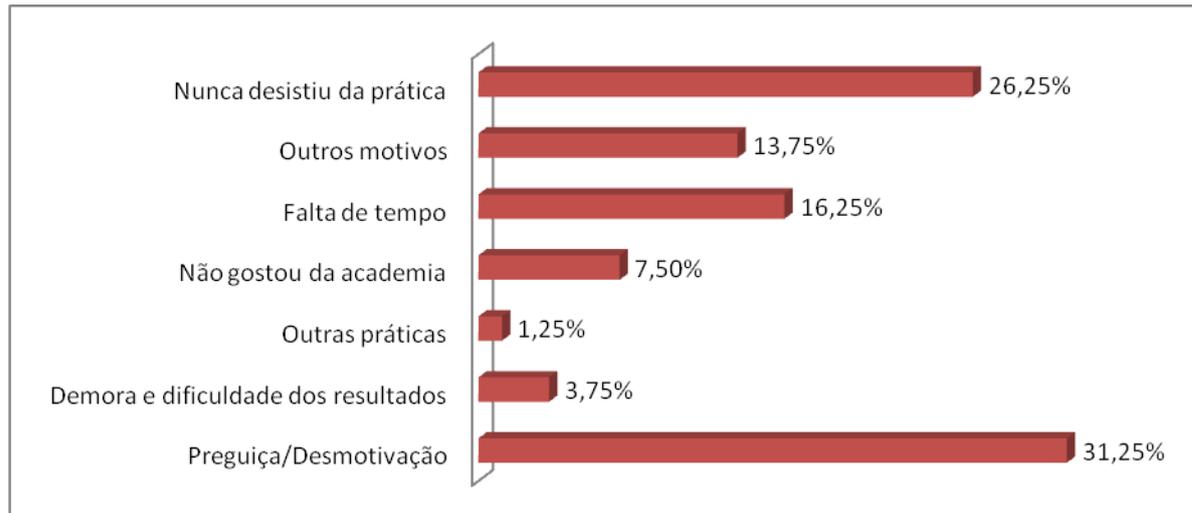


Figura 5. Motivos de desistência da prática de exercícios em academia

4 DISCUSSÃO

No presente estudo 37,50% dos alunos responderam que a saúde e a qualidade de vida são os aspectos que mais influenciaram na procura de uma academia, outros 37,50% responderam que o principal aspecto foi a estética, 10,00% responderam que foi o condicionamento físico, 12,50% procuraram uma academia para terapia, controle de stress e redução de ansiedade, 2,50% responderam que a reabilitação foi o principal aspecto. No entanto, uma pesquisa realizada por Pimenta et al (2007), 50,6% dos alunos responderam que a estética é o principal aspecto que leva a procurarem uma academia, 31,3% responderam que é o condicionamento físico, 14,4% responderam que é a saúde, 2,4% responderam que o principal aspecto foi profilático e 1,3% responderam que é o lazer.

Em relação aos alunos se sentirem motivados na academia em que praticam exercícios físicos, o presente estudo mostra que 84% dos alunos se sentem motivados, e 16% dos alunos não se sentem motivados com a academia. O que está de acordo com a pesquisa de Delai e Santos (2012) com 33 alunos, onde 96,96% dos alunos responderam que estão satisfeitos com a prática e 3,03% dos alunos não estão satisfeitos.

No que se refere aos aspectos de importância para a prática de exercícios físicos em academias, o presente estudo mostrou que a maioria dos alunos apontaram “eles mesmos” (36,25%) como aspecto de maior importância para permanecerem na prática, e em seguida a musculação (28,75%) também teve uma

resposta significativa como um dos fatores mais importantes dentro de uma academia. Enquanto na pesquisa de Martins (2008) com 54 alunos, 44,44% responderam que os conhecimentos e a qualificação dos professores são os aspectos mais importantes para a permanência na academia, 5,56% responderam que o mais importante é a localização da academia, 37,04% responderam que a estrutura é o aspecto mais importante, 1,85% dos alunos disseram que o horário oferecido é o motivo de permanência na academia, 1,85% responderam que o aspecto mais importante são as modalidades oferecidas e 9,26% disseram que é a forma dos professores se relacionarem com os alunos. Contudo, na mesma pesquisa de Martins (2008) com 54 alunos, maior parte dos alunos (87,04%) frequentam a academia para praticarem a musculação, o que está de acordo com o presente estudo.

Com relação aos motivos de desistência da prática de exercícios em academias, no qual o presente estudo resulta que a maioria dos alunos (31,25%) responderam que desistiram da academia por motivo de preguiça e desmotivação, no estudo de Laurenzano e Loch (2012) realizado com 220 alunos desistentes da prática, o resultado se mostra diferente, onde 38,6% dos alunos desistiram da prática por falta de tempo, 9,8% desistiram por desânimo, 8,3% desistiram da academia pela demora de resultado, 8,3% desistiram pela falta de companhia, 8,3% por cansaço, 6,8% desistiram da academia pela falta de dinheiro, 5,3% desistiram de praticar exercício em academia por preguiça, 4,5% frequentam a academia somente no verão, 3,8% responderam que desistiram da academia porque não gostaram, 3,8% frequentam a academia somente nas férias, 2,3% desistiram por problemas de saúde, 2,3% mudaram de academia, 2,3% mudaram de cidade, 2,3% engravidaram e 1,5% dos alunos desistiram pois atingiram seus objetivos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as pessoas que mais buscam praticar exercícios físicos em academias estão à procura da estética e da saúde e qualidade de vida. Para um bom trabalho do profissional de educação física na academia e para obter um ótimo resultado é indispensável que o aluno deixe claro o seu objetivo, quando os resultados e objetivos são alcançados o aluno se sente mais motivado à prática.

O presente estudo obteve um resultado positivo com relação aos alunos se sentirem motivados na academia em que praticam exercício físico, pois a maioria mostrou que se sente motivada.

Considerando as respostas dos alunos sobre os aspectos de maior e menor importância, no qual os alunos estão sendo seus maiores incentivadores para a permanência da prática, e a musculação está sendo o fator mais procurado nas academias, pode-se concluir que as academias estão deixando a desejar em outros aspectos, que foram poucos considerados pelos alunos mas que também são de grande importância para uma academia atrair à prática e adesão, para que esta obtenha sucesso com o nome da empresa e maior destaque com seus funcionários.

Sobre os motivos de desistência da prática pode-se concluir que o principal aspecto é a desmotivação, de forma que a maioria respondeu que já desistiu da prática por preguiça. Somando as respostas dos que não gostaram da academia, dos que desistiram pela demora e a dificuldade de resultados e dos que escolheram outras práticas o resultado se mostra negativo, de forma que quase a metade dos alunos abandonou a prática por motivos que a academia deixou a desejar.

Sendo assim, para uma academia ser bem sucedida em todos os aspectos seus profissionais e colaboradores devem estar preparados para corresponderem todas as necessidades e oferecerem as melhores condições de forma que influenciem, incentivem e motivem a adesão, a permanência e a fidelidade dos alunos.

Sabendo que o exercício físico pode trazer vários benefícios para o bem estar e saúde das pessoas, torna-se também uma ferramenta de motivação. Além disso, as pessoas devem sentir-se bem, confortáveis e a vontade ao frequentarem o local da prática.

6 REFERÊNCIAS

ALLENDORF, Diego Brum; VOSER, Rogério da Cunha. *Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia*, 2012. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levam-a-academia.htm>> Acesso em: 3 nov. 2015.

BUENO, Francisco da Silveira. *Minidicionário da língua portuguesa*. São Paulo: FTD, 2000.

DELAI, Ana Maria da Silva; SANTOS, Maria Gisele dos. *Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR*, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-de-musculacao.htm>> Acesso em: 1 nov. 2015.

DELAI, Ana Maria da Silva; SANTOS, Maria Gisele dos. *Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR*, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-de-musculacao.htm>> Acesso em: 3 nov. 2015.

LAURENZANO, Michele Juliana; LOCH, Mathias Roberto. Motivos referidos para o abandono de programas de exercício físico ofertados por academias privadas de Presidente Prudente, São Paulo. *Revista Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 1, n. 1, p. 7-13, 2013.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. *Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório*, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm>> Acesso em: 3 nov. 2015.

MARTINS, Melissa Cristiane. *O papel dos professores de educação física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo*, 2008, 38 f. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

PIMENTA, Flavio Henrique Ramos et al. *Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico*, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>> Acesso em: 1 nov. 2015.

SABA, Fabio. *Gestão em Atendimento: Manual prático para academias e centros esportivos*. 2 ed. rev. e atual. – Barueri, SP: Manole, 2012.

TAHARA, Alexander Klein et al. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-11, out./dez. 2003.

ANEXOS**ANEXO 1****Questionário (alunos)**

1. Sexo:
Mulher () Homem ()
2. Qual foi o principal aspecto motivacional que o levou a procurar uma academia?
 - () Saúde / Qualidade de vida
 - () Estética
 - () Condicionamento Físico
 - () Lazer
 - () Social
 - () Terapia / Controle de stress / Redução de Ansiedade
 - () Reabilitação
3. Você se sente motivado na academia em que pratica exercício?
 - () Sim
 - () Não
4. Ordene a importância dos seguintes aspectos que fazem com que você queira continuar praticando exercícios em academia:
 - () Musculação
 - () Aulas Coletivas (local, spinning, jump)
 - () Professor / Personal Trainer
 - () Ambiente / Estrutura da academia
 - () Atendimento
 - () Eventos / Aulões da academia
 - () Eu mesmo
5. Se você já desistiu alguma vez da prática de exercícios em academia, qual foi o maior motivo da desistência?
 - () Preguiça / Desmotivação
 - () Demora e dificuldade dos resultados
 - () Professor / Personal Trainer
 - () Outras práticas (Treinamento Funcional/ Crossfit)
 - () Não gostei da academia
 - () Falta de tempo
 - () Outros motivos
 - () Nunca desisti da prática

ANEXO 2

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNICEUB		
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA		
Título da Pesquisa: ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO EM ACADEMIAS		
Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas		
Área Temática:		
Versão: 1		
CAAE: 47641315.0.0000.0023		
Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 1.186.392		
Data da Relatoria: 14/08/2015		
Apresentação do Projeto:		
<p>A aderência à prática de exercícios físicos em academias está aumentando cada vez mais, as pessoas estão procurando por qualidade de vida e bem estar, e outros objetivos mais específicos. É necessário que o profissional da Educação Física esteja ciente dos objetivos dos seus alunos para estimulá-los e incentivá-los, portanto, é importante saber o que os motivam a praticarem este tipo de atividade, a qual pode ser benéfica tanto para o aspecto biológico, quanto para o aspecto psicológico. O objetivo desse estudo será verificar os aspectos que motivam as pessoas a praticarem exercício físico em academias. Trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório em que será aplicado um questionário. A pesquisa será realizada na academia Estação Saúde Sudoeste com 200 alunos frequentadores das práticas realizadas, de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 40 anos.</p>		
Critério de Inclusão:		
Vão participar desta pesquisa os alunos da academia que aceitarem responder ao questionário e assinarem o TCLE.		
Critério de Exclusão:		
Não vão participar desta pesquisa aqueles que não estiverem presentes no dia da coleta de dados e tiverem menos de dois meses na academia.		
Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar		
Bairro: Setor Universitário	CEP: 70.790-075	
UF: DF	Município: BRASÍLIA	
Telefone: (61)3966-1511	E-mail: cep.uniceub@uniceub.br	

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.186.392

Objetivo da Pesquisa:

O Objetivo Primário é verificar os aspectos que motivam as pessoas a praticarem exercício físico em academias.

O Objetivo Secundário é aplicar um questionário para os alunos sobre o que motiva a prática de exercício na academia. Mostrar através da literatura motivos que levam à prática do exercício físico e a evasão nas academias.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Os riscos desta pesquisa são mínimos por serem aplicados questionários e por manter o anonimato dos participantes, mas caso alguém não queira participar ou se sentir constrangido em responder às questões eles poderão escolher não participar.

Benefícios: Os benefícios serão para essa área de estudo, pois é importante que os profissionais da Educação Física saibam o que motiva os seus alunos a praticarem exercício físico em academias, para melhorar a relação professor-aluno e para os alunos terem maior incentivo e não perderem os benefícios que uma vida fisicamente ativa pode trazer.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto é importante com uma amostra considerável, sendo importante para educação física e comportamento do consumidor.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados estão corretos.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, 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:

XI.1 - A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.186.392

g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e

h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

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, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto que contribui com a pesquisa e que cumpre com todos os requisitos, estando apta a 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° 1.186.392/2015, tendo sido homologado na 14ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 14 de agosto de 2015.

BRASILIA, 14 de Agosto de 2015

Assinado por:
Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

ANEXO 3



TCLE

“ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO EM ACADEMIAS”
Instituição dos(as) pesquisadores(as): UNICEUB
Pesquisador(a) responsável [professor(a) orientador(a), graduado(a)]:
Prof.^ª Dr.^ª Renata Aparecida Elias Dantas
Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Luciana Moreira Moraes

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é: verificar os aspectos que motivam e os que desmotivam os alunos a praticarem exercícios físicos em academias e concluir com a coleta de dados o que mais incentiva o aluno.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por um desenvolvimento de uma pesquisa de grande importância para o conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre os alunos, e para a melhoria da prática do exercício físico em academias, tornando-as mais motivadoras e incentivadoras.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em preencher o questionário.
- O procedimento é simples, após o preenchimento do questionário, entregar para o pesquisador.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na Academia Estação Saúde.

Riscos e benefícios

- Este estudo não possui riscos. Consiste em responder um questionário simples.
- Medidas preventivas serão tomadas durante o desenvolvimento da pesquisa para minimizar qualquer incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre as opiniões dos alunos e praticantes em relação aos exercícios físicos em academias e com o maior conhecimento para os profissionais de Educação Física sobre como tornar as academias mais motivadoras e incentivadoras.

(61) 3966-1200 | www.uniceub.br | central.atendimento@uniceub.br
Unidade sede: SEPN 707/907 – CEP 70790-075 – Brasília-DF

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores 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 pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade do(a) pesquisador(a) Luciana Moreira Moraes com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, 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.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

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

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____

Participante

Prof.ª Dr.ª Renata Aparecida Elias Dantas

Luciana Moreira Moraes / Celular: (61) 92147321 / Email: luumoraes_@hotmail.com

Endereço dos(as) responsável(is) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: UniCeub

Endereço: SEPN 707/907

Bloco: 9 / Complemento: FACES – Campus do Uniceub Asa Norte

Bairro: Asa Norte / CEP: 70790-075 / Cidade: Brasília - DF

Telefones p/contato: (61) 3966-1200

ANEXO 4



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE
Curso de Educação Física

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 o (a) aluno (a) Luciana Moreira Moraes no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 20 de agosto de 2015.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO 5



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho
Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias
autorizar sua apresentação no dia 17/11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



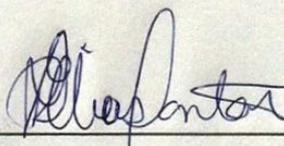
Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO 6

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientadora do trabalho, Renata Aparecida Elias Dantas do aluno (a) Luciana Moreira Moraes autorizar sua apresentação no dia 17/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientadora



ANEXO 7

 **UnICEUB**
Centro Universitário de Brasília

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

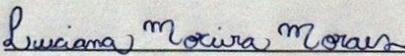
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Luciana Moreira Moraes, 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 desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 9 de novembro de 2015.


Orientando

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br

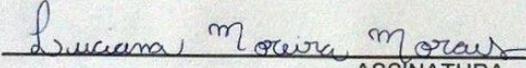
 Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO 8

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Luciana Moreira Moraes RA: 21237438 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias

no dia 17/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



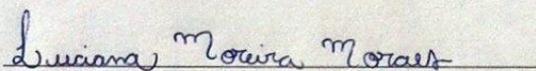
ANEXO 9

AUTORIZAÇÃO

Eu, Luciana Morcira Moraes

RA 21237438, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias, 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, 9 de novembro de 2015.



Assinatura do Aluno

