FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PELA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Laura Taquete Alvarenga[1]
Rany Cristina Mosquini Ferreira[2]
Thaizielly Patricio Barcelos[3]
Dr. Eliane Cunha Gonçalves[4]

RESUMO

No envelhecimento ocorre a perda de algumas habilidades físicas e/ou motoras. Entende-se que a prática de atividade física é importante para o corpo e que quando voltada para os idosos deve-se ter alguns cuidados quanto aos riscos e impactos. A hidroginástica é a mais buscada pelos idosos, por ser uma atividade que trabalha o físico e mental, além de causar pouco impacto. Ao realizar qualquer atividade, existe a motivação que é fator que leva o indivíduo a realizar seus objetivos. Dessa forma, analisou-se quais motivos levam os idosos pela busca da hidroginástica, de maneira a classificar os tipos de motivações existentes. O objetivo do presente é identificar os fatores motivacionais dos idosos na prática da hidroginástica em Jardim Camburi (Vitória-ES). Este estudo se caracteriza como uma pesquisa quali-quatitativa, de pesquisa de campo com um número de 20 indivíduos de ambos os sexos com 72±9,59 anos nas academias de Jardim Camburi, Vitória-ES. Foi utilizado um questionário de perguntas fechadas (Quirino, 2009). A pesquisa é descritiva sendo apresentada em forma de percentis e média e desvio padrão sendo apresentado em forma de gráficos (Word, 2016). Os principais fatores motivacionais foram a saúde e qualidade de vida, seguido do prazer e socialização, e por fim, a estética e nível esportivo.

Palavras-Chaves: Envelhecimento. Idoso. Hidroginástica. Motivação.

ABSTRACT

In aging there is the loss of some physical and/or motor skills. It is understood that the practice of physical activity is important for the body and that when it comes to the elderly should be careful about the risks and impacts. Water aerobics is the most sought after by the elderly, because it is an activity that works both physical and mental, and has little impact. When performing, any activity, there is the motivation that is the factor that leads the individual to achieve their goals. Thus, it was analyzed the reasons why the elderly take the search of hydrogymnastics, in order to classify the types of motivations that exist. The objective of the present study is to identify the motivational factors of the elderly in the practice of water aerobics in Jardim Camburi (Vitória-ES). This study is characterized as a qualitative and quantitative research, of field research with a number of 20 individuals of both sexes with 72±9,59 years in the academies of Jardim Camburi, Vitória-ES. A closed questionnaire was used (Quirino, 2009). The research is descriptive and presented as percentiles and mean and standard deviation being presented as graphs (Word, 2016). The main motivational factors were health and quality of life, followed by pleasure and socialization, and finally, aesthetics and sports level.

Keywords: Aging. Old man. Water gymnastics. Motivation.

INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento ocorre a diminuição das habilidades tanto física como metal do indivíduo, além do aparecimento ou até mesmo agravamento de algumas doenças, dores e complicações motoras. Conforme Paula e Paula (1998), para que haja uma estabilidade e melhora nesses aparecimentos e agravamentos é necessário à prática de atividade física, principalmente para os idosos. Para ela o envelhecimento vem a acarretar inúmeras alterações físicas e psicológicas que podem vir a interferir na área motora, havendo também o agravamento ou aparição de doenças mais graves. Entende-se que atividade física é essencial na vida, principalmente para os idosos ajudando na reabilitação e prevenção.

O envelhecimento não deve ser visto como uma doença, mas sim como uma fase natural da vida em que todos irão atingir (ALMEIDA, 2000). Já conforme Guerrino (2014), com a chegada da terceira idade é notável o aparecimento de sinais que podem afetar a capacidade psicológica e motora do individuo, podendo induzir na forma de como se portar no dia-a-dia, bem como no modo de agir. Sendo notórios estes sinais no decorrer dos anos, podendo haver variações de individuo para individuo, onde cada ser se porta de maneira diversa.

Entende-se que a prática de atividade física é interessante para o nosso corpo, pois além de trabalhar o físico e o mental, traz a superação de desafios e bem-estar. E quando voltada aos idosos deve-se ter alguns cuidados, visto que é necessário algo com menos impacto e riscos. Pensando assim, a atividade no meio líquido pode ser uma ótima opção, pois ocorre a diminuição do impacto. Dessa forma, muitos vão em busca da hidroginástica. Paula e Paula (1998) relata que a hidroginástica é indicada para pessoas com limitações articulares e dores, e que por isso é indicada para os idosos. Ela ainda retrata sobre as vantagens da hidroginástica comparada as outras atividades, que vai desde diminuição de comparações estéticas, do conforto por conta da temperatura da água até mesmo o aumento do baixo risco de lesão, mesmo sendo praticado com alguma sobrecarga considerável. Vindo a declarar que os indivíduos praticantes de hidroginástica têm por finalidade a melhoria da qualidade de vida.

Para realização da prática da hidroginástica bem como a de qualquer outra atividade seja ela física ou não, exige que o praticante tenha um objetivo para cumpri-la, ou seja, é fundamental para realização de toda é qualquer atividade que o praticante tenha uma finalidade na qual o motive para realização de determinado exercício. A motivação se resume em um estímulo positivo, que se caracteriza como um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos.

De acordo com Guerrino (2014), em relação à preferência da atividade física são levados em consideração motivos para sua escolha. Para ele a motivação nada mais é que a razão da realização da ação, e se torna a questão geradora pelo porque é considerado como prioridade do individuo praticar determinada atividade. Ele ainda relata que a motivação é um fator criterioso para que o indivíduo possa tomar decisões sobre a prática de determinada atividade, sendo construído a disposição de criar ações iniciativas, decisivas, em questões de manter, terminar e até mesmo direcionar para que o objetivo seja alcançado. Dessa forma, entende-se que a motivação é um incentivo para a realização dos objetivos, responsável não ato de direcionar, realizar e manter-se cumprindo o propósito.

No caso da motivação voltada para a prática da hidroginástica, é um fator totalmente responsável pela realização e continuidade da prática da atividade física. Criando o impulso de ações, seja para iniciar, continuar, direcionar, terminar o objetivo determinado.

Em vista disso, a realização desta pesquisa vem da relevância de analisar e investigar o interesse pelos quais os idosos optam pela hidroginástica como sua atividade física. Mostrando dessa maneira, se esta opção seria por conta de prescrição médica, melhora da

capacidade física e mental ou até mesmo fatores de interação social. Este estudo tem por base a seguinte problemática: Por quais motivos os idosos optam pelas as aulas de hidroginástica? Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo identificar os fatores motivacionais dos idosos na prática da hidroginástica em Jardim Camburi (Vitória-ES).

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa quali-quatitativa, o qual segundo Crewell (2007) é um método misto que consiste na coleta e análise de dados através dos métodos quantitativo e qualitativo, ou seja, ocorre o uso das duas formas de dados em único estudo. De maneira a envolver tanto a coleta com informações em formato de texto, quanto em formato numérico.
O estudo é uma pesquisa de campo com um número amostral de 20 indivíduos de ambos os sexos com 72±9,59 anos. O instrumento utilizado foi um questionário de perguntas fechadas contendo os assuntos referentes a "Eu realizo as aulas de hidroginástica:" retirado do artigo de Quirino (2009) A motivação de praticantes de hidroginástica.
A pesquisa foi coletada nas academias de hidroginástica do bairro Jardim Camburi no município de Vitória-ES. Todos os pesquisados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).
A pesquisa é descritiva sendo apresentada em forma de percentis utilizando gráficos para a apresentação dos dados. Foi utilizada a planilha de Word (2016) para o trato estatístico. Além disso, foi realizado a média e desvio padrão para a idade da amostra.

PROCEDIMENTOS

O questionário norteou nas seguintes classificações: MI – Motivação Intrínseca, onde segundo Kobal (1996), se classifica quando a atividade escolhida induz ao individuo a ponto de se manter interessado tanto pela elaboração, quanto pelo fato de voltar vir a praticar novamente, por achar algo prazeroso. Dessa forma, pode-se dizer que o individuo está motivado intrinsecamente. De maneira que se sinta eficiente e determinado a executar tal ação/atividade; MERID – Motivação Extrínseca Regulação Identificada, a qual Leal, Miranda e Carmo (2011) ressaltam que é o tipo de regulação em que o individuo já possui uma interiorização de reconhecer a importância da atividade para sua saúde e qualidade de vida, então realiza a prática da atividade por compreender o valor que esta atividade tem para sua vida pessoal, profissional ou afetiva; MERIN – Motivação Extrínseca Regulação Introjetada, Leal, Miranda e Carmo (2011) também vem afirmar que neste tipo de regulação o individuo exerce tal atividade ainda sem aceita-lá, administrando com consequências externas advindas de um sentimento de culpa ou ansiedade, praticando-a por obrigação; MERE – Motivação Extrínseca Regulação Externa, Leal, Miranda e Carmo (2011) vem dizer, que seria quando o individuo age ou executa a atividade para obter recompensar ou evitar formas de punições, não a faz pelo prazer de praticar e sim por algum tipo de pressão, seja familiar ou médica; AMOT – Amotivação, onde segundo Guimarães (2005) se diz respeito a ausência de razão para continuar determinada atividade, onde o individuo percebe a inexistência de intenção e desvalorização, se caracterizando como desmotivação.

RESULTADOS

Analisando as respostas do questionário sobre os motivos que realizam as aulas de hidroginástica foi possível observar opiniões diversas, mas com pouco grau de diferença. Todos os alunos afirmaram compreender a existência desse tipo de aula e que a prática traz de benefícios/resultados.

Este questionário consiste em quatro perguntas para cinco diferentes classificações de motivos, são eles: MI – Motivação Intrínseca; MERID – Motivação Extrínseca Regulação Identificada; MERIN – Motivação Extrínseca Regulação Introjetada; MERE – Motivação Extrínseca Regulação Externa e AMOT – Amotivação.

Foi questionado a princípio as diferentes classificações de motivos pela busca da hidroginástica nas academias, onde obtive-se as seguintes respostas. (Tabela 1, 2, 3, 4 e 5):

TABELA 1: MOTIVOS INTRÍNSECOS (MI) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque é divertida	4	2	4
Porque eu gosto de aprender novas habilidades	2,5	1,5	6
Porque é emocionante	0,5	2	7,5
Devido ao prazer que sinto quando aprendo novas habilidades/ técnicas	1	1,5	8

TABELA 2: MOTIVOS EXTRÍNSECOS REGULAÇÃO IDENTIFICADA (MERID) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque quero aprender novas habilidades	3,5	1	5,5
Porque é importante para mim realizar corretamente as atividades	___	0,5	9,5
Porque quero melhorar meu nível esportivo	4	2	4
Porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida	3	2,5	4,5

TABELA 3: MOTIVOS EXTRÍNSECOS REGULAÇÃO INTROJETADA (MERIN) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente

Porque quero que o professor ache que sou bom aluno	3,5	2	4,5
Porque iria sentir-me mal, caso não realizasse	2,5	1	6,5
Porque quero que os outros alunos pensem que sou competente em todas as atividades	7,5	0,5	2
Porque fico preocupado se não a realizar	4,5	0,5	5

TABELA 4: MOTIVOS EXTRÍNSECOS REGULAÇÃO EXTERNA (MERE) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque arranjo problemas senão realizar	7	0,5	2,5
Porque suposto eu realizar	8	2,5	0,5
Para que o professor não se zangue comigo	8,5	___	1,5
Porque é obrigatório	5,5	2	2,5

TABELA 5: A MOTIVAÇÃO (AMOT) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque arranjo problemas senão realizar	9	0,5	0,5
Porque suposto eu realizar	9,5	___	0,5
Para que o professor não se zangue comigo	9,5	___	0,5
Porque é obrigatório	9	0,5	0,5

Dessa forma, de acordo com a somatória entende-se que aqueles que concordam com as afirmações em sua maioria é MI, já de acordo com aqueles que discordam plenamente das afirmações em sua maioria é AMOT.

GRÁFICO 1: CONCORDAM COM AS AFIRMAÇÕES

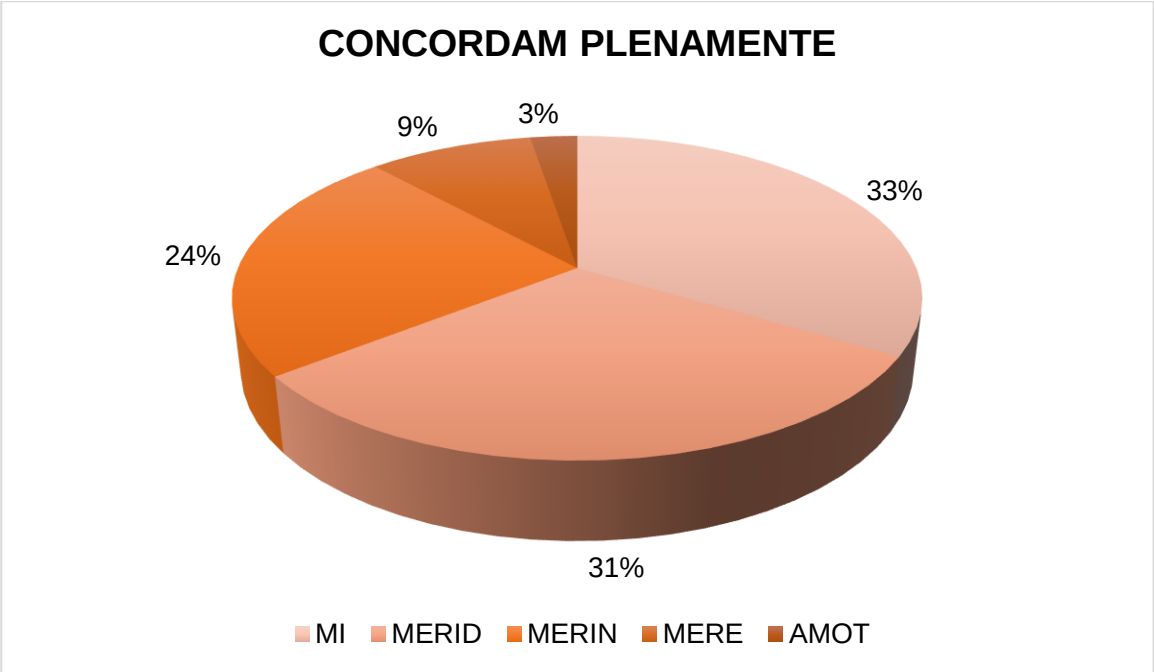
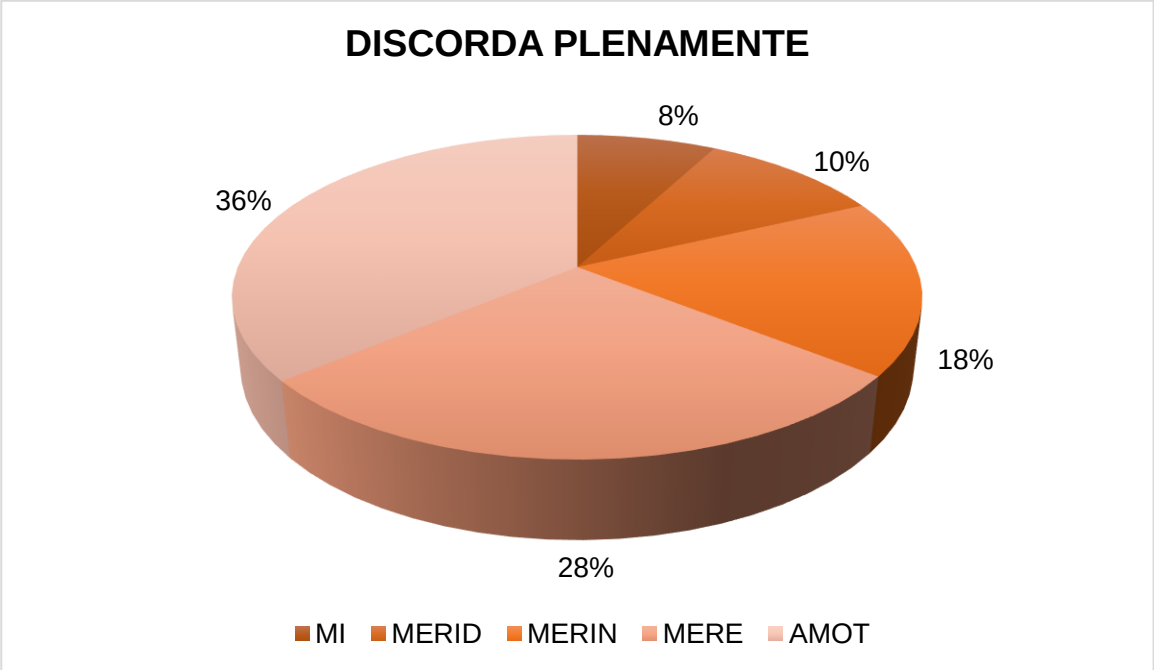


GRÁFICO 2: DISCORDAM COM AS AFIRMAÇÕES



DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O principal interesse dessa pesquisa foi analisar os fatores que motivam os idosos a buscarem a hidroginástica como atividade física. Onde de acordo com os resultados de estudos, a saúde é o principal fator motivador à prática, seguida pelas dimensões de prazer e compreensão da importância da realização desta atividade. Ao examinar os dados, notamos que a maioria dos participantes desta amostra era do sexo feminino. E conforme com o que Cerri e Simões

(2007), estes dados podem estar relacionados não só a questão cultural, mas também a respeito de as mulheres sentirem a necessidade do convívio com outros indivíduos sendo a hidroginástica um facilitador para tal objetivo, por questões de socialização. E o homem quando relacionado à atividade física, vê a necessidade de algo competitivo, dessa forma desvalorizando a hidroginástica por não ser uma modalidade que visa à competição.

Sabe-se que a motivação é vista como um processo responsável por começar, centralizar e permanecer com atitudes e comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Guerrino (2014) retrata exatamente isto, que a motivação é o verdadeiro incentivo para realização de ações, seja ela para iniciar, manter, direcionar ou até mesmo terminar um determinado propósito.

Penna (1979) descreve a motivação como, sobretudo a pesquisa da ação. A qual se compõe em descobrir os diversos paradigmas em que nela se especificam, bem como as possibilidades de direção. Envolvem a análise de emoções e impulsos, sendo um conjunto de familiaridade entre operações de estímulos ou até mesmo privações sobre determinado objetivo. Sendo como um fator motivacional a capacidade do estímulo do impulso, se caracterizando como uma causa que desperta, mantém e dirige o comportamento para a finalidade traçada.
Dessa forma, após aplicação do questionário relacionamos os motivos de maneira a classificar entre cinco tipos de motivação, obtivemos os seguintes resultados. Com relação às afirmações feitas na Motivação Intrínseca (MI) em ambas as academias os praticantes afirmam praticar devido ao prazer de quando se aprende novas habilidades e técnicas, além de praticar por achar emocionante, tabela 1. Notou-se que na Motivação Extrínseca Regulação Identificada (MERID), os participantes praticam por conta da importância de realizar corretamente as atividades, se atentam de fato a relevância de questões posturais, e poucos foram os que praticam pela melhora do nível esportivo ou por ajudar em outras áreas da vida, conforme visto na tabela 2. Já na Motivação Extrínseca Regulação Introjetada (MERIN), observou-se que a maioria concordou que se sentiria mal caso não realizasse a prática e ambas as academias discordaram quando afirmar que realizam para que os outros alunos pensem que são competentes, tabela 3. Em Motivação Extrínseca Regulação Externa (MERE), verificou-se que muitos discordaram ao afirmar que praticam para que o professor não se zangue, tabela 4. Assim como em Amotivação (AMOT), onde observamos que alguns indivíduos das academias discordam com as afirmações, sendo a maioria. Justamente por não se sentirem desmotivados pela prática da atividade, sendo apenas uma pequena porcentagem a qual concorda com as afirmações, como visto na tabela 5.

Com relação aos gráficos 1 e 2 foi possível identificar que em ambas as academias, aqueles que concordam plenamente com as afirmativas praticam hidroginástica através da Motivação Intrínseca (MI), como é notado no gráfico 1. Já aqueles que discordam plenamente com afirmativas foi através da Amotivação (AMOT), gráfico 2.

Nota-se que diante da classificação de cada motivação dos questionários, os resultados das pesquisas dizem que em ambas as academias os indivíduos optam pela realização das aulas de hidroginástica através da Motivação Intrínseca (MI), a qual que se caracteriza quando o aluno realiza a prática da atividade por satisfação e interesse pelas aulas. Por acharem prazerosas e emocionantes. Vindo de acordo com o que Kobal (1996) relata, que a Motivação Intrínseca nada mais é que realizar a atividade por prazer, buscando satisfação e tranquilidade. Podendo ela estar relacionada aos aspectos psicológicos, sabendo da relação da carência humana pela interação e liberdade. Minelli, Nascimento, Vieira e Barbosa-Rinaldi (2010) vem

em concordância dizendo que seria quando o individuo se encontra em melhor estado psicológico, onde se reconhece verdadeiramente engajado ao praticar tal atividade.

Ao analisarmos a pesquisa mais afundo, observamos que a diferença pela classificação de Motivação Extrínseca Regulação Identificada (MERID), é pouquíssima (quase que de quatro alunos), concordamos assim com o que Guimarães e Bzuneck (2008) vêm dizer que o individuo se encontra em situação de valorização em relação à atividade, reconhecendo a importância da realização da mesma e suas consequências e benefícios para sua saúde.

Diante disto, podemos afirmar que os alunos além de gostarem de realizar as atividades e exercícios por interesse próprios, contentamento e disposição, eles também internamente têm a ciência e compreendem o valor e importância de tal prática para sua saúde e qualidade de vida. Conforme Paula e Paula (1998) no meio líquido, o impacto ortopédico é diminuído consideravelmente, o que faz com que a prática de exercícios seja especialmente favorável a estes indivíduos que apresentam alto risco referente a fraturas e lesões relacionadas ao impacto. A hidroginástica tem essa procura visto que ela propicia ao seu praticante a força muscular, a capacidade aeróbica, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora. Além de trabalhar o equilíbrio físico e mental, combatendo a depressão e o estresse, de maneira a incentivar o contato social. Sabendo dos benefícios em questões de doenças crônicas, saúde física/mental, e também obtendo resultados satisfatórios em relação a fortalecimento muscular e melhoria de respiração, equilíbrio e condicionamento físicos, dentro outros em vários aspectos de sua vida.
À vista disso, conclui-se que em vista dos resultados que os principais motivos de adesão à prática de hidroginástica pelos idosos são: questão de saúde e qualidade de vida. Empatados quanto a isso as questões de prazer e socialização, e por fim as questões de estética e nível esportivo. Com estes dados, é possível conhecer os fatores motivacionais que estimulam os idosos pela prática da atividade física e notamos quanto estão cada vez mais interessados em atingir seus objetivos e metas. Observando a questão da valorização, o profissional que está responsável pela realização desta atividade, como os idosos estão preocupados em realmente executar os exercícios de forma correta e assim obtendo resultados satisfatórios para toda a sua vida.

RECOMENDAÇÕES FINAIS

A partir do presente estudo foi identificado a demanda de um aumento investigativo nas questões pertinentes aos tipos de motivações existentes, visto que, quase não se tem estudos relacionados as classificações da motivação. Os que mais são relatados são apenas a motivação extrínseca e intrínseca, onde suas variações não são relatadas.

Outra situação é a falta de estudos relacionados ao tema que usem questionários fechados. Em sua maioria se encontra questionários abertos, onde o entrevistado expõe suas opiniões sobre o assunto de maneira ampla. A vantagem de questionários fechados é que os entrevistados terão mais facilidade de expressar além de facilitar na hora da análise dos dados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. S. **Hidroginástica na terceira idade:** problemática na indicação generalizada. Campinas, 2000. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000322920>. Acesso em: 09 abr. 2019.

CERRI, A. de S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e idosos:** por que eles praticam?. Porto Alegre, 2007. Disponível em:< https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926/1560>. Acesso em: 27 maio 2019.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa:** método qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Artmed, 2007. Disponível em: < https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod_resource/content/1/Creswell.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2019.

GUERRINO, M. A. **Fatores motivacionais na adesão de praticantes idoso em hidroginástica na cidade de Criciúma/SC.** Campinas, 2014. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3115/1/Marcus%20Aur%C3%A9lio%20Guerrino.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2019.

GUIMARÃES, S. É. R. **O estilo motivacional de professores:** um estudo exploratório. Caxambu, 2005. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/mestredu/images/stories/downloads/docentes/conheca_sueli_arq14.pdf >. Acesso em: 11 jun. 19.

GUIMARÃES, S. É. R.; BZUNEEK, J. A. **Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários.** Londrina, 2008. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v13/m318210.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2019.

KOBAL, M. C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. Campinas, 1996. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal_MariliaCorrea_M.pdf>. Acesso em: 27 maio 2019.

LEAL, E. A.; MIRANDA, G. J.; CARMO, C. R. S. **Teoria da autodeterminação:** uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. João Pessoa, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rcf/v24n62/07.pdf>. Acesso em: 27 maio 2019.

LIMA, P. A. **Perfil do praticante de hidroginástica em academias de Curitiba.** Curitiba,2007. Disponível em: <https://tcconline.utp.br/wp-content/uploads//2013/12/PERFIL-DO-PRATICANTE-DE-HIDROGINASTICA1.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2019.

MINELLI, D. S.; NASCIMENTO, G. Y do.; VIEIRA, L. F.; BARBOSA-RINALDI, I. P. **O estilo motivacional de professores de educação física.** Rio Claro, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a07v16n3.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2019.

PAULA, K. C de.; PAULA, D. C de. **Hidroginástica na terceira idade.** Rio de Janeiro, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000100007&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 10 abr. 2019.

PENNA, A. G. **Aprendizagem e motivação.** Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1979.

QUIRINO, K. P. **A motivação em participantes de hidroginástica.** Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18919/000732060.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 maio 2019.

ANEXO 1
Questionário sobre motivação apresentado aos alunos de hidroginástica

Questionário sobre a motivação dos alunos de hidroginástica
Considere cada frase expressa e indica com um círculo em redor do número que melhor refletir o que sentes acerca dela. Utiliza para o efeito uma escala de 0 a 7, em que 1 significa que discordas plenamente; 2 que discordas bastante; 3 que discordas no geral; 4 nem discordas, nem concordas; 5 que concordas no geral; 6 que concordas bastante; 7 que concordas plenamente.

Eu realizo as aulas de hidroginástica:

Mi1	Porque é divertida	1 2 3 4 5 6 7
Mi2	Porque eu gosto de aprender novas habilidades	1 2 3 4 5 6 7
Mi3	Porque é emocionante	1 2 3 4 5 6 7
Mi4	Devido ao prazer que sinto quando aprendo novas habilidades/ técnicas	1 2 3 4 5 6 7
Merid1	Porque quero aprender novas habilidades	1 2 3 4 5 6 7
Merid2	Porque é importante para mim realizar corretamente as atividades	1 2 3 4 5 6 7
Merid3	Porque quero melhorar meu nível esportivo	1 2 3 4 5 6 7
Merid4	Porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7
Merin1	Porque quero que o professor ache que sou bom aluno	1 2 3 4 5 6 7
Merin2	Porque iria sentir-me mal, caso não realizasse	1 2 3 4 5 6 7
Merin3	Porque quero que os outros alunos pensem que sou competente em todas as atividades	1 2 3 4 5 6 7
Merin4	Porque fico preocupado se não a realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere1	Porque arranjo problemas senão realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere2	Porque suposto eu realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere3	Para que o professor não se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
Mere4	Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7
Amot1	Mas realmente não sei porque	1 2 3 4 5 6 7
Amot2	Mas não compreendo porque existe este tipo de aulas	1 2 3 4 5 6 7
Amot3	Mas sinto que estou a desperdiçar o meu tempo	1 2 3 4 5 6 7
Amot4	Mas não obtenho resultados desse tipo de aulas	1 2 3 4 5 6 7

ANEXO 2
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

MULTIVIX
VITÓRIA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

OBRIGATÓRIO PARA PESQUISAS CIENTÍFICAS EM SERES HUMANOS

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA
Nome: .....
Sexo: Masculino ( ) Feminino ( ) Data de Nascimento: ...../...../.....
Endereço: .....
Bairro: .....
Cidade: ..... Estado: .....
Telefone: ..... Email: .....

Título do Protocolo de Pesquisa: Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica.

Subárea de Investigação: Saúde Publica

Pesquisadora responsável:

NOME: Eliane Cunha Gonçalves

Instituição: Multivix - Vitória

Email: ltaquete@gmail.com

ranycristinamf@hotmail.com

thaizielly@gmail.com

Avaliação do risco da pesquisa:

(x) Risco Mínimo ( ) Risco Médio ( ) Risco Baixo ( ) Risco Maior
Objetivos e Justificativa: A realização desta pesquisa vem da relevância de analisar e investigar o interesse pelos quais os idosos optam pela hidroginástica como sua atividade física. Tendo por objetivo identificar os fatores motivacionais aos idosos em optarem pela prática da hidroginástica.
Procedimentos: Será aplicado um questionário onde os participantes iram responder os motivos pelos quais praticam hidroginástica.
Riscos e inconveniências: Baixo Risco.
Potenciais benefícios: Os principais benéficos dessa pesquisa é pontuar os motivos dos idosos pela busca da pratica da hidroginástica como atividade física.

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o orientador da pesquisa Profa. Dra. Eliane Cunha Gonçalves (elianecgc@hotmail.com)
Para esta pesquisa, não haverá nenhum custo do participante em qualquer fase do estudo. Do mesmo modo, não haverá compensação financeira relacionada à sua participação. Você terá total e plena liberdade para se recusar a participar bem como retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa.
Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica.
Os propósitos desta pesquisa são claros. Do mesmo modo, estou ciente dos procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos.

Vitória (ES), _____/ _____/_____

_____

Assinatura do Participante da Pesquisa

_____

Assinatura do Responsável da Pesquisa