

# Motivação à prática de atividade física: um estudo com idosos praticantes de voleibol adaptado

## **Autores**

Maysa Cristina Gomes de Oliveira  
Rafael Luis da Silva

## **Orientação**

Rafael Moreno Castellani

---

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

---

## **Resumo**

O presente estudo objetivou investigar os fatores motivacionais dos idosos praticantes do voleibol adaptado a terceira idade. A amostra constou de 9 idosos do sexo masculino, com idade entre 60 e 90 anos, integrantes da equipe de voleibol adaptado do município de Nova Odessa. Para a coleta dos dados, utilizamos o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas). O Inventário consta de seis dimensões da motivação para a prática de atividades físicas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. A dimensão prazer foi o principal fator motivacional apontado pelos idosos. Logo em seguida aparecem as dimensões saúde, sociabilidade, competitividade, controle de estresse e estética. Com esses resultados, torna-se possível saber o que mais estimula essa população a frequentarem os treinamentos na equipe de voleibol adaptado e conseqüentemente traçar um planejamento apropriado.

## **Palavras-chave:**

Motivação. Vôlei Adaptado. Idoso