



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS

Brasília
2019

SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO
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
2019

RESUMO

Nos tempos atuais a busca pela prática de exercícios físicos em academias tem se tornado cada vez mais comum entre a população, daí surge a necessidade do profissional reconhecer esses motivos, pois dessa forma ele terá a possibilidade de se tornar cada vez mais capaz de alcançar o êxito de seus alunos que sempre serão a maior chave para o seu próprio sucesso. O objetivo desse estudo foi analisar os fatores motivacionais que levam as pessoas a buscarem a prática de exercício físico em academias. Dentro do questionário foram citados oito fatores determinantes (profilático, alto rendimento, preparação física, condicionamento físico em geral, terapêutico, saúde, lazer e estética), além de uma opção aberta para que o candidato preenchesse caso o seu fator motivacional não fosse nenhum dentre os citados no questionário. Para a realização desse trabalho foi feita uma pesquisa de campo com os alunos matriculados na academia Bodytech Asa Norte, situada na cidade de Brasília, Distrito Federal. Entre os principais fatores mencionados como determinantes para a adesão a prática de exercícios físicos em academias foi constatado que o fator estético tem sido o mais influente para os entrevistados. Dessa forma concluiu-se que os principais fatores que motivam os indivíduos a aderir e iniciar a prática da musculação (treinamento de força) foram as questões relacionadas a melhora da estética e os benefícios relacionados a saúde. Provavelmente, esse resultado está relacionado com a preocupação e a importância cada vez maior com os cuidados referentes a aparência e o corpo adotados pela população brasileira.


Palavras-chave: Exercícios físicos. Fatores motivacionais. Academias.

ATA DE APROVAÇÃO

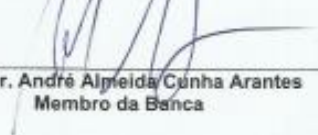
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB, o (a) acadêmico (a) **SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO** foi aprovado (a) junto à disciplina Trabalho Final – Apresentação, com o trabalho intitulado **FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS**.



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Orientador



Prof. Me. Daniel Vasconcelos Veloso
Membro da Banca



Prof. Dr. André Almeida Cunha Arantes
Membro da Banca

Brasília, DF, 18 /11 / 2019

1 INTRODUÇÃO

Em tempos atuais que vivemos temos a tendência a um estilo de vida não muito saudável, fator decorrente da rotina diária movimentada da maioria da população, o que acaba acarretando para as pessoas diversos problemas como estresse, depressão, sobre peso e outras coisas. Essa situação acaba se tornando ainda mais grave devido ao fator das pessoas não se alimentarem de forma adequada a sua necessidade física e também por motivos a maioria das vezes causados pela falta de tempo também não buscarem a prática de exercícios físicos de forma regular, e dessa maneira acabam inevitavelmente comprometendo a sua saúde e a sua qualidade de vida (GARCIA, 2003).

De acordo com Marinho e Guliemo (1997) foi a partir da década de 70 que aconteceu a expansão das academias. Esse relevante aumento na aderência nas modalidades oferecidas pelas academias de ginastica tem fatores e motivos diversos entre si. Vale-se ressaltar que a mídia é um fator realmente determinante para essa grande busca que existe atualmente, pois a televisão, revistas, e principalmente as redes sociais estão divulgando a ideia do corpo perfeito. Também não podemos deixar de constatar que hoje em dia cada vez mais a população tem criado a consciências sobre a importância – não só na questão estética, mas principalmente quando levamos em consideração fatores relacionados a saúde – os diversos benefícios gerados pela pratica de exercícios físicos regulares.

Antes de mais nada deve-se saber a diferença entre atividade física e exercício físico. Atividade física é qualquer tipo de atividade ou movimento feito pela pessoa, por exemplo, agachar, saltar, dançar, varrer, etc. Já exercício físico é entendido pela prescrição e sequencia de exercícios, ou seja, correr 15 minutos, agachar 30 vezes e descansar um minuto (LIZ, 2010).

Dentro do universo dos jovens, pessoas com idade entre 18 e 25 anos, o principal fator motivacional para a pratica de exercício físicos, não necessariamente dentro da sala da musculação, tem sido estético. São poucos que buscam a academia porque querem melhorar a saúde ou evitar algum problema relacionado a ela. Entretanto, o grande fator de risco dessa faixa etária é o uso de anabolizantes (RODRIGUES, 2016).

Por outro lado, quando se trata de pessoas da terceira idade, suas motivações são outras. Ou seja, os senhores e senhoras que buscam praticar exercícios físicos objetivam uma melhora nas atividades funcionais do cotidiano ou então porque estão com algum problema médico, então o próprio recomendou a prática de exercícios físicos. Além desses dois motivos, um terceiro aparece bem próximo nas estatísticas, a socialização, isto é, pessoas vão para a academia simplesmente para conversar e aliviar o estresse (FREITAS, 2007).

Por último, voltando a população dos jovens, uma estatística que aparece acentuada sobre os fatores motivacionais para a prática de exercício físico é o exercício físico especializado para atletas de alta performance. Percebe-se que muitos jovens além de buscar apenas uma bela imagem corporal, outros buscam melhorar a sua performance em esportes específicos. E também existem aqueles que fazem a prática de exercícios físicos para se recuperarem de lesões causadas pelo esporte (MENEGUZZI, 2011).

Devido aos diversos fatores expostos a cima, este estudo teve como principal objetivo verificar os mais relatados fatores motivacionais por adultos homens e mulheres com idade entre 20 e 40 anos, e o objetivo secundário foi confrontar os dados colhidos com a literatura estudada.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB e aprovado: CAAE 21238819.6.0000.0023, parecer nº 3.658.383. Para o registro dos dados os participantes receberam informações referentes a pesquisa e assinaram termo de consentimento de participação e publicação dos resultados.

2.2 Amostra

A amostra para esse estudo foi constituída por 20 homens e 20 mulheres com idades entre 20 e 40 anos, praticantes de exercícios físicos em academias por pelo menos 2 anos.

2.3 Métodos

Foi aplicado um questionário ao total de 40 pessoas (sendo 20 homens e 20 mulheres) com idade entre 20 e 40 anos, contendo 8 opções de fatores motivacionais para a adesão a prática de exercícios físicos em academias e uma questão aberta para o entrevistado citar o seu motivo mais relevante caso não fosse nenhum dos mencionados nas opções do questionário.

Para a coleta de dados o questionário foi aplicado presencialmente na academia Bodytech Asa Norte. O TCLE foi assinado juntamente com o questionário por todos os entrevistados.

Após a finalização da aplicação do questionário e a coleta das respostas, foram feitas a junção dos dados coletados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor interpretação e entendimento.

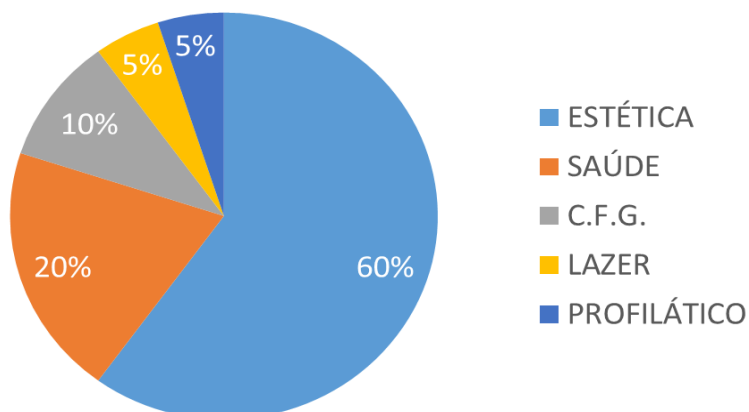
2.4 Análise Estatística

Após a coleta dos dados foi feita a análise estatística com média e desvio padrão dos resultados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor visualização e compreensão, a parte da amostra composta por homens apresentou média de idade de: 27,8 anos enquanto a parte composta por mulheres apresentou média de idade de 31,3, desta forma a média de idade geral dos participantes ficou em 29,55 anos.

3 RESULTADOS

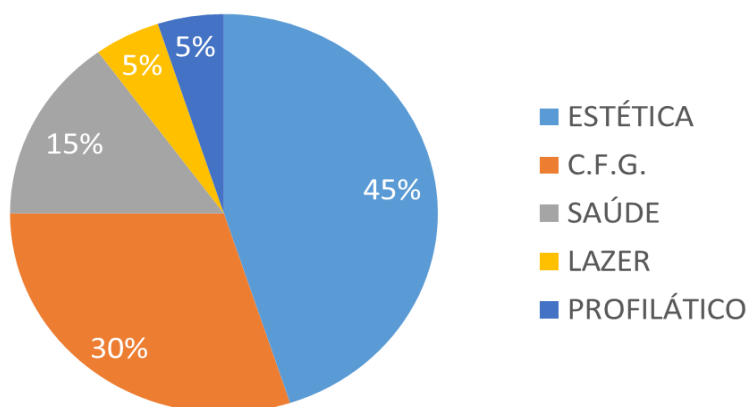
Após a aplicação do questionário foi possível analisar, assim como demonstrado na figura 1, que os fatores motivacionais que mais levam a população de jovens adultos do sexo masculino a buscarem a prática de exercícios físicos em academias são: Estética com (60%) de preferência, seguido de saúde com (20%), condicionamento físico em geral (10%) lazer (10%) e profilático (10%). Os outros fatores (terapêutico, preparação física e alto rendimento) não foram mencionados pelo público entrevistado.

FIGURA 1



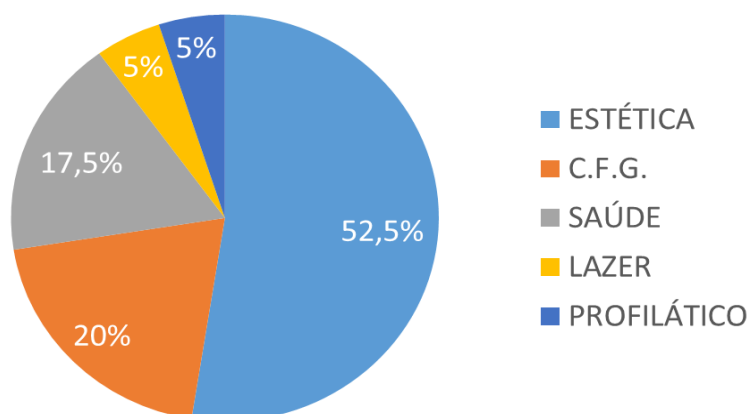
Já no que se diz respeito a análise de dados colhidos por jovens adultos do sexo feminino foi possível analisar, assim como se mostra na figura 2, que os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos em academias são: Estética com (45%) da preferência, seguido de condicionamento físico em geral (30%), saúde (15%), lazer (5%) e profilático (5%). Os outros fatores (terapêutico, preparação física e alto rendimento) não foram citados pelo público feminino que participou da pesquisa.

FIGURA 2



A partir das informações coletadas pela pesquisa de campo que foi realizada, podemos perceber que se tratando da amostra geral (homens e mulheres), quando se diz a respeito de adultos com a idade entre 20 e 40 anos de idade o fator motivacional mais influente para a busca dos exercícios em academia tem sido a busca por uma melhora na estética corporal ficando com o total de 52,5% da preferência, condicionamento físico em geral com 20%, saúde com 17,5%, lazer com 5% e profilático com 5%.

FIGURA 3



4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos através da aplicação do questionário demonstraram que para o público entrevistado os fatores motivacionais mais relevantes para a prática de atividades físicas em academias são: Estética com 52,5% da preferência, condicionamento físico em geral com 20%, saúde com 17,5%, lazer com 5% e profilático com 5%. Os outros fatores (terapêutico e alto rendimento) não foram mencionados pelos entrevistados.

A partir das informações coletadas ficou constatado que 52,5% das pessoas entrevistadas teve como maior motivação por buscarem a prática de programas de exercícios físicos em academia as suas preocupações com a questão estética.

Segundo Liz (2010), em qualquer uma das suas maneiras de expressão o crescimento do esporte e da prática de exercícios físicas vem seguindo a um processo sistemático e planejado que vem crescendo desde a fase de infância, dizendo de forma mais precisa, ainda no período de escola. Na cidade de Brasília o treinamento de força (popularmente conhecido como musculação) sempre foi uma modalidade relevante entre os seus moradores, entretanto nos últimos tempos é possível perceber cada vez mais o crescimento dessa modalidade decorrente a grande expansão do número de academias que são abertas rotineiramente, e também pelo grande número de alunos matriculados em cada uma delas.

Tal fato pode estar relacionado aos diversos benefícios que o treinamento de força é capaz de oferecer a cada um de seus praticantes, da mesma forma que, por ser uma prática corporal versátil e que também é possível ser realizada por qualquer

pessoa independente da faixa etária que ela se encontre, e com os mais diversos objetivos (Flek e Figueira, 2003).

Nos resultados obtidos através do questionário foi possível constatar que a maioria dos participantes tiveram a questão estética como fator principal para a busca da prática do treinamento de força nas academias. De acordo como podemos observar nas figuras 1 e 2 a maior parte das pessoas que responderam o questionário, independentemente do sexo, tiveram a estética como escolha para a prática da musculação. Em seu estudo, Iriart, Chaves e Orleans (2009) suportam esse resultado, pois na análise do seu estudo também foi obtido a estética como principal fator para a busca da prática de exercícios físicos em academias.

Hoje em dia temos o cuidado com a questão estética como grande valor adotado pela população, da mesma forma que também é buscado um estilo de vida mais saudável e equilibrado, o que conseqüentemente acaba gerando mais qualidade de vida para as pessoas (Tahara, Schwartz e Silva, 2003).

Nos tempos atuais é possível notar uma imposição causada pela mídia e pelos meios de comunicação sobre a ideia do corpo perfeito que deve ser buscado pelas pessoas, mas que deixam de levar em consideração fatores individuais (individualidade biológica, diversidade e genética) do ser. A grande relevância da aparência, que predominantemente se atuava entre as mulheres, hoje em dia também faz parte do universo masculino (Araújo, 2007).

Podemos perceber essa preocupação devido ao aumento significativo de cirurgias plásticas realizadas no Brasil. De acordo com Garcia e Lemos (2003), atualmente em nossa sociedade a preocupação relacionada com o “parecer ser” tem sido maior do que a preocupação com o “ser”, o que inevitavelmente acaba tornando a ideia de se parecer saudável e jovem cada vez mais importante para a população.

Em segundo lugar tivemos o condicionamento físico em geral como fator determinante para a prática de exercícios em academias pelos entrevistados, ficando com 20% da amostra. Segundo Novaes (2003), condicionamento físico se define pelo estado de desenvolvimento físico apresentado por um indivíduo, do nível de treinamento que realizam e do estado de higiene que possuem. Rocha e Pereira (1998) apud Klein e Silva (2003), a partir da análise das mesmas questões citadas nesse estudo obtiveram em seus resultados como fator predominante para a prática de exercícios físicos em academias o condicionamento físico em geral, tendo em segundo lugar o fator estético.

Em terceiro lugar como fator motivacional para a prática de exercícios físicos citados pelos entrevistados nessa pesquisa ficou a questão relacionada com a saúde, atingindo 17,5% da amostra. Segundo Vargas (1991) apud Magro (1999), conscientemente ou não, o exercício físico é praticado pelas pessoas como um meio de atingir uma melhor condição de vida.

Segundo MAGRO, B. C. (2000), na constata busca pela ideia do corpo perfeito que nos é transmitido nos dias de hoje, os seres humanos acabaram se esquecendo de um fator essencial para a qualidade de vida que é a saúde, utilizando os exercícios físicos como instrumento para atingir essa meta, pois é cientificamente comprovado que a sua prática ajuda na prevenção, tratamento e cura de diversos tipos de doenças. Entretanto, quando estamos falando de um público que já faz parte da terceira idade, o estudo de Freitas (2007) demonstra que o fator principal buscado por essa população tem sido uma busca pela melhora na saúde, e conseqüentemente na qualidade de vida.

Em quarto lugar tivemos o lazer e a profilaxia como a opção de fator motivacional para a prática de exercícios físicos em academias, atingindo 5% da amostra.

Para Yepes (2001), o simples fato de se praticar exercícios físicos durante o tempo livre é capaz de proporcionar para o indivíduo descanso, relaxamento e uma interação social voluntária, dessa forma permitindo que se desenvolva a personalidade, assim como a capacidade criadora através dos programas desportivos e socioculturais.

Para Asumpção e Fontoura (2002) os parâmetros subjetivos (prazer, amor, bem-estar, felicidade) e os fatores entendidos como a satisfação das necessidades básicas e também das necessidades que são geradas pelo nível de desenvolvimento econômico de determinada sociedade (acesso a água potável, alimentação, saúde, educação, lazer, alimentação, etc.) se abrangem dentro da cultura, desenvolvendo a noção contemporânea de bem-estar e qualidade de vida.

Profilaxia se entende pelo emprego de qualquer tipo de agente para evitar o aparecimento ou propagação de doenças (DICIONÁRIO AURÉLIO, 2001).

Segundo Liz (2010), são diversos os benefícios físicos causados pelos exercícios físicos em questão a profilaxia, tais como controle da pressão arterial, prevenção para osteoporose e osteoartrite, tratamento para depressão, sobrepeso e estresse. De acordo com Santarém (2002), são claras as evidências de que há forte

relação entre programas de exercícios físicos e doenças humanas nos aspectos terapêuticos e profiláticos.

Na aplicação do questionário não foi citado por nenhum dos entrevistados como fatores motivacionais as opções de preparação física, terapêutico e alto rendimento.

Tal resultado pode ser influenciado pela idade proposta para a amostra desse estudo. Quando analisamos o público jovem adulto (idade entre 20 e 40 anos), a maioria das pesquisas nos mostram que o fator determinante por buscarem a prática de exercícios físicos em academia é predominantemente a questão estética (LIZ, 2010).

Furtado (1999) relata em seu estudo que as recomendações e prescrições de programas de exercício físico devem ser baseados no estilo de vida adotado por cada indivíduo. Para Paim (2003), é de essencial importância para os profissionais de educação física conhecerem os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos, pois através desse conhecimento será possível saber como agir de acordo as necessidades e objetivos pessoas de cada um.

Pesquisa realizada por Okuma (1194) deixa relatado que pesquisas, trabalhos e estudo sobre os fatores que mais motivam as pessoas a buscarem a prática de atividades físicas em academias vem crescendo cada vez mais no universo acadêmico e científico, aumentando o interesse de pesquisadores não só da área da educação física mas também de diversas outras áreas do conhecimento, tal como Ciências do Esporte, Ciências Econômicas e Ciências Administrativas.

Bach e Beresford (2003) dizem que o profissional de educação física tem o papel de criador dos meios para qualquer que seja a meta a ser almejada pelo seu aluno, possibilitando dessa forma que ele seja capaz de alcançar os seus objetivos.

5 CONCLUSÃO

Este estudo analisou os principais fatores motivacionais para a busca pela prática de exercícios físicos nos ambientes de academias entre jovens adultos com idade de 20 a 40 anos na cidade de Brasília. Levando em consideração que a motivação sem sobra de duvidas é uma variável de extrema relevância no processo de escolha e adesão a pratica esportiva, fica claro a necessidade de se identificar os motivos que iniciam a busca por essa prática.

Os resultados obtidos nessa pesquisa possibilitam concluir que os principais fatores motivacionais para a prática da musculação envolvem, sobre tudo, as questões que estão ligadas a estética corporal e qualidade de vida. Estes resultados possivelmente estão ligados ao aumento cada vez maior da preocupação da população brasileira com os cuidados que dizem respeito a aparência física.

Entretanto não podemos definir esse resultado como padrão geral de motivação de toda a população, o que acaba deixando em nossa responsabilidade como profissionais saber analisar e identificar esses fatores de forma individual, que se diferem de acordo com cada indivíduo, para que seja possível executar um bom trabalho e satisfazer os objetivos dos nossos alunos.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, L. O.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.

BERESFORD, H.; BACH, C. M.; BERESFORD, H. Avaliação acerca da possibilidade de intervenção do profissional de educação física, em uma prática preventiva de saúde, nos níveis secundário e terciário, dentro de um enfoque legal, moral e epistemológico. **Fitness & Performance Journal**, v. 2, n. 6, p. 330-335, 2003.

FLECK, S.; FIGUEIRA, A. J. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo. Phorte, 2003.

FLECK, S. J.; JÚNIOR, A. F. **Treinamento de força para fitness & saúde**. Phorte, 2003.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A Estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n. 1, p. 32-40, 2003.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 773-782, 2009.

KLEIN, A.; SILVA, T. K. A. S. A prática de exercício na promoção de um estilo de vida ativa. **Revista Digital–Buenos Aires–Ano**, v. 9, 2003.

LIZ, C. M. et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 181-188, 2010.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MAGRO, B. C. **O Data-base, Marketing para academias**, 1999.

MARINHO, A; GULIELMO LGA. Atividade física na academia, objetivo dos alunos e suas implicações. In: Congresso Brasileiro de Esporte 10. 1997 Goiânia, Anais Goiânia Potencia 1997.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. 1997.

NOVAES, J. S. **Personal training e condicionamento físico em academia**. Shape, 2003.

OKUMA, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. **Semana da educação física**, v. 2, p. 30-6, 1994.

OLIVEIRA, R. J.; FURTADO, A. C. Envelhecimento, sistema nervoso e o exercício físico. **Educación física y deportes. Ver. Virtual**, v. 4, p. 15, 1999.

ROCHA, L. P.; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. **Revista de Nutrição**, v. 11, n. 1, p. 76-82, 1998.

RODRIGUES, A. L. P.; BRANDÃO, D. C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com Personal Trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 168-175, 2017.

SANTARÉM, J. M. **Hipertrofia muscular: aptidão física, saúde e qualidade de vida**. 2003.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

VOSER, R. C.; MENEGUZZI, R. G. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 162, p. 4-10, 2011.

YEPES, H. D. Como prevenir e controlar o estresse: síndrome do século XXI. **São Paulo: Paulinas**, 2000.

Anexo I

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de aceite do orientador

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, declaro aceitar orientar o(a) discente SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UNICEUB.

Brasília, 11 de Setembro de 2019.



Anexo II

 **Uniceub**
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

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

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO, RA:
21553999, me responsabilizo pela apresentação do TCC
intitulado FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE
EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS no dia 18/11 do
presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por
parte do orientador.



ASSINATURA

Anexo III

 **UNICEUB**
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA

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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS, autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio

Anexo IV

 **UnICEUB**
Centro Universitário de Brasília

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

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

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS, autorizar a entrega da versão final no dia 27/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio

Anexo V

 **Uniceub**
Centro Universitário de Brasília

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE
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, **SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO**, 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 ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 05 de Novembro de 2019.


Orientando

Anexo VI

AUTORIZAÇÃO

Eu, SAMUEL ALVES FERREIRA NASCIMENTO, RA 21553999, 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 PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO 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, 06 de novembro de 2019.



SAMUEL NASCIMENTO

Assinatura do Aluno

Anexo VII

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM

Pesquisador: Rômulo de Abreu Custodio

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 21238819.6.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.658.383

Apresentação do Projeto:

De acordo com as informações fornecidas pelo pesquisador, no projeto:

Será aplicado um questionário a fim de verificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem atividade física em academias, o recrutamento será feito na própria academia. Só participarão do estudo pessoas que praticam exercício físico por no mínimo 2 anos. Não participarão do estudo pessoas que não assinarem o TCLE.

Local do estudo: A pesquisa será realizada no campus da universidade Centro Universitário de Brasília – UnICEUB.

Amostra: A amostra será composta por 20 pessoas de ambos os sexos, com idade de 20 a 40 anos e que pratiquem algum exercício físico por pelo menos 2 anos.

Critério de Inclusão: Só participarão do estudo pessoas que praticam exercício físico por no mínimo 2 anos.

Critério de Exclusão: Não participarão do estudo pessoas que não assinarem o TCLE.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Principal: Verificar os principais fatores motivacionais das pessoas para a prática de exercício físico.

Objetivo Secundário: Aplicar o questionário; fazer a análise dos resultados; confrontar os

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.658.383

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_samuel.docx	08:02:50	Custodio	Aceito
--	------------------	----------	----------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 23 de Outubro de 2019

Assinado por:
Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

Anexo VIII

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE
FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM
ACADEMIAS

Instituição do pesquisador: UniCEUB

Pesquisador(a) responsável: Prof. Rômulo de Abreu Custódio

Pesquisador assistente: Samuel Alves Ferreira Nascimento

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

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:
Analisar os fatores motivacionais para a prática de atividades físicas em academia.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por praticar algum tipo de exercício físico, de preferência musculação, e por ter pelo menos 2 anos, entre 20 e 40 anos de idade.
- Sua participação consiste em responder um questionário contendo 8 alternativas sobre os fatores motivacionais a prática de atividades físicas em academias.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na Academia BRDF Fitness Center.
- O recrutamento dos participantes será na própria academia.
- O questionário será impresso e aplicado na própria academia.

Riscos

- Ao responder o questionário o avaliado poderá sentir se constrangido, podendo suspender a avaliação a qualquer momento.

Benefícios

- Com o resultado das coletas o professor de Educação Física poderá intervir de forma mais eficaz em seu atendimento

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.
- Os dados e instrumentos ficarão guardados sob a responsabilidade do Pesquisador Samuel Alves Ferreira Nascimento, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; 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 a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa 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. Rômulo, de Abreu Custódio (61) 991247858

Pesq. Samuel Alves Ferreira Nascimento (61) 996587805

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

Instituição:

Endereço:

Bairro: /CEP/Cidade:

Telefones p/contato:

Bloco: /Nº: /Complemento:

Anexo IX

QUESTIONÁRIO

Nome:

Idade:

Sexo: M ()

F ()

Responda, por favor, a pergunta abaixo e marcando apenas uma alternativa. Qual o principal fator motivacional que levou a procurar por uma academia para a prática de uma atividade física?

1 - () Estética

2 - () Lazer

3 - () Saúde

4 - () Terapêutico

5 - () Condicionamento físico geral

6 - () Preparação física

7 - () Alto rendimento

8 - () Profilático

9 - Outro: _____