

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1

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

3

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

5

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

7

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

9

- 49. () ter sensação de repouso.
- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me.

2

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

4

- 19. () diminuir a ansiedade.
- 20. () ficar livre de doenças.
- 21. () estar com os amigos.
- 22. () ser o melhor no esporte.
- 23. () manter o corpo em forma.
- 24. () obter satisfação.

6

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

8

- 43. () tirar o stress mental.
- 44. () crescer com saúde.
- 45. () fazer parte de um grupo de amigos.
- 46. () ter retorno financeiro.
- 47. () manter-me em forma.
- 48. () me sentir bem.

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

A apuração pode se feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. Para obter os escores brutos basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8 (conforme se vê na Figura 4). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo masculino.

| Percentis | Controle de Estresse | Saúde | Sociabilidade | Competitividade | Estética | Prazer |
|-----------|----------------------|-------|---------------|-----------------|----------|--------|
| 1 | 8,00 | 19,00 | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 13,00 |
| 5 | 8,00 | 23,00 | 8,00 | 8,00 | 13,50 | 16,25 |
| 10 | 9,50 | 26,00 | 8,00 | 8,00 | 15,50 | 22,00 |
| 20 | 14,00 | 31,00 | 10,00 | 8,00 | 19,00 | 24,00 |
| 25 | 14,50 | 31,00 | 12,25 | 8,00 | 20,00 | 25,25 |
| 30 | 17,00 | 32,00 | 14,00 | 8,00 | 21,00 | 26,00 |
| 40 | 18,00 | 33,00 | 16,00 | 11,00 | 24,00 | 30,00 |
| 45 | 19,25 | 33,25 | 19,25 | 12,00 | 25,25 | 31,00 |
| 50 | 22,00 | 34,00 | 20,00 | 14,00 | 28,00 | 31,50 |
| 55 | 24,75 | 35,00 | 24,00 | 15,00 | 28,75 | 32,00 |
| 60 | 25,00 | 35,00 | 26,00 | 17,00 | 30,00 | 33,00 |
| 70 | 27,00 | 37,00 | 29,50 | 20,50 | 31,00 | 35,50 |
| 75 | 29,50 | 38,00 | 31,50 | 22,00 | 32,75 | 36,75 |
| 80 | 32,00 | 38,00 | 33,00 | 23,00 | 35,00 | 38,00 |
| 90 | 35,50 | 40,00 | 37,50 | 28,50 | 39,00 | 40,00 |
| 95 | 37,50 | 40,00 | 39,75 | 31,25 | 40,00 | 40,00 |
| 99 | 39,00 | 40,00 | 40,00 | 35,00 | 40,00 | 40,00 |

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo feminino.

| Percentis | Controle de Estresse | Saúde | Sociabilidade | Competitividade | Estética | Prazer |
|------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|
| 1 | 8,00 | 14,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 14,00 |
| 5 | 9,10 | 24,10 | 11,00 | 8,00 | 12,00 | 21,00 |
| 10 | 14,20 | 29,20 | 13,20 | 8,00 | 15,00 | 23,00 |
| 20 | 21,40 | 32,00 | 19,40 | 8,00 | 20,00 | 28,00 |
| 25 | 24,00 | 33,00 | 21,00 | 8,00 | 22,00 | 29,00 |
| 30 | 25,00 | 34,00 | 24,00 | 8,00 | 23,60 | 31,00 |
| 40 | 27,80 | 35,00 | 29,80 | 8,00 | 28,00 | 33,00 |
| 45 | 29,00 | 36,00 | 31,00 | 8,00 | 28,00 | 33,00 |
| 50 | 30,00 | 36,00 | 32,00 | 10,00 | 29,00 | 34,00 |
| 55 | 31,00 | 37,00 | 33,00 | 10,00 | 30,00 | 35,00 |
| 60 | 31,20 | 37,00 | 33,00 | 11,00 | 31,20 | 36,00 |
| 70 | 33,00 | 38,00 | 35,00 | 12,00 | 33,00 | 37,00 |
| 75 | 34,00 | 39,00 | 36,00 | 13,00 | 34,00 | 37,00 |
| 80 | 36,00 | 39,00 | 37,60 | 15,00 | 36,00 | 38,00 |
| 90 | 39,00 | 40,00 | 39,00 | 21,00 | 38,00 | 40,00 |
| 95 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 24,00 | 40,00 | 40,00 |
| 99 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 32,12 | 40,00 | 40,00 |

Referencia:

Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

Tabela para apresentação dos resultados do inventário de motivação

| Data | Estresse | Saúde | Sociabilidade | Competitividade | Estética | Prazer | Total |
|-------------|-----------------|--------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |