



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL

**A MOTIVAÇÃO NA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA EM
GRUPO, CONTRAPONDO A PRÁTICA SOLITÁRIA DE
CAMINHADAS.**

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS

COROMANDEL-MG

2012

**A MOTIVAÇÃO NA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA EM
GRUPO, CONTRAPONDO A PRÁTICA SOLITÁRIA DE
CAMINHADAS.**

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Pólo Coromandel-MG.

Orientador: Leandro Casarin Dalmas

TERMO DE APROVAÇÃO

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS

A MOTIVAÇÃO NA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA EM GRUPO, CONTRAPONDO A PRÁTICA SOLITÁRIA DE CAMINHADAS.

Monografia aprovada como requisito final para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília / Universidade Aberta do Brasil. Apresentação ocorrida em 15/01/2013.

Aprovada pela banca formada pelos professores:

LEANDRO CASARIN DALMAS (Orientador)

(Examinador)

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS (Cursista)

Coromandel

2012

III

DEDICATÓRIA

Dedico primeiramente a Deus, a Irineu Pereira Ramose Clotildes Etelvina Pereira Ramos (Neta), meus pais e a quem rogo todas as noites a minha existência. A meu noivo Ruitter Vinycius Pereira Silva, minhas irmãs Zaianna Cristina Pereira Ramos e Tatianna Andréa Pereira Ramos, sobrinhos Carlos Eduardo e Lucas, e a todos que contribuíram de forma direta e indireta para a realização desse trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por toda a luz, paciência, entendimento, discernimento, enfim por tudo que ele tem me concedido, por estar sempre ao meu lado e me reerguer frente as minhas quedas;

A Irineu Pereira Ramos e Clotildes Etelvina Pereira Ramos (Neta), meus pais, por todo o amparo necessário e por não ter me deixado desistir. Foi por vocês que continuei e estou aqui neste momento para oferecê-los essa minha vitória.

A Ruiteir Vinycius, o que dizer a você meu amor?

Obrigada pela paciência, incentivo, força, carinho e diversos momentos nos quais não estive mais presente pelo fato de estar buscando novas experiências e conhecimentos. Muito Obrigada por tudo o que fez e faz por mim e por nossa relação.

A Zaianna Cristina e Tatianna Andréa, minhas irmãs, por todo carinho e cuidado, IaIa, Bruno e Lucas obrigada pelas estadias nos encontros em Brasília, vocês também contribuíram bastante nessa minha caminhada. Taty e Kadu essa conquista também é para vocês.

A colega, companheira, parceira e amiga Cristiane Silva Oliveira por todos os prazeres que desfrutamos juntas... Tudo foi válido, todos os momentos vividos nestes quatro anos de luta, de engrandecimento, de crescimento ficarão marcados em meu coração. Amiga, até que enfim vencemos e vencemos juntas do início ao fim. És muito especial para mim.

O Leandro Casarin Dalmas, meu orientador, por toda atenção, motivação e persistência;

O Wagner Vieira Ignácio, meu tutor, pela compreensão e respeito, incentivo e por todo o tempo dedicado a nossos estudos;

A Claudilene que me ajudou a compreender melhor este trabalho tão complexo, Clau, muito obrigada!

Aos queridos colegas de curso, nossa turma é e continuará sendo a melhor, pois é a NOSSA turma. Tenho muito carinho por todos vocês...

A todos que compõem a UnB e a UAB pelo empenho;

Enfim muito obrigada a todos os que direta ou indiretamente contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

“Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções
eu vivi”.

(Roberto Carlos)

RESUMO

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de uma pesquisa que fala da importância da prática de caminhadas para se ter uma vida saudável, tanto física como mentalmente. Descreve fatores relevantes inerentes a essa prática, de forma especial, fatores motivadores, ou seja, fatores capazes de fazer com que as pessoas tornem a caminhada uma atividade constante e regular em seu cotidiano, podendo então melhor beneficiar-se dela. Tendo em vista a amplitude da questão, o objetivo principal do mesmo foi tratar o fator motivador da prática de caminhadas em dupla ou em companhia de outrem, contrapondo a prática solitária dessa atividade. A metodologia utilizada para sua realização foi o estudo de caso como tipo de pesquisa e a pesquisa bibliográfica como base teórica, com abordagem qualitativa. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário elaborado com base em investigações sobre a prática de caminhadas, e os fatores relacionados à motivação que possam tornar essa prática mais prazerosa e freqüente. A amostra utilizada foi um grupo de 36 pessoas com idade entre 15 e 50 anos que pratica caminhadas frequentemente nas avenidas de nossa cidade, mais precisamente na Av.: José Carneiro de Mendonça no município de Coromandel/MG. O que possibilita confirmar que a existência de uma companhia para praticar caminhadas torna a atividade mais prazerosa e faz com que se deseje praticá-la mais vezes durante a semana acordando com a maioria significativa dos participantes da pesquisa.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação. Caminhada. Companhia. Prazer.

ABSTRACT

This paper presents the development of a research that talks about the importance of the practice of hiking to have a healthy life, both physically and mentally. Describes relevant factors inherent in this practice, so special, motivating factors, ie factors that cause people to become walk a constant and regular activity in your daily routine, you can then better benefit from it. Given the breadth of the issue, the main purpose of it was to treat the motivating factor of the practice of walking in pairs or in company of others, opposing the solitary practice of this activity. The methodology used for its realization was the case study as a kind of research and literature as a theoretical basis, using a qualitative approach. As an instrument of data collection was used questionnaire-based research on the practice of hiking, and factors related to motivation that may make this practice more enjoyable and frequent. The sample was a group of 36 people aged between 15 and 50 years who practices frequently walks in the avenues of our city, specifically the Av: José Carneiro de Mendonça in the town of Coromandel / MG. What enables confirm the existence of a company for trekking makes the activity more enjoyable and makes you want to do it more often during the week agreeing with the significant majority of survey participants.

KEYWORDS: Motivation. Walk. Company. Pleasure.

SUMÁRIO:

1- INTRODUÇÃO.....	11
2- OBJETIVO.....	13
3- REVISÃO DE LITERATURA.....	13
4- METODOLOGIA.....	21
5- ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	22
6- CONCLUSÃO.....	32
7- CRONOGRAMA.....	34
8- ESTIMATIVA DE CUSTOS.....	35
9- REFERÊNCIAS.....	36

LISTA DE ANEXOS

I ANEXO – TERMO DE AUTORIZAÇÃO

II ANEXO – QUESTIONÁRIO

LISTA DE FIGURAS

Categoria (15 a 25)

Figura 01 – Você pratica caminhada frequentemente	23
Figura 02 – Que motivos o levam a praticar caminhada	24
Figura 03 – Você conhece bem os benefícios de se praticar caminhada com frequência?	24
Figura 04 – Você prefere praticar caminhadas sozinho ou acompanhado, porquê?	25
Figura 05 – Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?.....	25

Categoria (26 a 35)

Figura 06 – Você pratica caminhada frequentemente	26
Figura 07 – Que motivos o levam a praticar caminhada	26
Figura 08 – Você conhece bem os benefícios de se praticar caminhada com frequência? ...	27
Figura 09 – Você prefere praticar caminhadas sozinho ou acompanhado, porquê?	27
Figura 10 – Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?.....	28

Categoria (36 a 50)

Figura 11 – Você pratica caminhada frequentemente	28
Figura 12 – Que motivos o levam a praticar caminhada	29
Figura 13 – Você conhece bem os benefícios de se praticar caminhada com frequência? ...	29
Figura 14 – Você prefere praticar caminhadas sozinho ou acompanhado, porquê?	30
Figura 15 – Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?.....	30

1 - INTRODUÇÃO

A escolha do tema se deu ao observar a prática de atividades físicas quando realizadas em companhia de outrem e quando realizadas sozinho. As pessoas infelizmente, em grande maioria, não gostam de praticar atividades físicas, se por algum motivo se propõem fazê-lo é possível observar que elas buscam uma motivação para isso. Muitas vezes essa motivação se apresenta em forma de outra pessoa, uma companhia, alguém com quem conversar durante a caminhada, distrair-se, ajudar a passar o tempo e assim não perceber o esforço que a atividade física significa para si. Dessa forma o presente trabalho justifica-se por esclarecer os motivos que levam as pessoas a buscarem uma companhia para caminhar ou realizar outras atividades físicas.

A vinculação do tema com a linha de pesquisa “educação e saúde” é óbvia pois de fato quando se relaciona benefícios com a atividade física já se sabe que está relacionado à Saúde. Tal estudo e aprofundamento no assunto poderão trazer ótimas melhorias para a vida e até mesmo para a rotina diária de todos os adeptos ao tipo de atividade física que venha ser praticada na companhia de outra pessoa, ou seja, a dois, a três, ou até mesmo a um grupo de pessoas. Muitos indivíduos se tornam sedentários devido ao fato de não gostarem de praticar qualquer tipo de atividade física, especialmente sozinho. Acredito que a escolha deste tema poderá me proporcionar maiores e melhores conhecimentos além de talvez contribuir para futuras investigações a respeito do tema.

A educação física possui diversos problemas, um dos quais é importante ressaltar que em relação à prática da atividade física individual, para este tema busca-se solucionar um problema: Existem vantagens na prática da atividade física realizada na companhia de outra pessoa, ou seja, em conjunto com uma ou mais pessoas?

Acredita-se que sim, pois com este questionamento é possível perceber o quanto é essencial fundamentar-me nos conteúdos da educação física para que através deles fiquem comprovados quais, e se realmente existem estes benefícios. A escolha deste tema pelo fato de pessoalmente sentir-me mais motivada quando pratico alguma atividade física na companhia de outra pessoa, independente de quem possa ser se namorado, amiga, mãe, pai, irmãs, etc., parece-me mais leve e prazerosa essa prática.

Este estudo busca saber o quanto as pessoas preferem praticar atividades físicas na companhia de outrem, sabendo-se que essa prática é benéfica à saúde se torna estimulante, porque além do bem estar físico inerente a prática correta de alguma atividade física, agrega-se o prazer da companhia tornando o momento descontraído. A dimensão empírica do trabalho de pesquisa fundamenta-se a partir de alguns dados como pesquisa de campo, pesquisa bibliográfica e/ou documental, embasando em fundamentos que designam os benefícios da atividade física. Buscando conhecer sobre a motivação dos praticantes de caminhada quando esta é realizada na companhia de outra pessoa e compará-la com a prática individual de atividades físicas.

Assim socializando o tema do trabalho com o problema, acredita-se obter essa comprovação após a coleta de todos os dados e uma discussão sobre estes, sendo possível constatar que os objetivos foram seguidos e alcançados de forma satisfatória.

Confirmando-se então que de modo geral, a motivação que se tem em praticar atividades e/ou exercícios físicos em grupo é bem maior do que quando se faz sozinho. Na caminhada, por exemplo; algumas pessoas são prescritas a caminhar, outras a fazem como hobby, como prática de atividade física para se evitar o sedentarismo, para manter a forma e como forma de prevenção para possíveis problemas de saúde, dentre diversos outros fatores, onde muitas pessoas procuram já iniciar sua prática na companhia de alguém para tornar a atividade mais prazerosa.

A dimensão empírica deste trabalho de pesquisa fundamenta-se a partir de alguns dados como pesquisa de campo, pesquisa bibliográfica e/ou documental, embasando em fundamentos que designam os benefícios da atividade física. Cabendo ao mesmo finalizá-lo com uma análise minuciosa das conclusões obtidas através da pesquisa e determinar, as respostas para a questão investigada.

1- OBJETIVO

Analisar a motivação dos participantes de caminhada quando realizadas em duplas ou individuais.

2.1- OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Comparar a motivação entre atividades físicas individuais e/ou em duplas;
- ✓ Identificar as preferências das pessoas para praticar a caminhada de forma individual ou em duplas; e
- ✓ Analisar os benefícios das atividades individuais e em duplas.

3 – REVISÃO DE LITERATURA

3.1- ASPECTOS REFERENTES À PRÁTICA DE CAMINHADA

O objetivo da caminhada é conseguir que as pessoas se tornem ativas propondo uma atividade a qualquer momento e por qualquer um, jovem ou idoso. Se a caminhada se tornar uma atividade progressiva, a zona da frequência cardíaca alvo é atingida. Quando realizada com longa duração, a caminhada é parte efetiva de um programa de controle de peso. Do ponto de vista estético a prática de caminhada para auxiliar a perda de peso deve ser constante e ter um ritmo mais intenso. Dentre uma enorme gama de opções para o indivíduo se manter fisicamente ativo, a caminhada é apontada como um dos seus principais recursos (PICCOLO,1995).

Para os indivíduos idosos ela é altamente recomendada, por médicos geriatras, pois não requer equipamentos sofisticados, o risco de lesões é baixo e não acarreta ônus e compromisso com profissionais especializados. O andar é uma característica motora do ser humano, e uma das principais formas de interação com o mundo, sendo assim ela serve também para distrair-se e acalmar-se (GUETHES; FLOR, 2010)

A perda da capacidade de caminhar prejudica as interações sociais e a realização das atividades cotidianas, portanto preservar a capacidade de caminhar do indivíduo é

manter a sua independência física e sua autonomia. Dentre tantas as vantagens apresentadas em se praticar a caminhada, ela também se faz importante por permitir ao indivíduo a prática de exercícios de maneira autônoma. Sabe-se que o profissional de Educação Física é indispensável para a prescrição adequada de exercícios físicos, mas sabe-se também que o acesso a esses serviços ainda é para uma população restrita que possui mais informações e recursos financeiros (GUERRERO, 2004)

A caminhada pode ser uma ótima aliada para uma vida saudável. Pode ser também uma excelente atividade física de início para quem ficou durante muito tempo afastado do exercício ou para os mais sedentários. Várias pessoas desanimam quando o assunto é caminhar. Tentam, porém sem êxito e desistem! O melhor é criar planejamento para a sua caminhada. As pessoas que não seguem um plano de caminhada chegam a um ponto que não se sentem desafiadas com esse tipo de exercício e começam a tê-la como uma atividade monótona (BERTAZZO,1998).

O plano de caminhada é sempre associado aos seus objetivos, o que torna o exercício muito mais eficaz e prazeroso, já que você sempre estará saindo da “zona da facilidade do exercício” para um nível um pouco mais intenso. É importante consultar um especialista para ajudar a criar um plano de caminhadas que atenda ao seu perfil e seus objetivos (GUERRERO,2004).

Dessa forma é necessário estabelecer objetivos tais como: fins estéticos, perda de peso, necessidades médicas, diminuição do estresse e melhora da saúde em geral.

É verdade que as pessoas em geral encontram grande dificuldade para introduzir no cotidiano o hábito do exercício. Mesmo a informação, lógica e racional, de que a ginástica ou outra atividade física praticada diariamente trazem benefício para o organismo sob vários aspectos, inclusive estéticos, mostra-se insuficiente para transformar o cerne de nossas dificuldades. Como afirma Miragaya (2006), há evidências científicas apontando que a prática de “Atividade Física” é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, porque ela inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predisõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas. Vários estudos epidemiológicos têm demonstrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menor propensão a desenvolver vários tipos de doenças crônicas.

A Educação Física apresenta como característica própria da área a possibilidade da construção de conhecimentos sobre a cultura corporal inerente à disciplina (jogos, lutas, danças regionais, esportes) que vão além de recursos amparados somente na palavra do professor, que mais se aproximam do ideal (MATTOS E NEIRA, 2007).

Esses saberes deveriam por si traduzir-se em motivação suficiente para levar alguém a praticar alguma atividade física, seja ela esportiva ou não, ou mesmo uma caminhada, mas não é o que acontece e em grande parte as pessoas buscam em outras pessoas a motivação de que precisava para iniciar sua prática.

A motivação tem sido avaliada como elemento fundamental no contexto da Educação Física, visto que influencia o envolvimento do aluno/pessoa e a qualidade da execução da tarefa: “Um aluno/pessoa motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem, engajando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e domínio” (RUFINI; BORUCHOVITCH, 2004, p. 143).

As complexidades de movimento do homem são resultado de tomadas de consciência ao longo de sua evolução. Foram conquistas vindas tanto da experiência coletiva como quanto das diversas etapas de seu percurso individual, das transformações e maturações do processo de formação de sua identidade. (BERTAZZO, 1998,p.51)

Tal qual todo o processo evolutivo que envolve a existência da humanidade há também uma evolução envolvendo o lado físico do homem, que obviamente por se tratar de um ser racional, não é isolado do processo evolutivo mental por que passou ao longo do tempo. E também certamente não se trata de uma evolução definitiva e/ou final, o homem evolui com o passar dos anos continuamente e assim de tempos em tempos encontra novas formas de expressão corporal e mental, buscando sempre o seu bem-estar, desta forma percebe-se que o físico e o psicológico devem sempre estar em sintonia, e quando um deles está bem possivelmente o outro também estará. Assim, o todo fica bem.

Neste sentido, muitas vezes não é tão simples sentir vontade de se exercitar mesmo sabendo de todos os benefícios que o exercício pode proporcionar, para isso é preciso que haja um fator importantíssimo que o leve a se exercitar constantemente, esse

fator se chama motivação, o homem por natureza precisa de motivos relevantes que o levem a tomar certas atitudes, mesmo em relação a si mesmo.

3.2. ASPECTOS INERENTES À MOTIVAÇÃO

Quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, seja esta iniciativa causada por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que se encontra é na aderência desta atividade à longo prazo. Juntamente a isto, é reconhecido que os efeitos benéficos de qualquer atividade para a saúde, dependem extensivamente da adoção por um longo período de estilo de vida ativo (PICCOLO,1995).

A palavra motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando refere-se a prática de atividades físicas em geral. Muitas vezes a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decidirá realizar alguma atividade física ou não. O assunto relacionado à motivação pessoal tem alcançado grande importância atualmente, e diversos congressos relacionados a esta área tem o considerado como tema principal (GOUVEIA,2007).

Esta preocupação resultou em diversos pesquisadores a tentar buscar uma fórmula perfeita para motivação. Conseqüentemente, encontra-se na literatura os mais diversos conceitos e aplicações para este tema. A motivação é conceituada como o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Este processo pode ser ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, e executar algumas tarefas com maior empenho do que outras (CRATTY, 1984). Entretanto, MAGILL (1984) se refere à motivação como causa de um comportamento.

O mesmo define motivação como alguma força interior, impulso ou uma intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Observando os mais diversos conceitos e definições citadas acima, pode-se concluir que existem duas linhas de raciocínio. Ou seja, alguns pesquisadores acreditam nas "experiências anteriores" para haver motivação, e outros cientistas pressupõe em "experiências posteriores" para tal ação. Todavia, existem alguns que seguem outra linha de pensamento onde tudo faz parte da motivação como é declarado por (SAMULSKI 2002, p.52).

Este relata que a motivação seria a totalidade daqueles fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo. WEINBERG e GOULD (2001) descrevem muito bem as mais diversas definições, conceitos, diretrizes e teorias que abordam o tema motivação. Estes autores definem a motivação como sendo a direção e a intensidade do esforço. A direção refere-se a um indivíduo buscar, aproximar ou ser atraído a certas situações. Enquanto a intensidade refere-se ao esforço que uma pessoa investe em uma determinada situação.

“Ainda descrevem as três visões típicas da motivação como sendo: visão centrada no participante, visão centrada na situação e a visão internacional entre indivíduo e situação”(WEINBERG e GOULD (2001, p.10)

Outro ponto muito importante no texto de WEINBERG e GOULD (2001) está relacionado com as diferentes teorias da motivação que constituem em:

- 1) Teoria de necessidade de realização, onde a visão internacional considera fatores pessoais e situacionais;
- 2) Teorias da atribuição, que se focaliza em como as pessoas explicam seus fracassos e sucessos;
- 3) Teoria das metas de realização que visa as metas de realização, percepção de capacidade e comportamento frente à realização; e
- 4) Teoria da motivação para competência que relaciona às percepções de controle dos atletas. O interesse da população sobre o reconhecimento dos benefícios dos exercícios para a saúde resultou nas descrições de diversas teorias comportamentais.

Basicamente estas teorias foram adaptadas ou criadas com o interesse de avaliar ou propor a adesão da prática de atividade física nas pessoas. As pesquisas nestas áreas são geralmente chamadas de determinantes ou aderência à exercícios. Estes estudos são de cunho observacional, ou seja, sem intervenções e correlacionados com as atividades físicas. (SALLIS e OWEN, 1999).

SALLIS e OWEN (1999) comentam o quanto é necessário desenvolver teorias, modelos e hipóteses para auxiliar os pesquisadores em focalizar somente nas variáveis que acreditam ser relacionadas a atividades físicas. A maior parte das teorias formais e modelos que são aplicadas neste campo de pesquisa sobre determinantes da atividade física são também utilizadas em outros campos de estudo comportamentais. As teorias motivacionais destacam que um indivíduo pode ter como fonte de suas ações, razões

internas (intrínsecos) ou externas (extrínsecos). Os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos.

Alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e à tarefa, incluindo-se aí diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento e etc. Apesar de haver numerosos fatores que influenciam a motivação individual, alguns autores classificam as pessoas segundo os motivos que as fazem ingressar no esporte ou em situações de sucesso. (CRATTY, 1984).

Segundo ROBERTS (1992) é um erro relacionar motivação diretamente com a performance no esporte ou na atividade física. A motivação não pode justificar a melhora ou a piora do desempenho de um indivíduo no esporte. O estudo da motivação no contexto da atividade física e do esporte tem sido alvo de parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte.

Entretanto, alguns estudos têm buscado verificar a motivação em atletas de alto rendimento que precisam estar motivados para alcançar seus objetivos, conquistar recordes e vitórias. Outras pesquisas centram-se na compreensão dos fatores e processos associados à adesão, persistência e abandono da atividade física - regular, buscando identificar o que motiva as pessoas “não-atletas” a praticar atividade física regularmente e, assim, deixarem de ser indivíduos sedentários.

A motivação, é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (Schultz & Schultz, 2002).

Todos apontam a importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde, no aumento do bem-estar e da qualidade de vida em geral, tais razões não parecem ser suficientes para levar indivíduos sedentários a praticarem e a se manterem praticando alguma AF por um período superior a seis meses (Robertson & Mutrie, 1989, citados por Andreotti & Okuma, 2003).

A Teoria da Autodeterminação foi proposta com o objetivo de compreender os componentes da motivação intrínseca e extrínseca e os fatores relacionados com a sua promoção. Nessa perspectiva, são abordadas a personalidade e a motivação humana, concentrando-se nas tendências evolutivas, nas necessidades psicológicas inatas e nas

condições contextuais favoráveis à motivação, ao funcionamento social e ao bem estar pessoal (GUIMARÃES;BORUCHOVITCH,2004)

A Teoria da Autodeterminação TAD é uma macroteoria da motivação humana que tem relação com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais. Essa teoria analisa o grau em que as condutas humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria escolha.

Dessa forma é importante que as pessoas se autodeterminem a realizar alguma atividade e de forma especial é em relação às atividades físicas para que não desistam da atividade rapidamente por não estarem motivadas. Segundo Piccolo (1995), motivação significa o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho que outras, já que as freqüentes imposições de atividades rígidas e monótonas não despertam as energias naturais que sustentam a aprendizagem espontânea, a curiosidade e o desejo de aprender algo.

Um exemplo pode ser a falta de critérios em uma proposta pedagógica de Educação Física pode fazer com que, um futuro atleta deixe de enxergar seu verdadeiro potencial e, conseqüentemente, propiciar a desmotivação na execução dos movimentos, influenciando negativamente no gosto pela prática desportiva (PÍCCOLO, 1995).

A disciplina Educação Física quando unicamente considerada competitiva gera problemas de ordem que geralmente são mais valorizados que os menos habilidosos dessa forma desde cedo ao iniciarem sua vida na prática de esportes ou outras atividades físicas a pessoa se vê sem motivação para fazê-lo quando não se adéqua as exigências esportivas das competições.

Sendo assim elas seguem muitas vezes por toda a vida sem ter nenhum interesse em praticar qualquer atividade física e acaba prejudicando-se indiretamente pela falta de alguma AF. Segundo Lico & Darido (2004), é responsabilidade do professor de Educação Física proporcionar momentos de sucesso e prazer aos alunos, condições favoráveis ao desenvolvimento da amizade; desenvolver atividades recreativas alterando, se possível, o local da prática, variando sempre as atividades e evitando atividades que enfatizem demasiadamente a vitória, tornando a prática de atividades físicas desmotivante.

Para Deci e Ryan(2000):

Procurando compreender os determinantes motivacionais e descobrir contextos promotores das formas autodeterminadas de motivação, foi desenvolvida a Teoria da Autodeterminação que conceitua a organização dessa concepção teórica afirmando que, para serem intrinsecamente motivadas, as pessoas necessitariam se sentir competentes e autodeterminadas. Contudo, centenas de estudos foram desenvolvidos, em sua maioria, na perspectiva de buscar comparar a motivação intrínseca com a motivação extrínseca, onde os maiores achados dessas investigações indicam que as recompensas materiais prejudicariam a motivação intrínseca, reduzindo o envolvimento na atividade para níveis menores do que os apresentados antes da introdução das recompensas.

Isso quer dizer que muitas vezes são utilizados métodos de recompensa com intuito de motivar pessoas, especialmente adolescentes a praticar atividades físicas. Em sua maioria esses métodos são utilizados pelos pais, que por não terem tempo de acompanhar os filhos, o que seria o ideal, acabam buscando recompensá-los materialmente.

Porém, isso não é realmente motivante, pelo menos não de forma intrínseca, os benefícios para quem pratica atividades físicas devem ser vistos por si mesmos como benefícios duradouros e compensatórios, para que assim as pessoas se motivem a dar continuidade às atividades e façam delas uma rotina.

Neste sentido apresenta-se a companhia de outrem como fator verdadeiramente motivante no caso. É possível observar que a prática de atividade física quando se tem uma companhia agradável é muito prazerosa, e se isso ainda traz benefícios para a saúde física e mental, torna-se ainda melhor realizar alguma atividade física. E é também mais fácil tornar essa ação rotineira. Quando alguma coisa não é agradável, se tornando cansativa é muito fácil deixar de fazê-la, tirá-la de sua rotina, principalmente quando não se considera uma ação indispensável para a vida. Portanto, é necessário tornar a prática de exercícios físicos essencial para viver bem e sentir-se bem sempre, e isso só acontece quando é realizada com persistência e continuidade

Neste sentido as pessoas costumam buscar algo além da necessidade de ter de fazer algo, como é geralmente o caso da prática de atividades físicas, para motivá-lo, tornar o dever mais prazeroso, isso para muitas pessoas pode traduzir-se em uma boa companhia para essa atividade. Por outro lado há pessoas que o fato de ter de fazer uma atividade física por questões de saúde, por exemplo, basta para motivá-lo e uma companhia pode

tirá-lo do foco, desconcentrá-lo. Mas, apesar de existirem pessoas que pensam e agem dessa forma, elas são a minoria como mostra nossa pesquisa a seguir. Para confirmar esse fato foi utilizada a seguinte metodologia abaixo descrita.

4 - METODOLOGIA

Para Lakatos; Marconi, 1991, o conhecimento científico e todo conhecimento obtido por meio de procedimentos metodológicos que possibilitam investigar a realidade de forma organizada, ordenada, seguindo etapas, normas e técnicas, por meio de aplicação de métodos preestabelecidos, buscando responder como e por que ocorrem os fatos e fenômenos. Em outras palavras, o conhecimento científico resulta de pesquisa metódica e sistemática da realidade dos fatos.

Quanto a método e o caminho pelo qual se chega a determinado resultado, ainda que esse caminho não tenha sido fixado de antemão, de modo refletido e deliberado.

Em sentido geral Cervo e Bervian (2002, p. 23) dizem que método é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para atingir um certo fim ou resultado. Na ciência, entende-se por método o conjunto de processos empregados na investigação e na demonstração da verdade.

Quanto ao tipo de pesquisa a opção eleita foi o estudo de caso com abordagem qualitativa em que todo objeto de estudo deve apresentar especificidades, entre outras deve ser essencialmente qualitativo o trabalho baseado na pesquisa bibliográfica já que a realidade social é mais rica do que as teorizações e os estudos empreendidos sobre ela. (MINAYO, 1994).

Para Brandão (1984): Trata-se de um enfoque de investigação social por meio do qual se busca plena participação da comunidade na análise de sua própria realidade, com objetivo de promover a participação social para o benefício dos participantes da investigação.

A participação de elementos populares na construção do conhecimento decorrente da pesquisa participante, não significa que esta prescindirá de uma metodologia rígida, ou deixará de se submeter à legitimidade das ciências humanas epistemológica de uma

pesquisa científica tradicional; pois, se assim o fosse, o resultado da pesquisa seria alvo de questionamentos os quais poderiam comprometer seriamente a validade desse novo saber cientificamente constituído. Assim sendo o objetivo desta pesquisa é conhecer, havendo confirmação de hipóteses que nos leve a entender a motivação da caminhada realizada na companhia de outra(s) pessoas como fator positivo para incentivar a realização de atividades físicas.

O local escolhido para as caminhadas vespertinas pela população coromandelense é a Avenida José Carneiro de Mendonça, Israel Pinheiro e Dr. Humberto Machado, a idade média das pessoas que responderão ao questionário está entre 20 e 50 anos.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram questionários semi-estruturados com questões relacionadas à motivação da prática de caminhadas quando realizadas em grupo e quando realizadas sozinho. Enfatizando a questão da motivação nos dois casos acima citados.

Análise de dados

Participaram do estudo 36 pessoas, praticantes de caminhada na Avenida José Carneiro de Mendonça (Coromandel/MG) com idade entre 15 e 50 anos.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário elaborado pela autora com base em investigações sobre a prática de caminhadas, e fatores relacionados a motivações que possam tornar essa prática melhor e mais frequente.

O questionário contendo 11 questões ao todo, sendo 10 delas de múltipla escolha e 01 aberta com espaço para o respondente expressar sua opinião sobre a prática de caminhada quando feita em companhia de alguém e/ou sozinho. Todas as questões referem-se à prática de caminhada e os possíveis motivos que levam o respondente a fazê-la, de modo a possibilitar responder a questão de investigação e esclarecer os objetivos do presente trabalho de pesquisa.

Sendo o objetivo geral do trabalho; analisar a motivação dos praticantes de caminhada quando realizadas em grupo ou individualmente de forma a estabelecer a relação entre as respostas obtidas pela coleta de dados em pesquisa de campo (através do questionário) e as informações contidas no referencial teórico do mesmo, através da pesquisa bibliográfica. E também quanto os objetivos específicos que estabelecem uma

comparação relativa à motivação entre atividades individuais e atividades acompanhadas, identificando as preferências das pessoas ao praticar caminhadas e analisando os possíveis benefícios das atividades físicas praticadas em companhia de outrem.

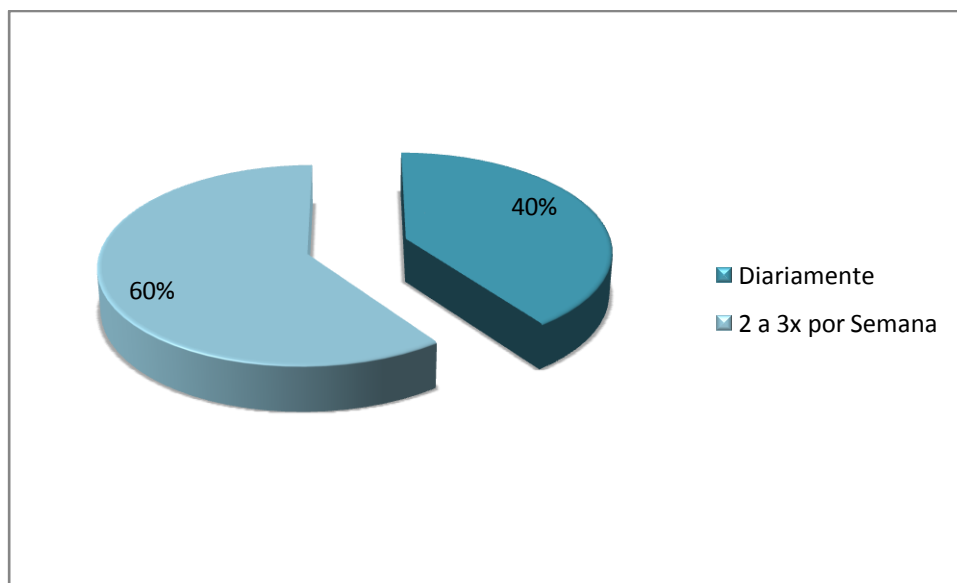
A amostra será apresentada de forma estratégica, separada por categorias, que neste caso a categoria selecionada foi a idade. A análise e interpretação dessa amostra permite demonstrar dados mais reais, pois os fatores relevantes ao respondente, dependendo de sua idade podem ser diferentes numa mesma questão.

As categorias são 3, sendo a 1ª contendo 11 respondentes com idade entre 15 e 25 anos, a 2ª com 13 respondentes com idade entre 26 e 35 anos e a 3ª com 12 respondentes com idade entre 36 e 50 anos, correspondendo a um total de 36 pessoas entrevistadas – (100% da amostra).

As questões apresentadas em foram as mesmas em todas as categorias.

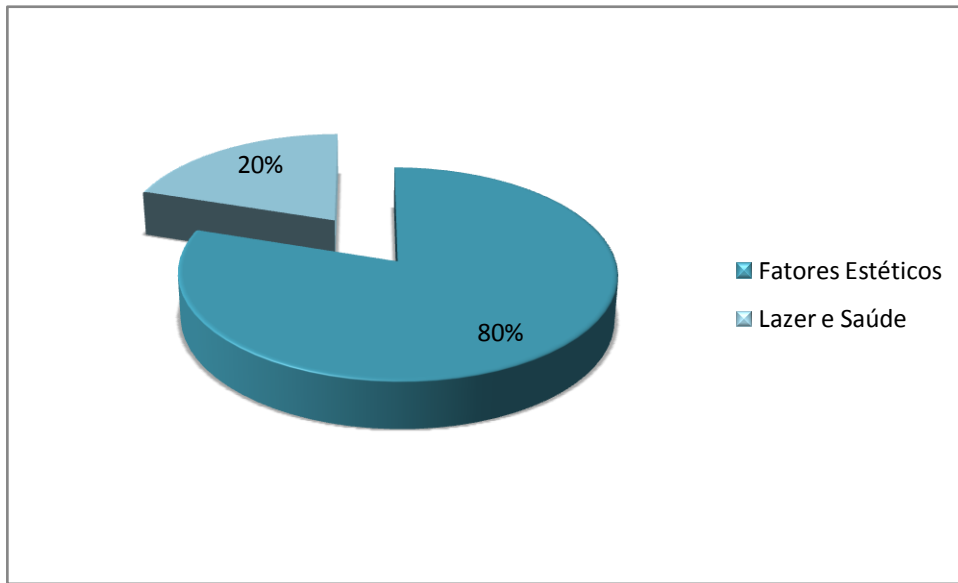
Primeira categoria (15 a 25):

Figura 01 - Você pratica caminhada com frequência?



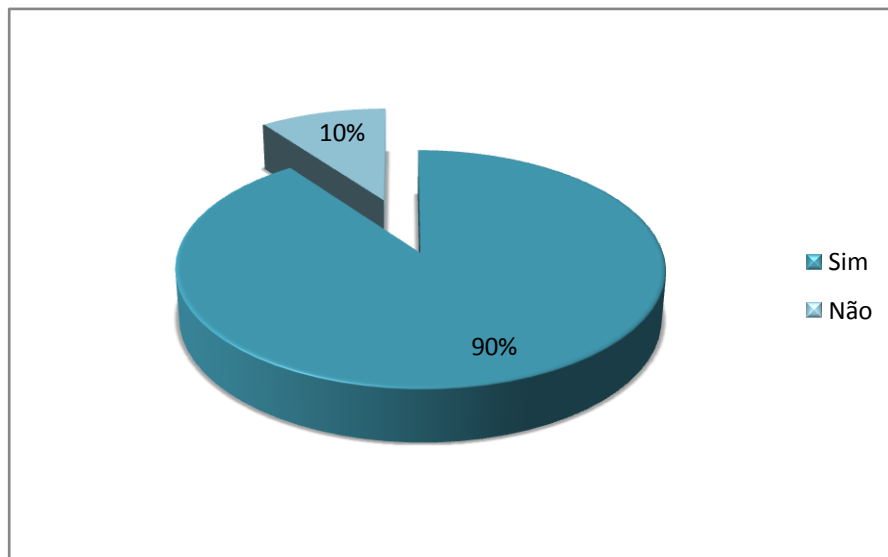
100% dos respondentes assinalaram que praticam caminhadas com frequência sendo que 40% delas responderam que praticam caminhada diariamente e 60% praticam de 2 a 3 vezes por semana.

Figura 02 - Que motivos levam a praticar caminhada?



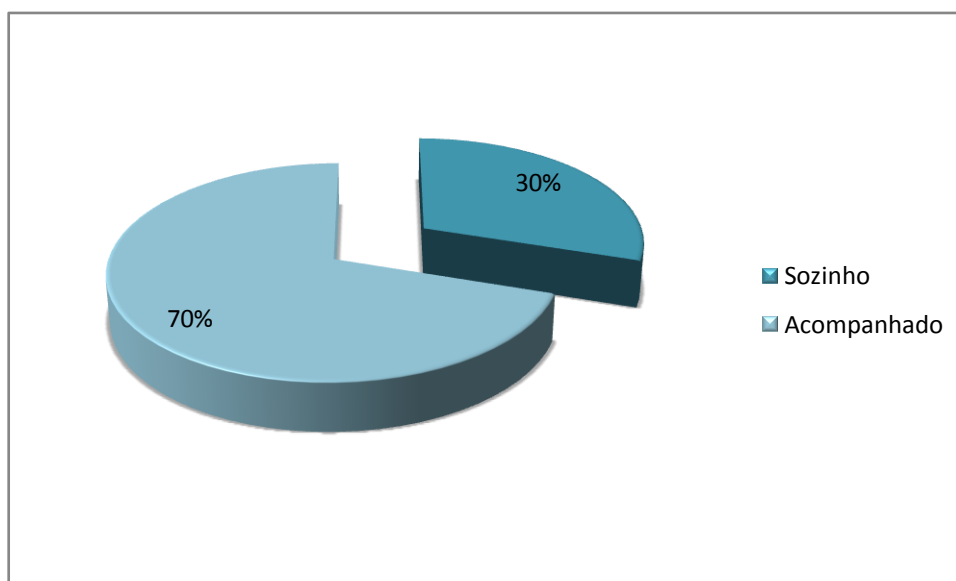
Em relação aos motivos que as levam a praticar a caminhada os fatores estéticos corresponderam a 80%, sendo os demais 20% questões como lazer e de saúde.

Figura 03 - Você conhece bem os benefícios de se praticar caminhada com frequência?



A outra questão mais relevante ao trabalho por conta dos objetivos do mesmo é:

Figura 04 - Você prefere praticar caminhadas sozinho ou acompanhado, porquê?



Nesse caso 70% responderam que prefere estar acompanhado e 30% prefere sozinho. E as respostas referentes a questão aberta sobre possíveis sugestões ou justificativas à sua resposta foram 70% que responderam preferir companhia disseram que isso torna a atividade menos cansativa e mais agradável. E os demais disseram que sozinhos ficam mais concentrados na atividade e nos objetivos que os levam a praticá-la.

Figura 05 - Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?

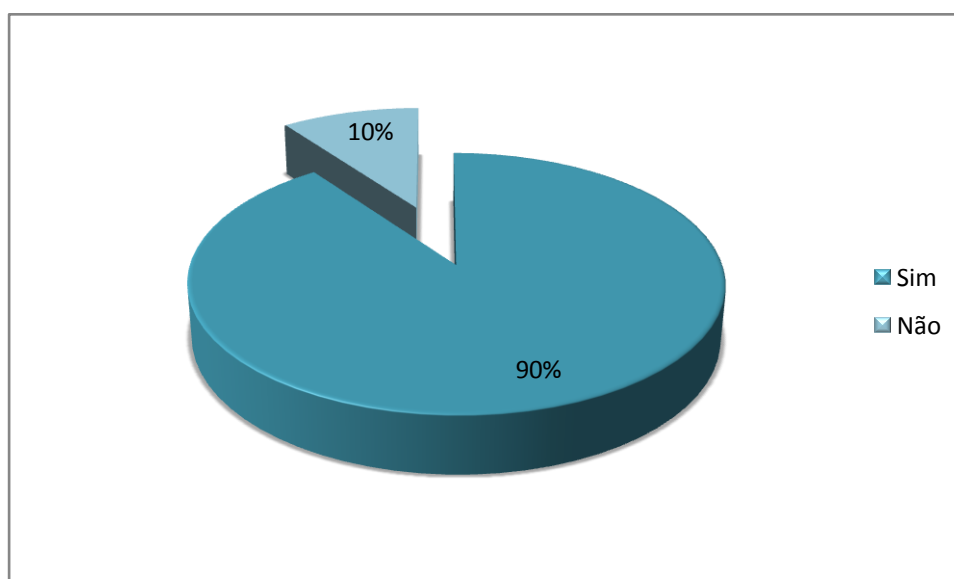
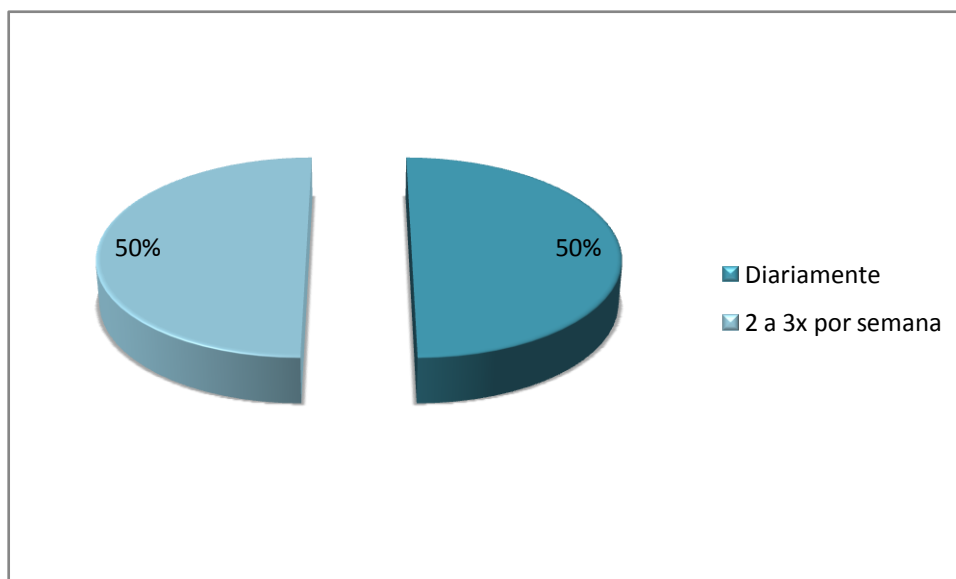
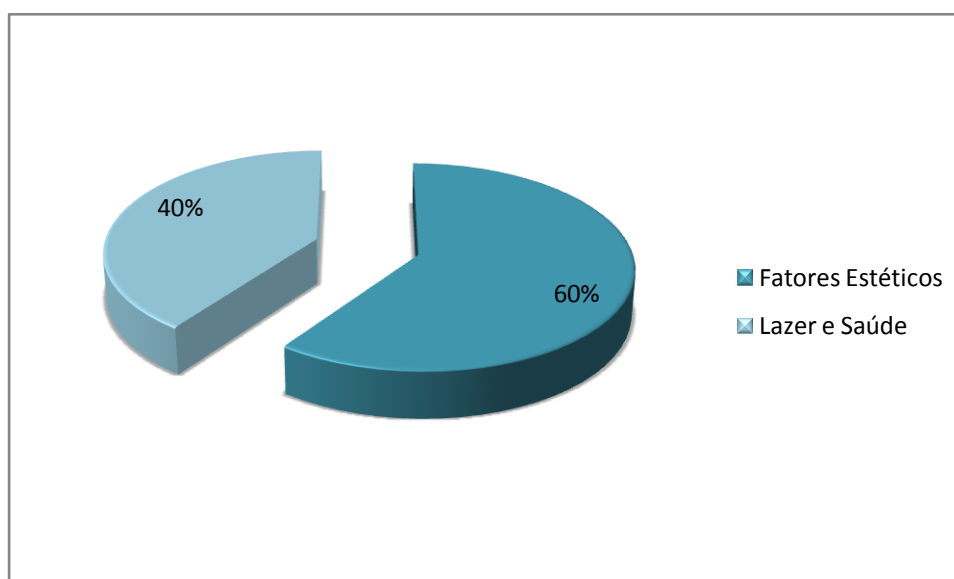


Figura 06 - Você pratica caminhada com frequência?



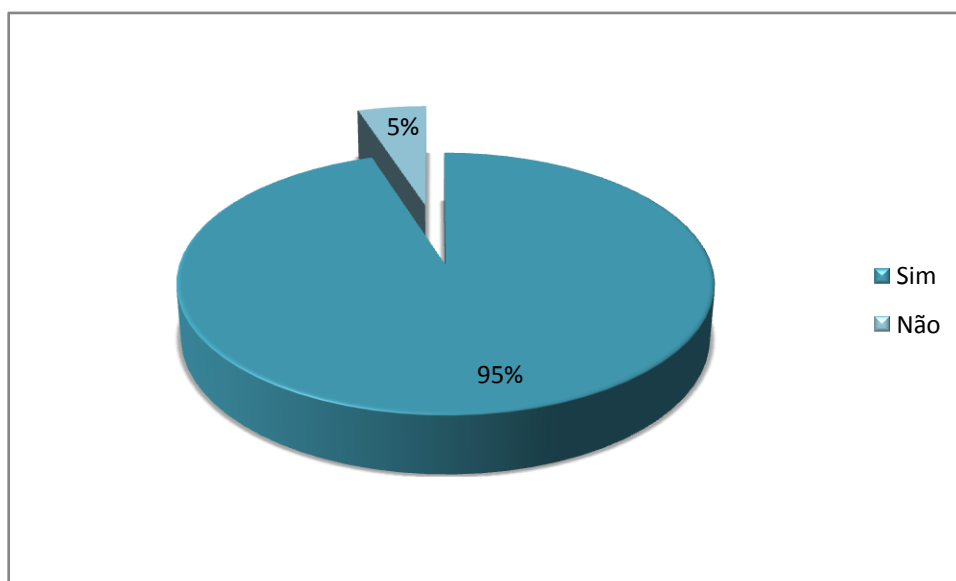
100% responderam que fazem caminhadas com frequência, 50% respondeu que pratica diariamente e 50% respondeu que pratica de 2 a 3 vezes por semana.

Figura 07 – Que motivos o levam a praticar caminhada.



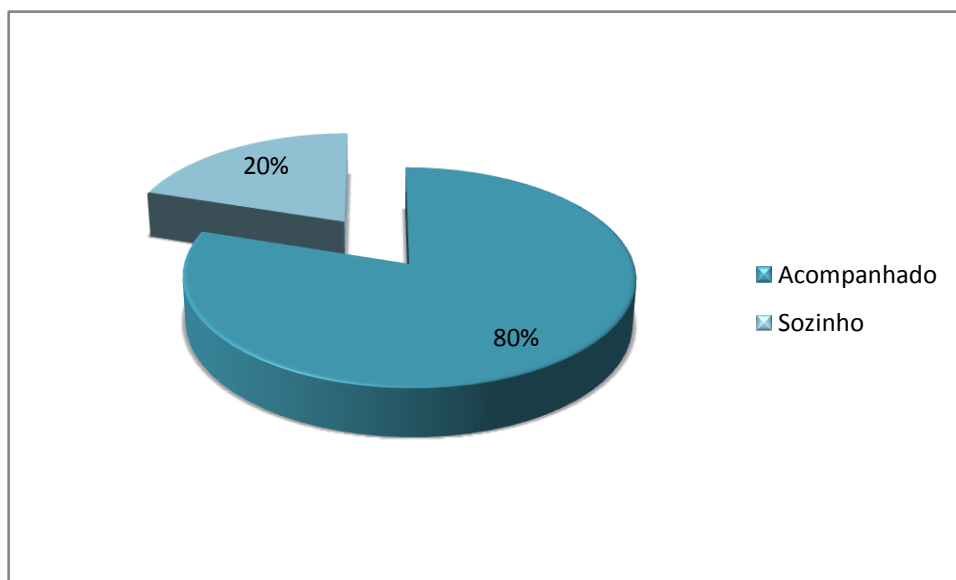
Quanto aos motivos 60% disseram que os fatores estéticos são os responsáveis pela prática, e 40% disseram que praticam por lazer e por motivos de saúde.

Figura 08 - Você conhece bem os benefícios de se praticar caminhada com frequência?



Quanto ao conhecimento dos benefícios 95% disseram que o têm e 5% desconhecem tais benefícios.

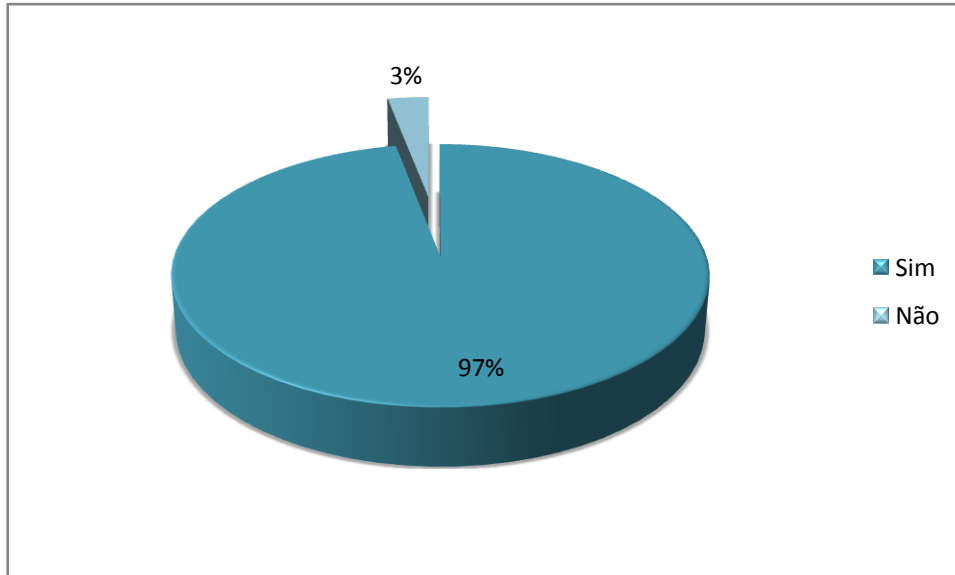
Figura 09 – Você prefere praticar caminhadas sozinho ou acompanhado, porquê?



Em relação à questão da prática ser realizada acompanhado ou sozinho, essa categoria superou a primeira, sendo que 80% preferem caminhar acompanhados e 20% sozinhos.

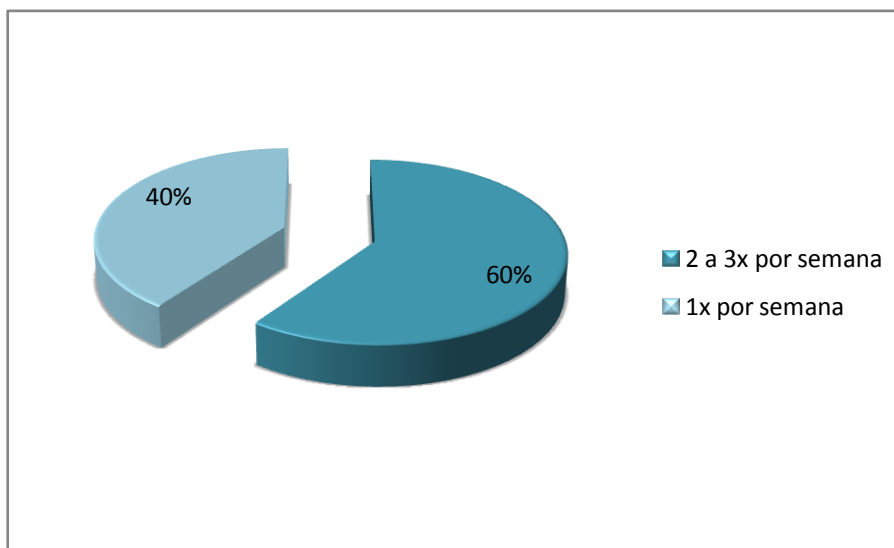
Terceira e última categoria (36 a 50)

Figura 10 – Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?



Quanto às respostas da questão aberta os 80% afirmaram que esse fato torna a atividade mais prazerosa e menos cansativa, facilitando que ela se repita mais vezes durante a semana.

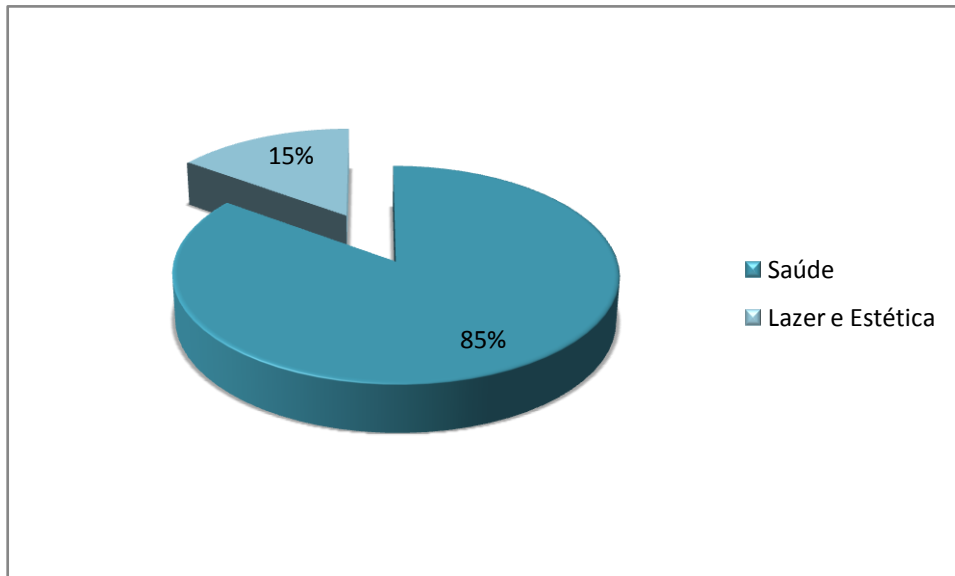
Figura 11 – Você pratica caminhada com frequência?



Também 100% dos respondentes disseram que praticam caminhada frequentemente, porém nesse caso a frequência varia porque 60% respondeu que pratica

caminhada 3 vezes por semana e 40% praticam caminhada pelo menos 1 vez por semana.

Figura 12 – Que motivos o levam a praticar caminhada?



Já nesta categoria os motivos de saúde e por orientação médica são os principais sendo que 85% concordaram com esses motivos e os demais 15% optaram por motivos de lazer e entretenimento.

Figura 13 – Você conhece bem os benefícios de se praticar caminhada com frequência?

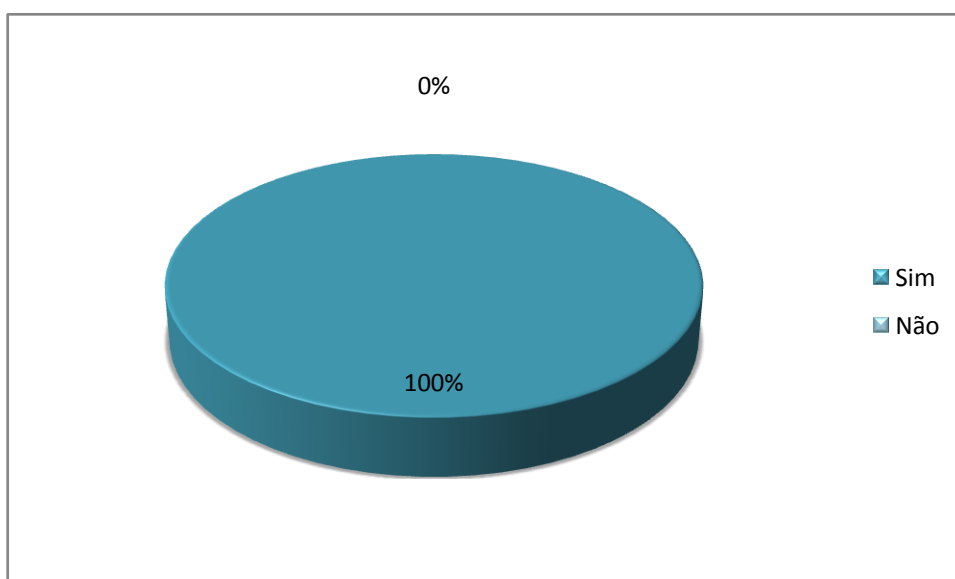


Figura 14 – Você prefere praticar caminhada sozinho ou acompanhado?

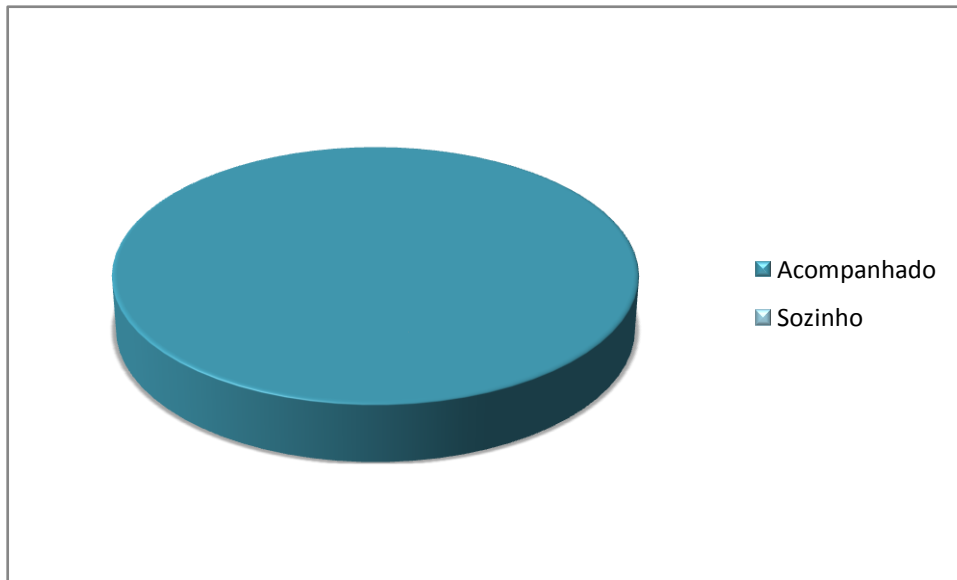
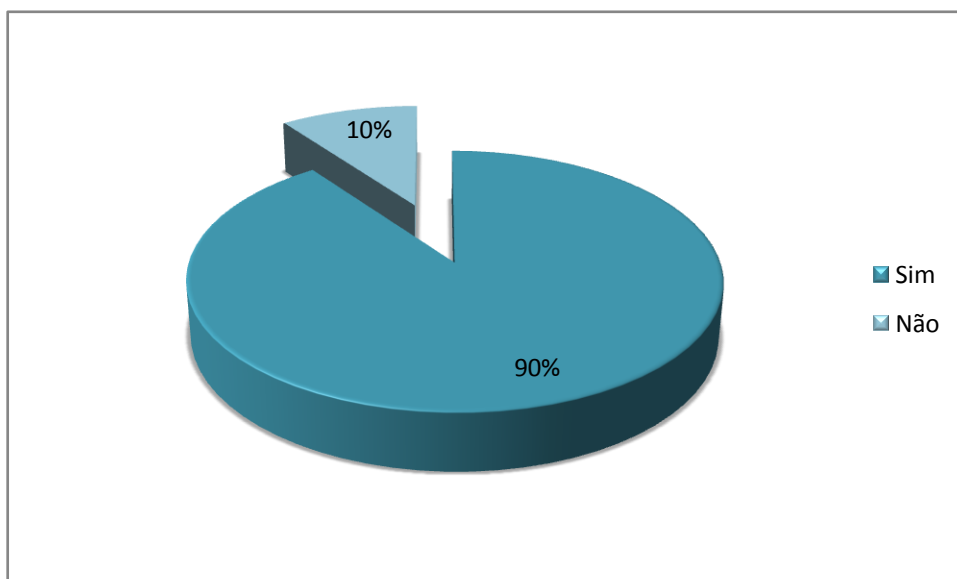


Figura 15 – Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?



Quanto ao fato de se ter ou não companhia, esta categoria também supera todas as outras sendo que 100% respondeu que prefere caminhar acompanhado, até mesmo por motivo de segurança, pois já não têm a mesma disposição física do que as outras e se sentem mais vulneráveis a acidentes durante o percurso.

As cinco questões apresentadas na coleta de dados foram consideradas pessoalmente as mais pertinentes quanto os objetivos do trabalho e da pesquisa em geral, sendo que as demais questões serão apresentadas na íntegra no anexo deste trabalho e serviram para

aprofundar os conhecimentos relativos ao tema e ampliar a visão do leitor sobre a investigação principal. Desta forma foi possível observar que o grupo selecionado para responder o questionário é um grupo constante, todos têm o hábito de fazer caminhadas no local e são freqüentes, o que varia de forma mais clara são os motivos que os levam a praticar caminhadas, que particularmente não foram uma surpresa que os motivos estéticos superaram os demais nos primeiros grupos, e os motivos de saúde e orientação médica foram prioridade no último grupo (de maior idade).

Também não foi uma surpresa que a questão levantada para investigação sendo o fator companhia um grande motivador para a prática regular de caminhadas tenha sido confirmada, já que esta surgiu de uma opinião pessoal, portanto concordando com a maioria dos respondentes de todas as idades abordadas, que a companhia para caminhar torna essa prática realmente mais prazerosa, menos cansativa e assim facilita sua repetição ao longo da semana, tornando-a uma prática freqüente e conseqüentemente mais eficaz em qualquer dos motivos que tenha o praticante.

5 - Conclusão

A prática de caminhadas é uma atividade de engloba inúmeros benefícios a quem a pratica: É uma atividade bastante flexível e barata. As pessoas podem determinar por si mesmas o grau de frequência que melhor se adaptar as suas necessidades, bem como pode praticá-la em qualquer lugar público ou não, avenida ou rua de sua cidade, clube, bosque, parque ou fazenda do qual seja proprietário ou sócio.

Os motivos relacionados a essa prática também variam bastante, entre motivos de saúde e orientação médica, motivos estéticos, de lazer e entretenimento.

Quanto a essas variações há também um fator relevante observado e discutido neste trabalho o fator de idade, as respostas obtidas na análise dos dados indicam que na faixa entre 15 e 25 os fatores estéticos são os principais motivos que levam as pessoas a caminhar com frequência, Na faixa etária entre 26 e 35 os fatores giram em torno de estéticos e de lazer e saúde. Já na faixa etária acima de 36 anos os fatores de saúde e orientação médica superam os outros significativamente, deixando os fatores estéticos de lado.

Respondendo a questão de investigação e em acordo com os objetivos do trabalho 21 pessoas que correspondem a 75% do total preferem a prática de caminhada em companhia de outrem, contra apenas 15 pessoas correspondentes a 25% do total de respondentes preferem caminhar sozinhos.

As pessoas em geral conhecem os benefícios da atividade física regular, mas muitos ainda têm dificuldade em manter um programa de exercícios constante. Neste sentido quanto mais suporte social melhor. Amigos e familiares que façam atividade com você aumentam suas chances de mantê-lo firme no exercício.(KALLAS, 2006, p20)

Assim é perfeitamente comprovado pela pesquisadora, professora de educação física e especialista em ciência corporal, Daniele Kallas que a companhia de alguém é um fator motivador muito importante, muitas vezes considerado o único capaz de estabilizar um programa de exercícios e/ou atividades físicas tornando-o regular e constante. Portanto realmente benéfico para o praticante, pois somente com a regularidade da prática de exercícios é que se pode notar visivelmente seus benefícios, por qualquer dos motivos que leve alguém a realizá-lo, seja por motivos estéticos, de

lazer ou mesmo por orientação médica, além é claro de tornar a prática de caminhadas, por exemplo, muito mais prazerosa e menos cansativa.

Dentre as repostas descritas na última questão (aberta) para opiniões sobre o assunto, as respostas confirmaram que o fato de se ter uma companhia para caminhar torna a atividade mais prazerosa, menos cansativa e com maiores chances de se tornar uma prática freqüente, tornando a vida das pessoas muito melhor em vários aspectos tanto esteticamente, como mais saudáveis, corpo e mente, e conseqüentemente mais felizes.

6- CRONOGRAMA

Etapas	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Elaboração do projeto	X							
Levantamento e realização de leituras necessárias a pesquisa		X	X	X				
Seleção dos sujeitos observados e entrevistados			X					
Elaboração dos instrumentos de pesquisa		X	X	X				
Contatos com o grupo pesquisado			X					
Coleta de dados			X	X	X			
Análise dos dados					X	X	X	
Elaboração do trabalho final					X	X	X	
Entrega e apresentação do trabalho								X

7 - ESTIMATIVA DE CUSTOS:

Item	Quantidade	Valor unitário	Total
Bloco anotações	1	R\$0,20	R\$3,90
Prancheta	1	R\$10,90	R\$10,90
Canetas	2	R\$1,00	R\$2,00
Fichas de Avaliação	20	R\$0,20	R\$4,00
Pasta arquivos	2	R\$4,00	R\$8,00
Fita Filmagem	2	R\$5,00	R\$10,00
Edição da Filmagem	1	R\$35,00	R\$35,00
Revisão e formatação	1	R\$280,00	R\$280,00
Impressão (+/-)	1	R\$60,00	R\$60,00
Encadernação	1	R\$2,00	R\$2,00
Total			R\$415,80

A estimativa inicial de custo se baseia em materiais básicos para anotações como Xerox, blocos de anotações, fichas, canetas, prancheta, pastas, edição do vídeo da entrevista, revisão e formatação, impressão e encadernação do trabalho. Os valores acima citados, alguns são apenas fictícios ainda não o valor correto de quanto será cobrado pelo serviço.

Estes materiais servirão para acompanhar e anotar os dados coletados, sendo a revisão de literatura, sua formatação, impressão e encadernação tarefa realizada por terceiros, por isso seus custos podem ser alterados ou variados.

8 - REFERÊNCIAS

A motivação para a atividade física e esporte - <http://www.bbel.uol.com.br/qualidade-de-vida/post/a-motivacao-para-a-atividade-fisica-e-esporte.aspx>

BERTAZZO, I. **Cidadão corpo**: identidade e autonomia do movimento. São Paulo: Summus, 1998.

GOUVEIA, F. C. **Motivação e Prática da Educação Física**. Campinas: Papirus, 2007.

GUERREIRO, Djane Aparecida: **Educação Física**: Por que sempre esporte? Revista EFArtigos: 2004.

GUETHES M; FLOR D.P. **Os principais exercícios aeróbicos**, 2010. Disponível em: <HTTP://www.efartigos.artspace.org/fitness/artigo17.html>>. Acesso em 28/06/2012.

KALLAS, Daniele. **Guia Brasileiro de Práticas Corporais e Qualidade de Vida no Trabalho**. 1ª ed. São Paulo: Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento. 2006.

MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia; **Educação Física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. 4ª ed. – São Paulo: Phorte, 2007.

MCARLEWD, KATCH FI, KATCH VL. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

MEDINA, João Paulo Subirá; **A educação física cuida do corpo e... "mente"**: Bases para a renovação e transformação da educação física. 21ª ed. – Campinas, SP: PAPIRUS, 2006.

MINAYO, M.C.S. **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes. 1994.

Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações -
<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>

PICCOLO, Vilma L. Nista; **Educação Física Escolar:** ser... ou não ter?. Campinas: Editora da UNICAMP, 1995.

SILVIA, Sheila Aparecida dos Santos: **Discutindo objetivos de ensino para Educação Física Escolar.** www.efdeportes.com, 2004.

WILMORE. JH, COSTILL, D. **Fisiologia do esporte e do exercício.** 1 ed. São Paulo: Editora Manole, 2001

Anexo

Anexo I

Questionário

1 - Você Pratica Caminhada Frequentemente

() Sim

() Não

Se sim, com que frequência?

() 1 vez por semana

() Duas vezes

() Três vezes ou mais

() De 1 a 3 vezes por mês

() Diariamente

2) Que motivos o levam a praticar caminhada? (pode ser mais de um, enumerar)

() Emocionais

() De saúde

() Estéticos

() Lazer

() Socialização

() Orientação médica

() Outros

3) Pratica algum outro tipo de atividade física além de caminhada?

() Sim – Qual? _____

() Não

() Às vezes

4) A caminhada é a sua modalidade de atividade física preferida?

() Sim

() Não

Justifique.

5) Você conhece os benefícios de se praticar caminhada regularmente?

sim

não

Justifique.

6) Como você pratica sua caminhada?

Sozinho

Em dupla

3 ou mais

Em clube de caminhada

7) Prefere praticar caminha sozinho ou acompanhado?

Sozinho

Acompanhado

Por que?

8) Sempre pratica caminhada sozinho?

Sim, sempre

Não, nunca

Sim mais raramente

9) Você se sente motivado ao praticar caminhada acompanhado?

Sim

Não

Por que?

10) Quando você tem companhia para a caminhada você pratica mais regularmente?

Sim

Não

11) Fale sobre a pratica de caminhada quando feita em companhia de alguém, e quanto a pratica de caminhada feita sozinho

Anexo II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo de Coromandel-MG, do Programa UAB da Universidade de Brasília pelo telefone (34) 3841- 4344.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: A MOTIVAÇÃO NA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA EM GRUPO, CONTRAPONDO A PRÁTICA SOLITÁRIA DE CAMINHADAS.

Responsável: Leandro Casarin Dalmas

Descrição da pesquisa:

A pesquisa é para requisito final de conclusão de curso e se dará na forma de questionário com perguntas de múltipla escolha e perguntas abertas para saber e após analisar qual é a preferência das pessoas adeptas a modalidade esportiva caminhada, se acompanhado ou sozinho.

Onde em seguida será feito um estudo para melhor fundamentação e comprovação dos dados.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____,
RG _____, CPF _____, abaixo assinado,
autorizo a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do questionário para a
pesquisa: **A MOTIVAÇÃO NA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA EM GRUPO,
CONTRAPONDO A PRÁTICA SOLITÁRIA DE CAMINHADAS.**

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno (a): Naianna Regina Pereira Ramos sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Coromandel, ____ de _____ de 2012.

Nome e Assinatura