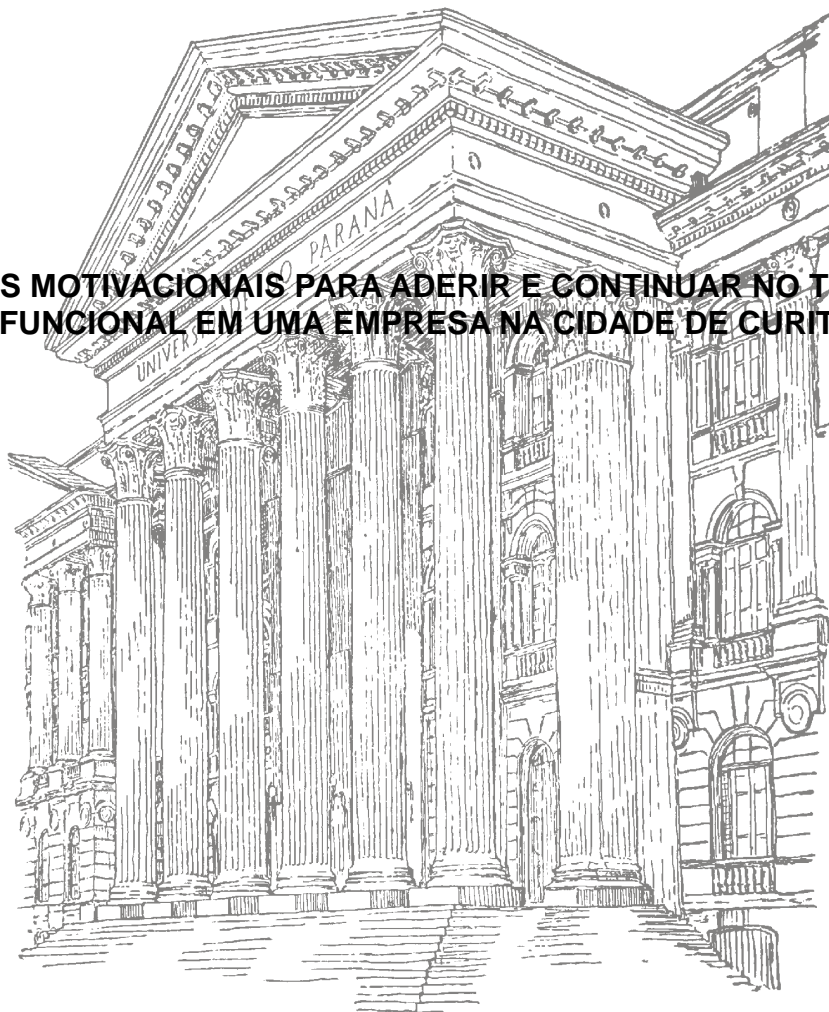


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GUILHERME DE AGUIAR PEREIRA BEZELIN

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADERIR E CONTINUAR NO TREINAMENTO
FUNCIONAL EM UMA EMPRESA NA CIDADE DE CURITIBA**



CURITIBA
2017

GUILHERME DE AGUIAR PEREIRA BEZELIN

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADERIR E CONTINUAR NO TREINAMENTO
FUNCIONAL EM UMA EMPRESA NA CIDADE DE CURITIBA**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo João Sonoda-Nunes

Co-orientadora: Profa. Isabelle Plociniak Costa

CURITIBA
2017

RESUMO

A elaboração de um estudo a respeito dos fatores que levam as pessoas a aderirem e permanecerem com a prática de atividades físicas, neste caso em especial, o treinamento funcional é fundamental nos dias de hoje, uma vez que é uma das bases para a saúde do corpo e da mente. No entanto é de suma importância apresentar o que é o treinamento funcional, como ele surgiu, quais são os seus benefícios em relação a outras atividades físicas e quem pode praticar. Também buscou-se entender o que leva as pessoas a iniciarem uma atividade física, o que as faz perenizarem a prática, como escolhem o local onde irão praticar suas atividades e o que as faz permanecerem no local inicialmente escolhido. Assim o presente trabalho procurou trazer um diagnóstico completo a respeito dos fatores que envolvem o estilo de vida da população em geral e a motivação para a prática de atividades físicas, apresentando teorias motivacionais que tem como ramificação os modelos de crenças em saúde; a teoria do comportamento planejado; o modelo transteórico e a teoria cognitivo-social. Por fim, em relação aos resultados, podemos considerar que os alunos estão satisfeitos com o que vem lhes sendo ofertado. Porém em alguns pontos em que os indicadores foram menores com relação à satisfação, merecem uma maior atenção.

Palavras-Chave: Estilo de Vida. Motivação. Treinamento Funcional.

ABSTRACT

The development of a study about the factors that lead people to adhere and remain with the practice of physical activities, in this case, functional training is fundamental nowadays. It is one of the bases for the health of the body and mind. However, it is of utmost importance to present what functional training is, how it came about, what its benefits are in relation to other physical activities and who can practice. It was also sought to understand what leads people to start a physical activity, which makes them practice perennial, how they choose the place where they will practice their activities and what makes them remain in the place initially chosen. Thus, the present work sought to bring a complete diagnosis about the factors that involve the lifestyle of the population in general and the motivation for the practice of physical activities, presenting motivational theories that have as a branch the models of health beliefs; the theory of planned behavior; the transtheoric model and the cognitive-social theory. Finally, regarding the results, we can consider that students are satisfied with what is being offered to them. However, at some points where the indicators were lower in relation to satisfaction, they deserve more attention.

Keywords: Lifestyle. Motivation. Functional training.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – INSTRUMENTO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR	19
FIGURA 2 – PROPOSTA DE MODELO TEÓRICO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	28
FIGURA 3 – EXEMPLO DE MODELO CONCEITUAL DE ANÁLISE PARA A INVESTIGAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	29

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – IDADE DOS PARTICIPANTES	34
GRÁFICO 2 – SEXO DOS PARTICIPANTES	35
GRÁFICO 3 – TEMPO DE VÍNCULO COM A MIX3	35
GRÁFICO 4 – AVALIAÇÃO FÍSICA NA MIX3	36
GRÁFICO 5 – PRESCRIÇÃO DE ESERCÍCIOS PERSONALIZADOS	36
GRÁFICO 6 – ASSISTÊNCIA DOS PROFESSORES	37
GRÁFICO 7 – ALONGAMENTO	37
GRÁFICO 8 – CIRCUITO FUNCIONAL	38
GRÁFICO 9 – FORTALECIMENTO ESPECÍFICO	38
GRÁFICO 10 – HÁBITOS ALIMENTARES	39
GRÁFICO 11 – NÍVEL DE ESTRESSE	40
GRÁFICO 12 – PREVENÇÃO DE DOENÇAS	40
GRÁFICO 13 – ATIVIDADE FÍSICA	41
GRÁFICO 14 – RELAÇÕES SOCIAIS	41

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – BASE DE DADOS SITES SOBRE MOTIVAÇÃO E TREINAMENTO FUNCIONAL	15
QUADRO 2 – TEORIAS E MODELOS UTILIZADOS NA PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA FÍSICA	25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 METODOLOGIA.....	14
2 ESTILO DE VIDA.....	16
3 TEORIAS MOTIVACIONAIS.....	21
4 TREINAMENTO FUNCIONAL	30
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	34
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS.....	44
APÊNDICE - ENTREVISTA ESTRUTURADA APLICADA AOS ALUNOS DE UMA ASSESSORIA ESPORTIVA DA CIDADE DE CURITIBA	48

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, em virtude das mudanças que ocorreram nos perfis de morbimortalidade, houve um crescente interesse científico pelos fatores associados às doenças crônicas, sendo que, o principal fator de risco para tais doenças é o sedentarismo, apresentando alta prevalência em diversos países (HALLAL et al., 2007).

Diante desse cenário os temas: alimentação, atividade física e saúde vêm despertando o interesse de pesquisadores a partir da necessidade de prevenção e cura das doenças desencadeadas pela falta de preocupação com esses fatores bem como, dos riscos à saúde decorrentes da ausência de uma alimentação saudável e equilibrada, bem como da prática de exercícios físicos para a saúde (HALLAL et al., 2007).

Koppe (2015) ressalta que uma alimentação equilibrada não é suficiente para evitar ou controlar doenças, sendo essencial a prática de exercícios físicos.

De acordo com Hallal et al. (2007), estudos epidemiológicos confirmam que grande parte da população não atinge as recomendações no que diz respeito à prática de atividades físicas e ainda, que as pessoas que realizam atividades físicas apenas no período de lazer apresentam uma prevalência de sedentarismo ainda mais elevada. Uma reportagem publicada por Trisotto (2013) no Jornal Gazeta do Povo¹ mostra que uma pesquisa realizada pelo Programa Saúde na Escola (PSE) em escolas da rede municipal de ensino na cidade de Curitiba, aponta que de 114 mil alunos, 33,7% estão com excesso de peso devido à falta de uma alimentação saudável e também a ausência de exercícios físicos, mostrando que o sedentarismo atinge também a fase da infância e adolescência.

Segundo esse mesmo autor, a partir desse quadro, a Organização Mundial da Saúde incluiu a atividade física na agenda mundial de saúde pública, sendo nesta oportunidade lançada a estratégia global de alimentação, atividade física e saúde (HALLAL et. al., 2007).

Em relação ao Brasil, no que diz respeito à prática de atividades físicas, e especialmente focando em abrangência de resultados é possível destacar o Treinamento Funcional, que tem como fundamento a preparação do organismo de

¹ A Gazeta é o 5º maior jornal do Brasil, possui abrangência nacional e forte cobertura no Paraná, tem alto engajamento nas redes sociais e projetos especiais que envolvem a capital paranaense. (<http://www.grpcom.com.br/unidades/gazeta-do-povo.html>).

maneira íntegra, segura e eficiente por meio do centro corporal, chamado nesse método de CORE (BONFIM, 2016).

Criado nos Estados Unidos por diversos autores desconhecidos o treinamento funcional atualmente vem se difundindo no Brasil e conquistando inúmeros adeptos. Os objetivos desse método de exercício representam a volta da utilização dos padrões fundamentais do movimento humano tais como: empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros e envolvem a integração do corpo como um todo para a geração de um gesto motor específico em diferentes planos de movimento ao contrário da musculação tradicional em que ocorre um trabalho isolado do corpo gerando um gesto motor específico (BONFIM, 2016).

Para Bonfim (2016), o método abrangente do treinamento funcional permite o atingimento do objetivo de controle do sistema musculoesquelético, sem deixar de executar o aperfeiçoamento do sistema sensorio-motor e proprioceptivo, que em geral é esquecido nos treinamentos convencionais.

Mais especificamente, na cidade de Curitiba é possível encontrar diversas empresas e profissionais que se propõe ao desenvolvimento dos treinamentos funcionais em ambientes como, parques, estúdios ou mesmo nas casas dos alunos, visando maior comodidade.

Além disso, outras variáveis, como a qualidade dos professores, das aulas que aplicam o ambiente, a estrutura, a gestão, os equipamentos, fatores motivacionais, sociais e mudança de hábitos que podem interferir na rotina diária dos alunos, bem como na adesão e permanência em um determinado programa de treinamento. Dentre esses aspectos citados, a motivação é fator determinante na iniciação e continuidade de uma determinada atividade física (BALBINOTTI, 2011).

A Teoria da Autodeterminação é difundida de forma ampla e utilizada em diversas áreas do conhecimento acadêmico, dentre os quais o esporte e atividade física. Esta teoria sugere que um indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente) podendo ainda ser “amotivado” durante a prática de qualquer atividade (BALBINOTTI, 2011).

Na motivação intrínseca o indivíduo ingressa numa atividade pelo prazer, e satisfação em conhecê-la, ou seja, ingressa por sua própria vontade, as atividades com motivação intrínseca são em geral associadas ao bem-estar psicológico, interesse, felicidade e persistência. Esse tipo de motivação vem sendo subdividida em 3 tipos: “para saber”, “para realizar” e “para experiência” (BALBINOTTI, 2011).

A primeira, motivação: “para saber” ocorre quando uma atividade é executada para satisfazer uma curiosidade paralelamente se aprende tal atividade. Enquanto a motivação “para realizar” ocorre quando a pessoa realiza uma atividade pelo prazer que ela lhe proporciona. Já a motivação “para experiência” é aquela em que um indivíduo realiza uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BALBINOTTI, 2011).

Por outro lado, a motivação extrínseca é a realização de algo com outros objetivos que não os inerentes à própria atividade (BALBINOTTI, 2011).

Esses motivos podem ter diversas variações no que diz respeito ao seu grau de autonomia, possuindo basicamente três categorias, quais sejam: a “regulação externa” – esta ocorre quando o comportamento dos indivíduos é regulado por premiações materiais, ou medo de consequências negativas, como críticas sociais; por sua vez a “regulação interiorizada” se dá quando o comportamento é regulado pela motivação que inicia-se de forma externa mas é internalizada pelo indivíduo por meio de comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa ou a necessidade de ser aceito; por fim a terceira variação diz respeito a “regulação identificada” a qual ocorre quando a pessoa executa uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida escolha (BALBINOTTI, 2011).

De acordo Balbinotti (2011), existe além da motivação intrínseca e da extrínseca um terceiro tipo de motivação, a “amotivação”, ou construção motivacional, que trata de indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física.

Na visão desses indivíduos a atividade não lhes trará nenhum benefício ou eles não conseguirão realizar a atividade de modo satisfatório (BALBINOTTI, 2011).

Conhecidos os níveis do contínuo motivacional, vale salientar que a Teoria da Autodeterminação é uma meta-teoria (BALBINOTTI, 2011).

Assim, os níveis de autodeterminação se dividem em cinco subteorias: Teoria da Avaliação Cognitiva; Teoria da Integração Orgânica; Teoria da Orientação Causal; Teoria das Necessidades Básicas; e Teoria de Orientação de Metas (BALBINOTTI, 2011).

Diante dessas diferentes subteorias é possível destacar que há pelo menos dois caminhos para medir a motivação, os níveis de autodeterminação ou os motivos que levam os indivíduos a prática e, esse segundo caminho pode avaliar em especial seis dimensões motivacionais (controle do estresse, saúde, competitividade, sociabilidade, estética e prazer) (BALBINOTTI, 2011).

Diante disso, é necessário entender o que motiva as pessoas a praticar atividades físicas e neste estudo, em especial, o que motiva as pessoas a procurarem o treinamento funcional e também o que motiva a continuação nessa atividade física.

Contudo, além dos fatores motivacionais há que se considerar os fatores que compõe o estilo de vida individual. Procurar compreender como cada pessoa cria em seu dia a dia as condições necessárias à prática de atividades físicas e também como desenvolve seus hábitos alimentares. Ou seja, analisar a importância que as pessoas atribuem ao estilo de vida que estão levando, uma vez que ele está diretamente relacionado aos hábitos individuais, sejam estes vinculados ao corpo, mente, ou da alimentação.

Dessa forma, podemos sintetizar a problematização a partir da seguinte questão: Quais são os aspectos motivacionais que contribuem para uma pessoa aderir e continuar ao treinamento funcional em uma empresa na cidade de Curitiba?

Considerando o cenário ora problematizado, temos como objetivo geral, identificar os aspectos motivacionais que contribuem para uma pessoa aderir e continuar ao treinamento funcional em uma empresa na cidade de Curitiba.

Para auxiliar na consecução desse objetivo geral foram elaborados os seguintes objetivos específicos: a) aprofundar o conhecimento sobre as teorias da motivação e a sua relação com a prática de treinamento funcional; b) apresentar o conceito do treinamento funcional.

A seguir apresentamos a justificativa para o desenvolvimento do presente trabalho, que foi organizada considerando três níveis de envolvimento: pessoal, acadêmico e social.

A importância desse estudo em nível pessoal apresenta-se como possibilidade de enriquecer o conhecimento acadêmico do próprio autor, que trabalha com treinamento funcional. A pesquisa possibilitará ao mesmo compreender o que as pessoas objetivam ao procurar uma empresa esportiva, a transmissão da importância dos métodos e atividades realizadas sobre o treino funcional.

Na perspectiva acadêmica, para que a pesquisa se justifique, o tema escolhido deve atender aos critérios: importância, viabilidade, originalidade e oportunidade (ALMEIDA, 2011).

De acordo com Castro (1978) p. 56 citado por ZANELLA, 2011) um tema é considerado importante quando está ligado, de alguma forma, a uma questão crucial que polariza ou afeta um segmento substancial da sociedade. A originalidade se

apresenta quando os resultados do estudo são potencialmente surpreendentes e, "a viabilidade é considerada quanto aos fatores: prazo, recursos financeiros, competência do autor e disponibilidade de informações sobre o tema". Ainda, o estudo será oportuno se realizado num período adequado, compatível com as necessidades atuais de conhecimentos e soluções de problemas (ALMEIDA, 2011).

No âmbito social, destaca-se a possibilidade de contribuir com o entendimento dos fatores de aderência e permanência em uma atividade física. Fomentar a indagação e a reflexão sobre a importância de praticar uma atividade Física regularmente ou de forma longitudinal que durante a vida toda ou por um longo tempo irá se manter e ampliando o conhecimento e entendendo os fatores de um treinamento transversal que tem um início e após pouco tempo se encerra. Os atletas por sua vez desenvolvem algumas adaptações com um tempo de treinamento e se mantendo terão a possibilidade de passar por todas as etapas planejadas e observar sua evolução se perder os pontos iniciais e com a programação específica. Caso contrário se não se manter em um programa de treinamento pode ter suas consequências como as avaliações nos períodos de treinamento e dificuldade de encontrar resultados juntamente com o abandono da atividade física. Ressaltando a importância de criar vínculos tornar boas práticas físicas e alimentação como hábitos e que irá contribuir diretamente para a sua formação geral, humana, pois nos construímos como pessoas no contato com o outro, na interação, na troca de saberes e justificando socialmente o trabalho.

Em relação a organização do texto, o mesmo foi estruturado em cinco capítulos, excluindo-se às "considerações finais". Iniciando pela "Introdução", nesse capítulo apresentamos a problematização da pesquisa em que buscou-se apresentar uma visão geral do tema abordado resgatando-se dados históricos, apresentando a realidade e as perspectivas. Caracterizando dessa forma, os interesses da pesquisa e os temas em que ela irá abranger demonstrando a importância do estudo.

No segundo capítulo ("Estilo de vida"), realizamos uma revisão sobre o que é necessário para adoção de um estilo de vida saudável, apresentando fatores como o conhecimento, a atitude, as experiências anteriores, o apoio social de familiares e amigos, a disponibilidade de espaços e instalações, as barreiras como a falta de tempo, a distância até o local da prática, a falta de recursos financeiros, dentre outros, além das normas sociais.

No capítulo seguinte (“Teorias motivacionais”), apresentamos brevemente as definições das quatro dimensões dos conteúdos: O modelo de crenças em saúde, de Teoria do comportamento planejado, Modelo transteórico e Teoria cognitivo-Social, ressaltando que a motivação tem papel preponderante para o entendimento dos aspectos que levam a adesão continuidade em um modelo de treinamento.

Na sequência, no capítulo “Treinamento funcional”, serão apresentadas a origem, os objetivos, as características, as metodologias e a aplicação dessa forma de treinamento. Levando em consideração que o treinamento funcional está em alta no Brasil apresenta-se como alicerce da educação física dada sua abrangência de movimentos e resultados.

Por fim, no capítulo “Resultados e discussão”, serão apresentados os resultados da pesquisa de campo, sua análise, estratégias que poderão nortear a empresa onde o estudo foi aplicado conclusões e recomendações consideradas pertinentes.

1.1 Metodologia

De acordo com Marconi e Lakatos (2003) este estudo é uma pesquisa de campo de cunho exploratório. A escolha pela pesquisa de campo é necessária para obter informações e conhecimento sobre o problema a ser estudado e assim comprovar as hipóteses ou até mesmo descobrir novos fenômenos.

Primeiramente, os dados bibliográficos foram coletados nos *sites* Scielo e Bireme que são utilizados por acadêmicos por serem banco de dados revisados por pares. Os descritores foram associados a palavras chaves: treinamento funcional; motivação e ambiente social. Como critérios de inclusão, foram escolhidos arquivos publicados na íntegra e em português. Após a seleção, foi lido o resumo de cada artigo individualmente e caso compactuasse com o objetivo da pesquisa, seria lido na íntegra. No quadro 1, sintetizamos a relação de artigos condizentes com a pesquisa.

Porém, após a leitura dos textos na íntegra, foi visto a necessidade da busca no Google Acadêmico, pois a grande maioria dos artigos encontrados nos bancos de dados trata de lesões acerca do treinamento funcional.

QUADRO 1: BASE DE DADOS EM SITES SOBRE MOTIVAÇÃO E TREINAMENTO FUNCIONAL

BASE DE DADOS	PALAVRA-CHAVE	DOCUMENTOS ENCONTRADOS	ANÁLISE DE TÍTULO	INCLUSÃO APÓS A LEITURA DO RESUMO
SCIELO	MOTIVAÇÃO	45	5	3
	AMBIENTE SOCIAL	18	4	2
	TREINAMENTO FUNCIONAL	32	4	1
BIREME	MOTIVAÇÃO	43	10	5
	AMBIENTE SOCIAL	23	2	0
	TREINAMENTO FUNCIONAL	63	3	1
				TOTAL: 12

NOTA: Textos selecionados nos Bancos de Dados (SciELO e Bireme)

FONTE: O autor (2015).

A segunda parte da pesquisa foi a coleta de dados para a pesquisa de campo. De acordo com Marconi e Lakatos (2003) existe uma variedade de procedimentos que podem ser utilizados como coleta de dados, no caso desse estudo será utilizado questionários, por acreditar que a partir desse método é possível obter dados mais precisos que não se encontram em fontes documentais.

O questionário (apêndice) foi aplicado *online* para 30 indivíduos escolhidos intencionalmente de uma empresa de assessoria esportiva de Curitiba. Como critério de seleção, era necessário que o aluno frequentasse a empresa a pelo menos 6 meses, ou seja, que possuísse o critério de perenidade². A escolha da assessoria ocorreu, pelo fato de o autor do estudo trabalhar há 2 anos na empresa, possuindo acesso aos clientes para realizar o questionário. Da mesma forma, foram escolhidos 30 indivíduos porquê de acordo com o histórico da empresa é a média de alunos que treinam a mais de 6 meses.

Sobre a empresa, foi fundada em 2014 e atualmente conta 95 alunos. Desses, 4 iniciaram na primeira semana e continuam até os dias atuais. E no decorrer dos anos poucos que começaram a treinar interromperam a atividade, informação relevante para a seleção da empresa.

² É quando uma ação se torna frequente, incessante, muito continua e repetitiva. (DICIONÁRIO INFORMAL, 2016)

2 ESTILO DE VIDA

No Brasil o campo da saúde e da educação pública no contexto das políticas socioeconômicas ainda deixa muito a desejar não atingindo de forma satisfatória grande parte da população, consequência disso é, a carência da grande massa populacional com a falta de bases mínimas para alimentação, moradia, saneamento básico e salário digno proveniente de emprego formal que possam garantir condições de vida saudáveis (FERREIRA, 2007).

Concomitante com a situação das políticas socioeconômicas brasileiras, o estilo de vida moderno tem trazido consequências à saúde física e mental das pessoas que a cada dia tornam-se mais sedentárias e solitárias, utilizando a grande parte do seu tempo livre com a tecnologia (computadores, celulares, televisão, etc.) (BOUZAS, 2009).

Dentre inúmeras outras situações que afetam a saúde, um exemplo que vem chamando a atenção é a obesidade na infância e adolescência que tem sido crescente nos últimos anos. Diversos são os fatores que contribuem para a obesidade: metabólicos, fisiológicos e genéticos. Contudo, o aumento da obesidade poderia ser explicado especialmente pelas mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares. Em decorrência da epidemia de obesidade, epidemiologistas vem predizendo, pela primeira vez na história, que a expectativa de vida nos próximos 50 anos pode vir a diminuir (BOUZAS, 2009).

Ainda que o século XX tenha sido marcado pelo avanço tecnológico e da ciência no que diz respeito aos aspectos preventivos ou de combate às doenças. Tendo em contrapartida a afirmação de que a expectativa de vida praticamente dobrou, a conclusão dos médicos e pesquisadores é de que esse aumento vai depender das escolhas que as pessoas farão no dia a dia, de que forma irão encarar desafios sendo a qualidade de vida de importância vital para a saúde (MADUREIRA et. al., 2003).

Ou seja, as pessoas poderão tanto ter sua expectativa de vida diminuída ou aumentada, dependendo de como irão incorporar ao seu cotidiano os fatores essenciais para a obtenção e manutenção de um estilo de vida equilibrado e saudável.

Conforme Guedes e Guedes (1995), citado por Madureira (2003), o avanço da tecnologia pode contribuir significativamente tanto para elevar o padrão de vida moderno como para acarretar diversos riscos para a saúde.

Para Nahas (2001) citado por Raizel e Rodacki (2008), o estilo de vida equivale ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida dos indivíduos. Nesse conjunto estão compreendidos a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress, tendo a atividade física papel fundamental.

Segundo Raizel e Rodacki (2008) as alternativas que podem proporcionar uma vida mais saudável para as pessoas incluem: exercícios físicos, esportes, danças, lutas, atividades de lazer, atividades domésticas, dentre outros.

De acordo com Nahas (2006) citado por Raizel e Rodacki (2008) o indivíduo é responsável pela mudança de atitude em relação à adoção de um estilo de vida ativo, sendo necessário um esforço individual para iniciar e manter um nível satisfatório de atividades.

Nahas et. al. (2000, p. 13) afirma que,

Ainda que não exista uma definição universalmente aceita para qualidade de vida, existe uma tendência a se incluir com frequência duas classes de fatores determinantes dessa característica da vida humana (a) fatores sócio-ambientais (como as condições de trabalho, educação, meio ambiente, transporte, atendimento de saúde, lazer, entre outros); e (b) fatores individuais, característicos dos comportamentos de cada pessoa. Alguns autores (ORNISH, 1996; SEAWARD, 1997; ROIZEN, 1999) incluem a espiritualidade como outro fator determinante da saúde e da qualidade de vida. Isto vai ao encontro da visão holística de qualidade de vida, proposta por Friedman (1997).

Tradicionalmente seriam três as principais características do estilo de vida associadas (ou determinantes) da saúde individual: o nível de stress, as características nutricionais e a atividade física habitual (DeVRIES, 1978; NAHAS, 1991). No entanto foi proposto recentemente em lugar do “trinômio”, o pentágulo do Bem-estar (NAHAS, 1996), onde foram inclusos os componentes: comportamento preventivo e não uso de drogas que em alguns estudos vem sendo substituído pelo componente: relacionamentos (NAHAS et. al. 2000).

Nahas (2006) ainda enumera alguns dos principais fatores que predisõem ou que dificultam a modificação do comportamento, necessário a adoção de um estilo de vida saudável, dentre eles: o conhecimento, a atitude, as experiências anteriores, o apoio social de familiares e amigos, a disponibilidade de espaços e instalações, as barreiras como a falta de tempo, a distância até o local da prática, a falta de recursos financeiros, dentre outros, além das normas sociais (RAIZEL; RODACKI, 2008).

Segundo Nahas, a motivação é fator principal para a ação e manutenção da atividade física sendo “uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas” (RAIZEL; RODACKI, 2008).

O Estilo de vida individual ou Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000) citado por Hernandez et al., (2007) deriva do modelo do Pentágulo do bem-estar.

O Pentágulo do bem-estar, pode se dizer que é um instrumento simples e auto-administrativo que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas, que em geral afetam a saúde e estão associados ao bem-estar psicológico e às doenças crônico-degenerativas. (BRANDÃO, 2002).

De acordo com Nahas (1996) citado por Hernandez et al., (2007), na maioria dos trabalhos realizados nessa área, os fatores: nutrição; atividades físicas e; controle do estresse vem sendo associados com questões da saúde e bem-estar. Em virtude do crescente e abusivo uso de fumo, álcool e outras substâncias nocivas à saúde bem como da necessidade da adoção de comportamentos preventivos, conforme já mencionado, foi proposto por Nahas a ampliação do trinômio anterior para cinco dimensões, passando a ser adotada a expressão Pentágulo do Bem-Estar, representado pela figura geométrica regular do pentagrama.

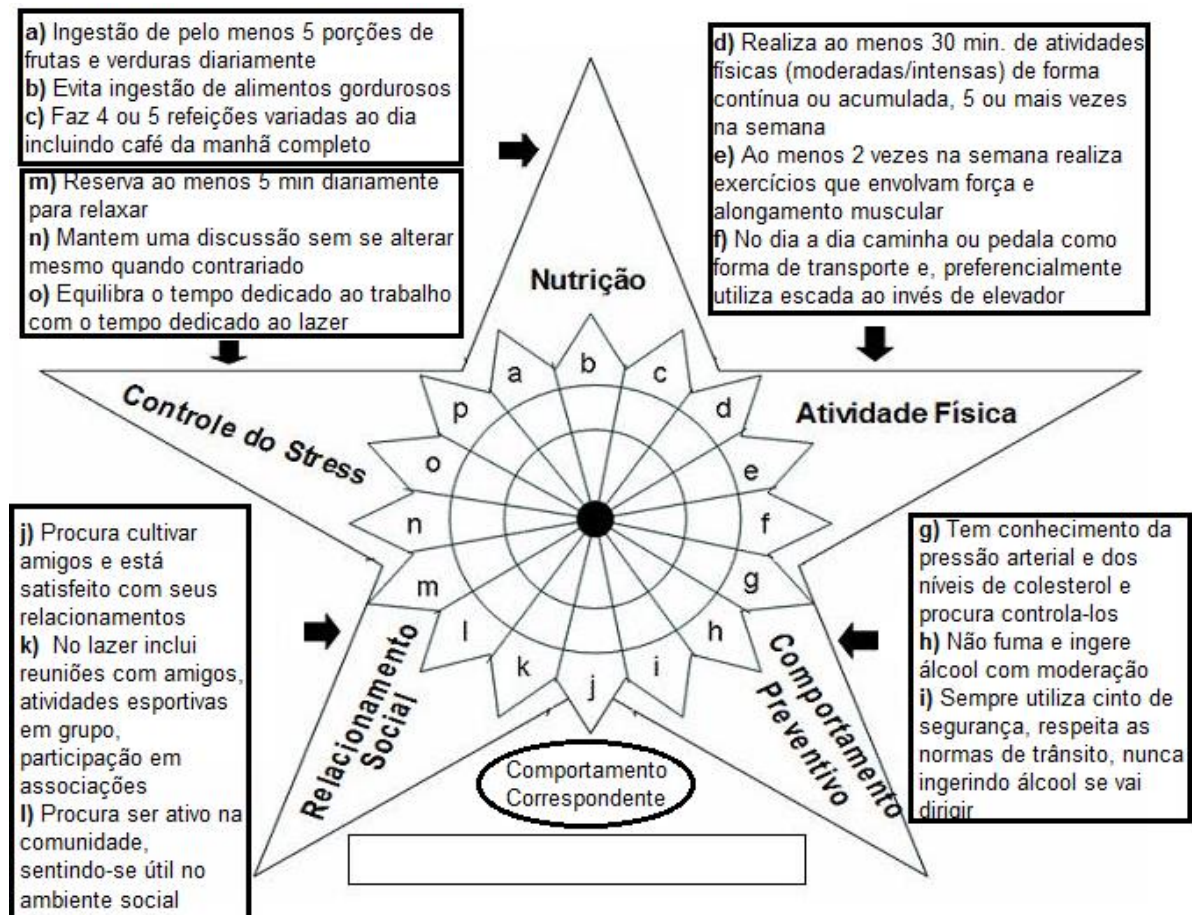
Nahas, Barros e Francalacci (2000 apud HERNANDEZ et al., 2007) ao criarem o PEVI, o fizeram composto por 15 itens divididos igualmente entre cinco fatores que representam as pontas do pentagrama.

Conforme Nahas et al (2000, p. 54) citado por Brandão, (2002), são indicados os seguintes procedimentos:

“Além de responderem aos 15 itens do questionário, as pessoas são estimuladas a colorir (preencher com lápis de cor) as faixas representativas de cada um dos itens auto-avaliados, numa escala que vai de zero (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Quanto mais colorida (preenchida) estiver a figura (o pentágulo), mais adequado está o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados á qualidade de vida [...] o ideal seria que todos os itens fossem preenchidos no nível máximo (correspondente a 3 pontos na escala). Escores nos níveis zero e um indicam que o indivíduo (ou o grupo) deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens assim avaliados, pois eles oferecem riscos à sua saúde.”

O preenchimento da estrela se dá sempre do ponto mais interno para o ponto mais externo da estrela (VICENTE et al., 2009).

FIGURA 1 - INSTRUMENTO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR (NAHAS, 2000)



FONTE: Vicente et. al. (2000)

Dos cinco fatores representados no Pentagrama tem-se que: a) a atividade física diz respeito ao movimento corporal compreendendo um gasto de energia superior ao gasto energético em situação de repouso. O sedentarismo é considerado um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil, por outro lado a prática regular de atividade física promove a melhora da composição corporal, diminuição de dores articulares, aumento da densidade mineral óssea, diminuição da manifestação de alguns tipos de câncer dentre outros benefícios além dos psicossociais como o alívio da depressão, aumento da autoconfiança e melhora da autoestima (VICENTE et. al., 2009). b) o controle do estresse está sugestionado a falhas e pode ser entendido como um desequilíbrio acentuado entre as condições físicas e/ou psicológicas. No que diz respeito ao controle do estresse, as pessoas têm a necessidade de partilhar em seu meio social de momentos de lazer, onde possam desligar-se dos problemas cotidianos. Estudos demonstram que a prática de exercícios regularmente diminui os índices de estresse, ansiedade e depressão

(VICENTE et. al., 2009). c) avaliando a atividade física como fator de comportamento preventivo estudos demonstram que grande parcela das pessoas que praticam atividades físicas, preocupa-se em manter os níveis de pressão arterial e o perfil lipídico dentro dos limites desejáveis. Já dentre as mulheres verificou-se a tendência de não fumarem ou ingerir álcool (VICENTE et. al., 2009). d) a nutrição trata da oferta adequada de alimentos saudáveis necessários ao corpo humano, aliada a atividades físicas regulares (VICENTE et. al., 2009). Nieman (1999) citado por Geraldine et. al., (2006) complementa, afirmando que essa combinação reduz a obesidade responsável pela potencialização do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes.

Ainda que não exista uma definição universal para o bem-estar ou qualidade de vida, há o entendimento de que essa condição é determinada por múltiplos fatores interatenuantes de ordem socioambiental, individual e espiritual. Diante disso, é possível concluir que o todo (bem-estar) é maior que a soma das partes (NAHAS, 2000).

A proposta do Pentágono do Bem-estar busca sistematizar uma ideia baseada no pressuposto que o estilo de vida representa o elemento mais importante para a saúde e o bem-estar (NAHAS, 2000).

O reconhecimento individual das características do estado atual e do estilo de vida são de grande valia para a informação, sugestão de estratégias comportamentais, geração de oportunidades e redução de barreiras para que os indivíduos ou grupos reconheçam as vantagens, desejem e ajam em prol de um estilo de vida saudável, ativo, socialmente e espiritualmente harmônico (NAHAS, 2000).

No entanto um fator fundamental para que os indivíduos mudem o estilo de vida, agregando à sua rotina atividades físicas, alimentação saudável, dentre outros fatores é a motivação. Sem ela não é possível aderir as mudanças necessárias para um estilo de vida saudável. É necessário compreender que de fato é a motivação e os fatores que contribuem para que as pessoas se sintam mais ou menos motivadas para aderir e manter novos hábitos.

3 MOTIVAÇÃO

Neste tópico a seguir será apresentado um breve estudo sobre a motivação e os fatores que a envolvem.

Segundo Balbinotti et. al. (2009) motivação é um assunto pesquisado na literatura, porém ainda há muito o que explorar sobre o mesmo. De acordo com o dicionário Aurélio, motivação pode ser compreendida como “a energia que faz uma pessoa agir” (DICIONÁRIO AURÉLIO ONLINE, 2017).

Para Nuttin (1985) motivação é “uma tendência específica em direção a uma determinada categoria de objetos, e sua intensidade está em função da natureza do objeto e da relação deste com o sujeito”. Nessa lógica, Nuttin (1990) afirma que a motivação é baseada entre uma relação do sujeito com o ambiente e nesse ambiente existem os objetivos-alvos a serem almejados pelo sujeito, pois ao mesmo tempo que o ambiente só existe em relação ao que o indivíduo capta dele, o indivíduo só se desenvolve em relação às situações ocorridas no ambiente. Na mesma lógica, Cratty (1984) citado por apud Lopes e Nunomura, (2007), afirma que a motivação é determinante nas razões de escolha em se fazer algo com mais ou menos empenho ou permanecer em uma atividade por um longo período. Para exemplificar Samulski (2002) no caso do rendimento de alto nível, a motivação é melhorar e aperfeiçoar o rendimento.

Para entender melhor a motivação pode-se dizer que sua origem pode ser interna e/ou externa, a motivação interna está relacionada aos fatores pessoais enquanto a motivação externa estaria relacionada, dentre outros aos fatores ambientais, reconhecimentos, recompensas, influências de outras pessoas (WEINBERG; GOULD, 2001). Vellerand (1997) propôs o modelo da Teoria da Auto Determinação (TAD) que analisa a motivação intrínseca e extrínseca. Motivação intrínseca está associada com a disposição em relação a tarefa, ou seja, são realizadas pelo prazer e satisfação do sujeito em realizar a atividade. (CHANTAL; GUAY; DOBREVA-MARTINOVA, 1996). No caso da motivação extrínseca, o comportamento é determinado por expectativas que não são inerentes a própria atividade, dessa forma acontece algum tipo de recompensa (GILLET et. al., 2010).

A literatura cita o estabelecimento de metas como um dos fatores de motivação na prática esportiva, o que foi confirmado pelo estudo realizado por Lopes e Nunomura (2007), no entanto os autores também identificaram em seu estudo que

as ações e intenções declaradas pelos atletas pesquisados não são coerentes com suas metas que em geral são altas.

No entanto a motivação para a continuidade da prática esportiva varia de acordo com a idade e a atividade física praticada, sendo esses os mesmos motivos que levam essas pessoas a adesão, variando o motivo dentre: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde ou condicionamento físico, sendo que grande parte se utiliza de pelos menos dois desses motivos ou mais (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Um exemplo desses motivos ocorre na pesquisa de Santos e Knijnik (2006) que constataram que os motivos de desistência das atividades físicas entre os indivíduos de 40-60 anos variam de acordo com as prioridades por eles estabelecidas, a suas capacidades de organização do tempo, a localização, a situação socioeconômica, dentre outros aspectos.

Nessa lógica, Santos e Knijnik (2006) discorrem que a motivação para a prática de atividade física deve iniciar no incentivo as crianças e adolescentes, fazendo com que o indivíduo possua um histórico de necessidade da prática e assim, sinta prazer na realização dos exercícios.

Martins (2000) afirma que se crianças e adolescente adquirirem o hábito das atividades físicas possivelmente levarão para toda a sua vida.

Cabe ressaltar a importância do professor como motivador no processo de ensino partindo-se da premissa que a educação física só será motivadora se o próprio professor tiver domínio dos processos de motivação (MARTINS, 2000).

Em uma pesquisa realizada entre estudantes universitários visando caracterizar o melhor e o pior professor que tiveram durante a vida escolar quanto a sua capacidade de motivá-los o resultado obtido foi que, das principais influências que o professor exerce nos alunos pode-se destacar a necessidade que os alunos têm de amor, compreensão e amizade. Por outro lado, as atitudes como a agressividade e a prepotência foram consideradas frustrantes para os alunos (MARTINS, 2000).

Neste sentido, de acordo com Martins (2000) muitos professores deixam de ser motivadores uma vez que com o passar do tempo deixam de investir na qualidade do seu ensino ao deixarem de praticar esportes, não participarem de cursos de atualização, não terem por hábito a leitura de revistas especializadas e de literaturas recentes e por não se empenharem, em suas horas livres, pela educação

física nos clubes, na escola e na comunidade. Tais situações fazem com que o aluno perceba o desinteresse do seu professor e também se desmotive.

Contudo autores como Vanek e Cratty (1990) citados por Moreno et. al. (2006), evidenciam os efeitos provenientes da motivação que podem ser efeitos negativos ou efeitos positivos. Os efeitos negativos da motivação apresentam-se de forma não-educativa e acarretam perturbações à personalidade do indivíduo, causados por castigos ou ameaças levando as pessoas a tornarem-se, por exemplo, violentas; já os efeitos positivos da motivação utilizam-se de recursos que incentivem a potencialização do indivíduo, e o despertar para o crescimento por meio de elogios e palavras de apoio.

Samulski (1992) citado por Moreno et. al. (2006), afirma que algumas técnicas podem viabilizar o controle da motivação como a respiração, o movimento, a imaginação e a linguagem esses indicadores, dependendo da forma como forem trabalhados poderão proporcionar ao aluno o aumento ou a diminuição do nível de ativação.

Além dessas outras técnicas podem ser utilizadas para influenciar a força de vontade, como: o direcionamento da atenção para as tarefas importantes; a relativização; a acentuação de aspectos positivos com relação à própria pessoa e à situação buscando influenciar a percepção subjetiva do problema, além de outras (MORENO et al. 2006).

Cratty (1984) também sugere técnicas cognitivas, motoras e emocionais de automotivação, aplicadas de forma que o aluno seja capaz de controlar o seu próprio nível de motivação. Esse autor ainda discute as técnicas cognitivas, ele afirma que os atletas procuram determinar, por meio de processos de autoavaliação, as metas, atribuições e autoafirmação afim de modificarem o seu estado de motivação.

Segundo Moreno et. al. (2006) isso pode ser obtido por meio da imaginação das suas capacidades reais e do estabelecimento de metas concretas. No entanto é necessário que as metas ainda que concretas sejam desafiantes, reais, específicas e controláveis e de curto, médio e longo prazos, distinguindo-se as metas pessoais das metas do grupo, identificando estratégias para alcançá-las, avaliá-las, modificá-las e expressá-las verbalmente, buscando obter o apoio de outras pessoas. Para Samulski (1992) são de grande valia também a técnica de autoafirmação seja ela um elogio ou a autoafirmação negativa, como a autocrítica que pode ter um efeito motivador. Nessa lógica, Moreno et. al. (2006) afirma que além das técnicas emocionais a persuasão também pode ser um valioso instrumento de motivação

onde o técnico e o professor podem transmitir ideais em relação a alguma situação a ser enfrentada. Portanto, a motivação aliada a persuasão reflete o desejo de conhecer profundamente aquilo que é humano e tudo o que traz para sua existência a vontade de se expressar, de atingir metas e superar limites (MORENO et al. 2006).

A seguir são apresentados modelos teóricos cuja suas aplicações podem contribuir para o fator motivação.

As teorias motivacionais enfatizam que um indivíduo tem condições, como fonte de suas ações, razões intrínsecos/internas e extrínsecos/externas. Os motivos intrínsecos originam-se da vontade do indivíduo, diferentemente das razões extrínsecas que se sujeitam a fatores externos. Algumas destas fontes externas ao indivíduo decorrem da tarefa, tendo como demonstração de êxito diversas retribuições. Diversas fontes podem resultar da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, etc. Apesar de haver diversos fatores que influenciam a motivação individual, alguns autores relacionam as pessoas conforme os motivos que as fazem adentrar no esporte ou em situações de sucesso. (CRATTY, 1984 apud MALAVASI; BOTH, 2005).

Para Roberts (1992) citado por Malavasi e Both (2005), é um equívoco relacionar motivação exatamente com o desempenho no esporte ou na atividade física. A motivação não pode justificar a melhora ou a piora do desempenho de um indivíduo no esporte.

Sallis e Owen (1999) citado por Malavasi e Both (2005) explanam sobre a importância de desenvolver teorias, modelos e hipóteses para assessorar aos pesquisadores em evidenciar somente nas variáveis que acreditam ser relacionadas às atividades físicas. Grande parte das teorias formais e modelos que são utilizados neste campo de pesquisa sobre preponderantes da atividade física são também aplicados em outros campos de estudo comportamental.

No quadro 2 é possível identificar grande parte das variáveis associadas a cada tipo de teoria costumeiramente utilizada, e quais são algumas de suas técnicas de intervenções.

O segundo modelo é o modelo de crenças em saúde que se iniciou nos anos 1950.

QUADRO 2: TEORIAS E MODELOS UTILIZADOS NA PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA

Teoria/Modelo	Variável Interpessoal	Variável Social	Variável Ambiental	Aplicação na Intervenção
Modelo da Crença em Saúde (JANZ; BECKER, 1984)	Susceptibilidade, Severidade, Benefícios e Obstáculos percebidos; Pistas para ação; Auto-Eficácia			Conhecimento de programas, Saúde educacional; Risco aparente
Teoria do Comportamento Planejado (AJZEN, 1985)	Intenção Comportamental; Atitude em relação ao comportamento; Controle Percebido do Comportamento	Normas subjetivas; Percepção das verdades e motivação de comprometer-se		Atitude em relação a mudança de comunicação
Modelo Transteorético (MADDUX, 1993)	Estágios de mudança; Processos de mudança; Balanço de decisões; Auto-eficácia	Alguns processos de mudança; Algumas variáveis de balanço de decisões	Alguns processos de mudança; Algumas variáveis de balanço de decisões	Estágio combinado de mudança comportamental cognitiva
Teoria Cognitivo Social (BANDURA, 1986)	Expectativa com Resultado; Capacidade Comportamental; Auto-eficácia	Aprendizagem Observacional; Reforço	Reforço	Modificação cognitiva comportamental

FONTE: Malavasi e Both (2005).

Quando se consolidou em sua composição, havia quatro tipos de crenças sobre saúde, e no decorrer do tempo se trabalhava com a prevenção, com a finalidade de desenvolver comportamentos, diagnosticar e tratar (COLETA, 2003)

O Modelo de Crenças em Saúde (Health Belief para as quais já existiam testes ou vacinas, tais como Model- HBM) foi desenvolvido no início dos anos 50 por um grupo de psicólogos sociais do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos, a partir de observações sobre a falta de prevenção a doenças para as quais já existiam testes ou vacinas, tais como a tuberculose ou a poliomielite (JANZ; BECKER, 1984). O modelo original é composto basicamente por quatro tipos de crenças sobre saúde e outras variáveis dos comportamentos preventivos relativos à mesma (ROSENSTOCK, 1974b). Variações do HBM foram posteriormente desenvolvidas para aplicação a comportamentos de busca de diagnóstico (KIRSCHT, 1974) e tratamento (BECKER et. al. 1974). A maioria dos estudos que se seguiram às primeiras publicações investigaram as quatro variáveis básicas do HBM, assim definidas por Rosenstock (1974a): Susceptibilidade percebida - refere-se à percepção subjetiva do risco pessoal de contrair uma doença; Severidade percebida - a gravidade ou seriedade da doença pode ser avaliada tanto pelo grau de perturbação emocional criada ao pensar na doença quanto pelos tipos de consequências que a doença pode acarretar (dor, morte, gasto material, interrupção de atividades, perturbações nas relações familiares e sociais, etc.); Benefícios percebidos - referem-se às crenças na efetividade da ação para a saúde e à percepção de suas consequências positivas; Barreiras percebidas - os aspectos negativos da ação são avaliados em uma análise do tipo custo-benefício, considerando possíveis custos de tempo, dinheiro, esforço, aborrecimentos, etc. (COLETA, 2003, p. 14)

Mas como menciona o artigo, houve críticas por parte de outros autores os quais defendiam a impossibilidade de ser encontrado o conceito de motivação, já que o mesmo só foi inserido no estudo em 1974, como disserta Coleta (2003):

As críticas metodológicas e limitações dos estudos são indicadas também por outros autores. Uma das primeiras análises críticas ao HBM foi discutida por Rosenstock (1974b), envolvendo os sete primeiros estudos realizados com base no modelo, onde o principal problema em comum foi a coleta de dados sobre as crenças e comportamentos terem sido feitas na mesma entrevista, assumindo-se que estas crenças existiam antes do comportamento ser executado. Além disso, em geral as amostras eram pequenas e o conceito de motivação não foi incluído. A motivação aparece pela primeira vez no estudo de Becker, Drachman e Kirscht (1974), aplicado a uma situação de doença e, no estudo de Becker, Kaback, Rosenstock e Ruth (1975), para explicar um comportamento preventivo, entretanto com operacionalizações diferentes nestes estudos (COLETA, 2003, p. 20).

Já a teoria do comportamento planejado - TCP preconizada por AJZEN (1985) é uma das teorias da ação mais utilizadas para apurar o comportamento humano (BAGOZZI; GÜRHAN-CANLI; PRIESTER, 2002 citado por MACIEL; VEIGA, 2012). Esta teoria tem como finalidade explicar e prever comportamentos sociais, ou seja, busca prognosticar os propósitos comportamentais, que preexistem e condicionam os comportamentos reais, em vez de compreender unicamente as atitudes e crenças do homem. Por intento comportamental, AJZEN (1985) citado por MACIEL e VEIGA (2012), menciona à disposição ou ação de uma pessoa de concretizar ou não um comportamento.

Em síntese, segundo AJZEN (2002), o comportamento humano é guiado por três tipos de crenças: 1) Comportamentais - sobre as consequências prováveis de um comportamento; 2) Normativas - sobre as expectativas normativas de terceiros; 3) Controle percebido - crenças a respeito da presença de fatores que podem impedir ou facilitar a performance de um comportamento.

A TCP assume que crenças são proposições sobre relações entre dois objetos concretos ou abstratos ou entre um objeto e seus atributos (KRÜGER, 1986). Atitude é um constructo unidimensional, de natureza afetiva e avaliativa, associado a uma apreciação positiva ou negativa de um objeto social (AJZEN; FISHBEIN, 1980). Norma subjetiva é a percepção de pressão social exercida por pessoas importantes em relação à realização ou não de um comportamento. Intenções comportamentais se referem à disposição ou planejamento de executar um comportamento, por exemplo, a intenção de comprar um produto ou de devolvê-lo à loja (MACIEL; VEIGA, 2012, p. 15).

Desta forma acredita-se que o indivíduo ele é direcionado por crenças comportamentais, normativas e controle percebido, que conseqüentemente poderá relacionar objetos concretos e abstratos, estando diretamente ligado ao comportamento, com as intenções comportamentais.

O terceiro modelo é o transteórico, que é considerado uma ferramenta promissora de auxílio ao entendimento da mudança comportamental no que diz respeito à saúde (TORAL; SLATER, 2007).

No artigo “Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar”, pode-se encontrar considerações com respeito da utilização do modelo transteórico:

O modelo transteórico utiliza estágios de mudança para integrar processos e princípios de mudança provenientes das principais teorias de intervenção, o que explica o prefixo "trans" de sua nomenclatura. Frequentemente, é também denominado modelo de estágios de mudança de comportamento. De acordo com esse modelo, as alterações no comportamento relacionado à saúde ocorrem por meio de cinco estágios distintos: pré-contemplação, contemplação, decisão, ação e manutenção. Cada estágio representa a dimensão temporal da mudança do comportamento, ou seja, mostra quando a mudança ocorre e qual é seu grau de motivação para realizá-lo (TORAL; SLATER, 2007, p. 17).

Assim, é possível identificar que este modelo motivacional se atém em utilizar de métodos ou estágios, dependendo de cada situação para prevenção. A exemplo disto é possível citar as considerações pelo artigo supramencionado:

[...] o modelo transteórico tem sido aplicado a outros comportamentos além do tabagismo, como alcoolismo, uso de drogas, manifestação de distúrbios de ansiedade e pânico, realização de mamografia, **prática de atividade física**, modo de exposição solar e para o planejamento de estratégias de prevenção de diferentes tipos de câncer, de gravidez não-planejada, de HIV/AIDS, entre outras situações. Mais recentemente, observa-se sua utilização na área da mudança alimentar, focalizando diferentes aspectos: consumo de gordura, frutas, hortaliças, fibras e cálcio, além de estratégias dietéticas para o controle do peso e do diabetes (TORAL; SLATER, 2007, p. 12, grifo nosso).

Desta forma, possibilita-se a fácil identificação dos meios os quais podem ser utilizados, e principalmente que entre eles podem ser encontrados a prática da atividade física, como alvo desta pesquisa.

Por fim tem-se a teoria cognitivo-social de Albert Bandura, que é uma das referências mais citadas e estudadas nas últimas décadas pelo domínio da Psicologia, nos países anglo-saxônicos (PRETI, 2000).

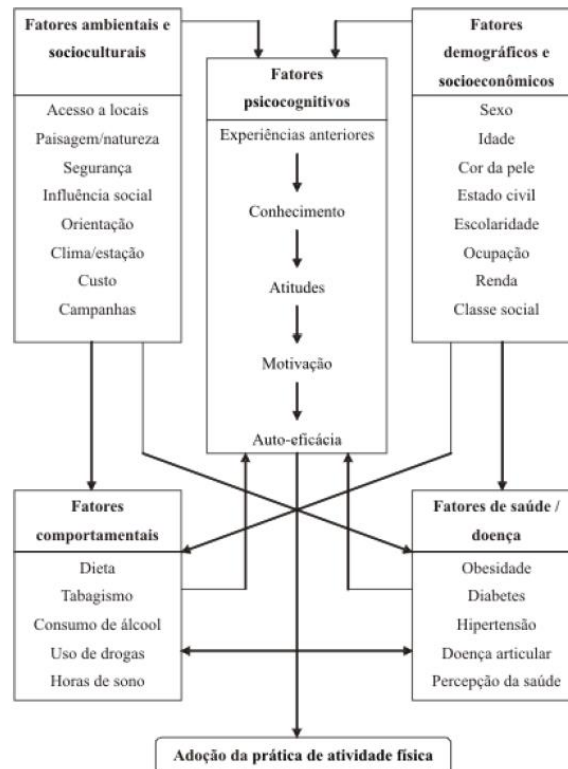
Seja no trabalho, na mudança de vida ou na adaptação a novas situações, o fundamental é sentir-se bem, gostar do que se está fazendo, gostar do que se está envolvido, seja um curso, uma atividade, um projeto. Uma vez que, aprende-se quando se está em atitude de aprendizagem, em atitude de interesse (PRETI, 2000).

Em se tratando de atividade física, segundo Dumith (2008) a teoria Cognitivo-Social além das duas teorias descritas anteriormente, está dentre as mais empregadas. Para Dumith (2008, p.112):

Esse achado é confirmado por um outro estudo que apresentou um levantamento dos fatores associados com a atividade física em adultos e as teorias associadas com cada um desses fatores, concluindo que o modelo transteorético suporta 100% das variáveis examinadas, enquanto a teoria cognitivo-social, a teoria do comportamento planejado e o modelo de crença na saúde suportam, respectivamente, 70%, 67% e 25% das variáveis.

Na figura a seguir é demonstrada uma proposta de modelo teórico para a adoção da prática de atividade física em que são demonstrados os fatores ambientais e socioculturais, os fatores psicocognitivos e os fatores demográficos e socioeconômicos que levam os indivíduos a adoção da prática de atividade física (DUMITH, 2008).

FIGURA 2: PROPOSTA DE MODELO TEÓRICO PARA A ADOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



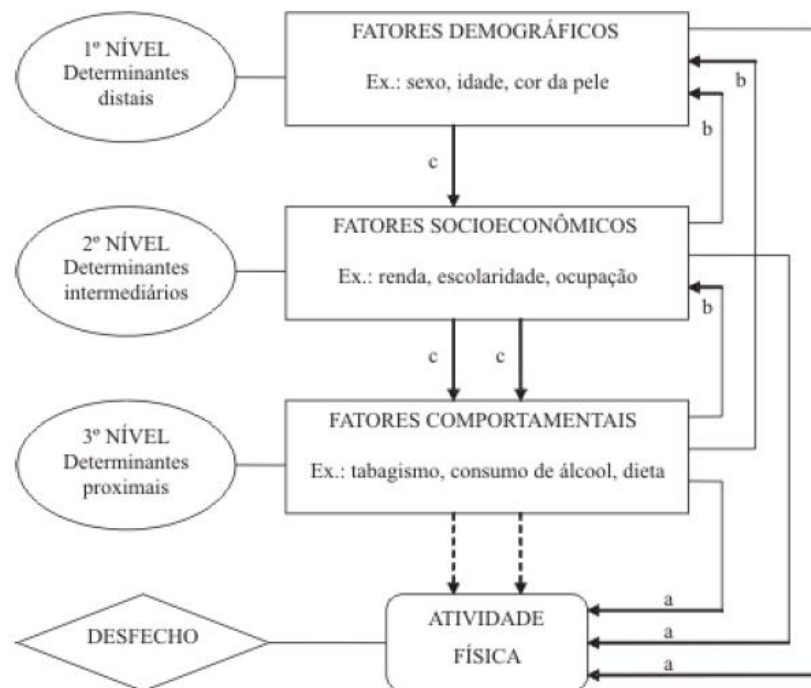
FONTE: Dumith (2008)

É possível perceber que sua construção se baseia em conceitos multicausais, ou seja, várias causas contribuintes formam uma causa suficiente e interagem entre si (DUMITH, 2008).

Ainda, é possível ter a percepção de que os fatores comportamentais e de saúde-doença, podem interagir entre si, ou seja, relacionam-se mutuamente, e também exercem influência sobre os fatores psicocognitivos (DUMITH, 2008).

Assim, para Dumith (2008) a aplicação e operacionalização dos modelos teóricos podem ser ilustrados de modo a representar o conhecimento obtido por meio de uma ou mais teorias, conforme figura a seguir:

FIGURA 3: EXEMPLO DE MODELO CONCEITUAL DE ANÁLISE PARA A INVESTIGAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



- a. Efeito global - sem ajuste para possíveis fatores de confusão ou de mediação
- b. Efeito ajustado para possíveis fatores de confusão
- c. Efeito ajustado para possíveis fatores de mediação

FONTE: Dumith (2008)

Como pode se ver a construção de modelos teóricos são ferramentas de grande importância para a construção dos modelos conceituais de análise, que são a representação dos modelos hierarquizados de determinação causal de um dado fenômeno. Ressaltando-se que tanto os modelos teóricos quanto os modelos conceituais de análise, irão variar de acordo com a compreensão do autor sobre o assunto pesquisado e conforme o desfecho que está sendo estudado (DUMITH, 2008).

4 TREINAMENTO FUNCIONAL

A literatura internacional relacionada à epidemiologia da atividade física tem apresentado rápido crescimento nas últimas décadas. A utilização do termo inglês “*physical activity*” e a quantidade de materiais produzidos sobre o mesmo demonstra o crescimento marcante desde a década de 1950. Para se ter uma ideia mais exata, de 1950 a 1999 foram 19.956 publicações de artigos contendo esse termo em seu título ou resumo. E o tema continua em alta tendo sido publicado só na primeira metade da década atual 13.000 artigos contendo o termo “*physical activity*” (HALLAL et al., 2007).

Enquanto no Brasil, a produção de conhecimento científico sobre a epidemiologia da atividade física iniciou-se mais tarde. O primeiro estudo nacional com amostras populacionais incluindo a atividade física como variável principal foi publicado somente em 1990 (HALLAL et al., 2007).

No que diz respeito ao treinamento funcional de acordo com Dias (2011) citado por Teotônio et. al. (2013), é possível afirmar que esta metodologia não é recente, tendo origem com os profissionais da área de fisioterapia uma vez que esses foram os pioneiros na aplicação de exercícios que simulavam, no decorrer da terapia, os movimentos que os pacientes faziam em seu dia-a-dia, possibilitando um breve retorno a execução de suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia.

Ainda, é possível afirmar que o treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteando-se pelas leis basais do treinamento, tendo amparo científico por meio de pesquisa e referências em todos os seus pontos principais (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004; D’ELIA; D’ELIA, 2005 citado por TEOTÔNIO et. al., 2013).

De acordo com Silva et. al. (2011) citado por Teotônio et. al., (2013), o treinamento funcional ampara-se na proposta de melhoria dos aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional do corpo humano, aplicando exercícios que estimulam os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando assim, sua adaptação.

Sua característica principal é trabalhar os movimentos, e não os músculos de forma isolada, englobando, dessa forma, todas as capacidades físicas – equilíbrio, coordenação, força, flexibilidade, velocidade e resistência – de forma integrada. Assim, esse tipo de treinamento, uma vez que envolve movimentos específicos para o desenvolvimento das atividades diárias dos indivíduos, pode promover a todos os

públicos o bom condicionamento das capacidades físicas, bem como o alcance da excelência no desempenho (TEOTÔNIO et. al., 2013).

Segundo a literatura é possível afirmar que o treinamento funcional é flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas adaptações. Outra característica desse método de treinamento é a realização de movimentos múltiplos planos considerando que as atividades funcionais ocorrem em geral em três planos demandando, aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica (TEOTÔNIO et al., 2013).

A base do treinamento funcional é o fortalecimento do core, o centro de força do corpo, englobando os músculos do abdômen, dos quadris e da região lombar, respondendo pela estabilização da coluna vertebral (TREINAMENTO FUNCIONAL, 2015).

No que diz respeito as metodologias do treinamento funcional (TF), conforme Shimizu (2011) citado por Teotônio et al., (2013) no Brasil existem três linhas metodológicas, quais sejam: TF para a especificidade esportiva; TF baseado no pilates; com foco no treinamento do CORE e por fim, o TF baseado em exercícios integrados para a melhoria das capacidades funcionais, cabendo aos profissionais de educação física prescrever, qual das três linhas de treinamento é a mais adequada às necessidades, funcionalidades e objetivos de cada aluno.

Em termos gerais os objetivos da aplicação do treinamento funcional é o resgate por meio de um programa de treinamento individualizado e específico da capacidade funcional do indivíduo, independente da condição física e das atividades que ele desenvolva, realizando exercícios que se relacionam com a atividade específica deste indivíduo, transferindo ganhos de forma efetiva para o seu cotidiano (D'ELIA; D'ELIA, 2005; apud RIBEIRO, 2006).

No treinamento funcional a realização dos exercícios se dá com o peso do próprio corpo, com cabos, elásticos, pesos livres, dentre outros, ou ainda acoplado aparelhos alternativos aos aparelhos de musculação, trazendo benefícios mais significativos à capacidade funcional do corpo. Os exercícios propostos no treinamento funcional são motivacionais e desafiadores, onde o indivíduo seguirá o método, acompanhado de um instrutor capacitado, graduado em Educação Física, podendo atingir a funcionalidade corporal natural de seu organismo (BONFIM, 2016).

É possível elencar, de forma resumida os benefícios do treinamento funcional, conforme a seguir (TREINAMENTO FUNCIONAL, 2015):

- a) Proporciona resultados estéticos e práticos no dia-a-dia a curto e longo prazo;
- b) Possui um programa adaptável as necessidades do indivíduo;
- c) Treina diversas habilidades motoras;
- d) Proporciona ganho de saúde e desempenho;
- e) Treina os movimentos e não apenas dos músculos;
- f) É altamente motivador em virtude da quantidade ilimitada de exercícios e possibilidades;
- g) Proporciona o desenvolvimento da percepção dos movimentos
- h) Melhora a postura geral;
- i) Melhora o equilíbrio muscular (simetria);
- j) Melhora a eficiência dos movimentos;
- k) Aumenta a força muscular;
- l) Melhora as estruturas afetadas por lesão no processo de reabilitação.

Para se ter uma melhor dimensão do conceito de treinamento funcional, é possível fazer a relação de que o treinamento funcional está para a educação física da mesma forma que a estratégia está para a administração. Ou seja, ambos, dizem respeito a conjuntos de conhecimentos que abrangem diversos conceitos. Assim como a estratégia o treinamento funcional cria mercado (MENEZES, 2013).

De acordo com Menezes (2013, p. 17)

O *fitness* não convencional é uma das partes que compõe o que se chama de treinamento funcional, mas nem tudo o que está contido no treinamento funcional é parte do *fitness* não convencional. Algumas das práticas do treinamento funcional não guardam qualquer correlação com a atitude predominante no *fitness* não convencional, ao contrário: em diversas academias de *fitness* convencional métodos de treinamento do *fitness* não convencional vêm sendo introduzidos como formas de diversificação dos produtos, como é o caso do Pilates.

Há uma estreita ligação entre treinamento funcional e esporte. Como atividade física de apoio à prática esportiva existem registros da aplicação do treinamento funcional desde o século XIX. Sendo difícil traçar uma linha que divide o que é treinamento funcional, o que é esporte e o que é o *fitness* não-convencional, porém é possível destacar que as duas principais linhas que fundam o treinamento funcional são a reabilitação e o esporte (MENEZES, 2013).

O treinamento funcional cresceu em termos de popularidade e a este público que visa objetivamente resultados não estéticos o mercado fitness convencional busca atender por meio do conceito do fitness não convencional. Um exemplo disso são as academias oferecerem o Pilates como atividade secundária ou então ofertar complexos aparelhos que não promovam o isolamento muscular e articular além dos aparelhos tradicionais de treinamento resistido. Neste sentido, o mercado fitness convencional vem tratando o público voltado ao fitness não convencional como um nicho de seu próprio mercado (MENEZES, 2013).

Diante disso tem-se que o treinamento funcional em alta no Brasil apresenta-se como alicerce da educação física dada sua abrangência de movimentos e resultados.

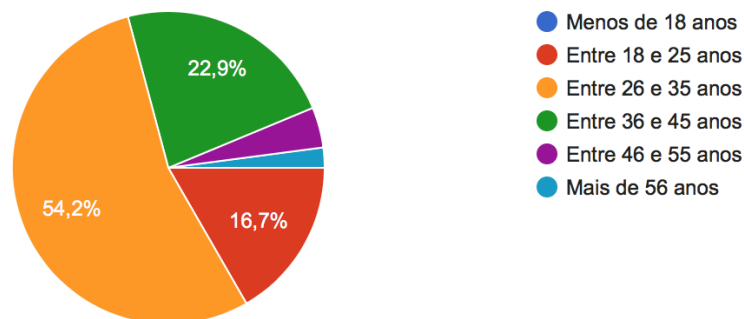
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo apresenta-se o cenário atual dos alunos que foram objeto do estudo, demonstrando uma visão geral sobre suas características, seu tempo de vínculo com a empresa Mix3, suas opiniões quanto aos métodos e critérios aplicados pela empresa e suas autoanálises sobre diversos fatores pessoais considerando o período anterior e posterior à prática de atividades físicas.

GRÁFICO 1 - IDADE DOS PARTICIPANTES

Qual a sua idade?

48 respostas



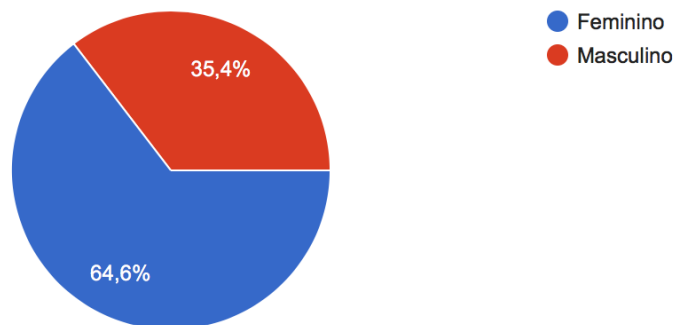
FONTE: O autor (2017)

De acordo com o gráfico 1 o percentual mais acentuado mostrou que 54,2% dos alunos da assessoria estão na faixa etária de 22 até 35anos, logo em seguida vem a faixa etária de 36 até 45 anos com 22,9% e um pouco depois vem a faixa etária de 18 até 25 anos. Pode se concluir então que o público mais abundante é o dos adultos possibilitando reflexões sobre possíveis programas para que os jovens e idoso possam se aderir a essa atividade física e desfrutem de bons hábitos de vida e rotina de treinos.

GRÁFICO 2 – SEXO DOS PARTICIPANTES

Qual seu sexo?

48 respostas



FONTE: O autor (2017)

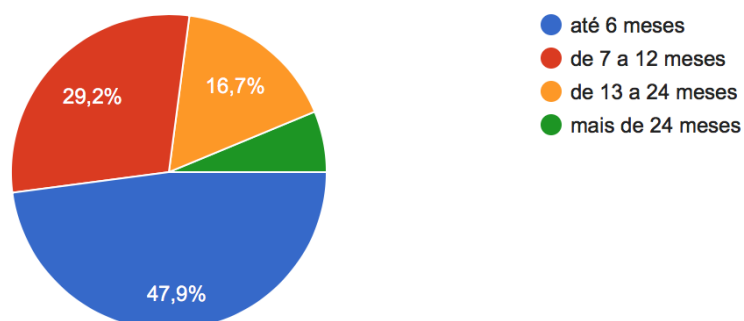
Com relação ao gráfico 2 notamos que a presença feminina se mostra bem superior a masculina com 64,6% contra 35,4%. O sexo masculino se mostra menos adepto ao funcional, o que pode trazer uma série de questionamentos. Com relação a intenção de hipertrofia e o estigma de que só ela pode trazer esse ganho com relação aos preconceitos de que o funcional é feminino e a musculação é masculino.

E na mesma medida o estigma feminino que na busca de perda de peso que as tira um pouco da musculação e as direcionam para uma atividade aeróbia e que buscará maior oxidação de gordura.

GRÁFICO 3 – TEMPO DE VÍNCULO COM A MIX3

Qual o seu tempo de vínculo com a Mix3?

48 respostas



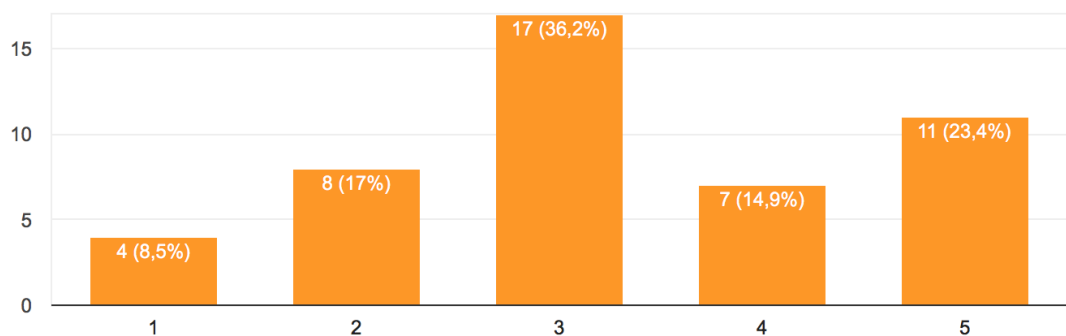
FONTE: O autor (2017)

De acordo com o gráfico 3 o tempo de vínculo dos alunos mostra que 52,1% dos alunos têm mais de 6 meses de assessoria ou demais são recentes com apenas até 6 meses de ingresso. Pode se concluir também que pelo aumento de 47,9% que a empresa se mostra em um crescimento acelerado, pois em 6 meses atingiu praticamente o mesmo número que em 2 anos. A seguir trataremos da análise dos dados relacionados à “relação professor-aluno-treinamento”.

GRÁFICO 4 – AVALIAÇÃO FÍSICA NA MIX3

Quando você ingressou na Mix3, como foi a sua Avaliação Física?

47 respostas



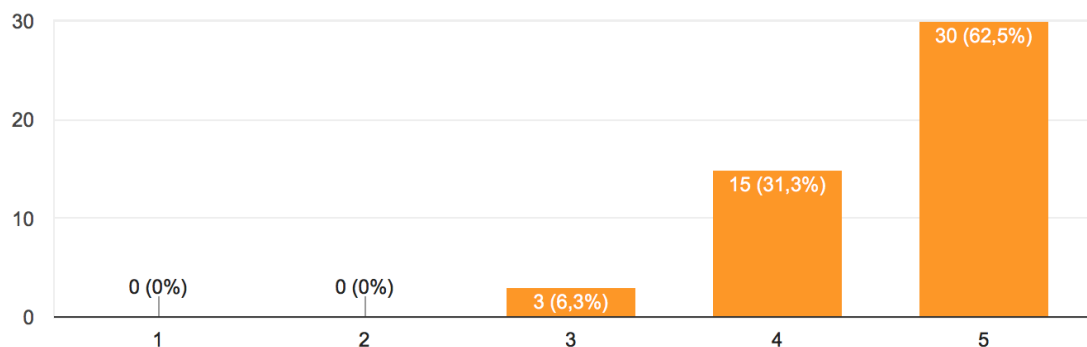
FONTE: O autor (2017)

A avaliação no ingresso não se mostra satisfatória à medida que os alunos colocam em grande maioria valor três e muitos outros até abaixo desse valor.

GRÁFICO 5 – PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PERSONALIZADOS

Avalie a prescrição de exercícios personalizados de acordo com a especificidade das suas necessidades.

48 respostas



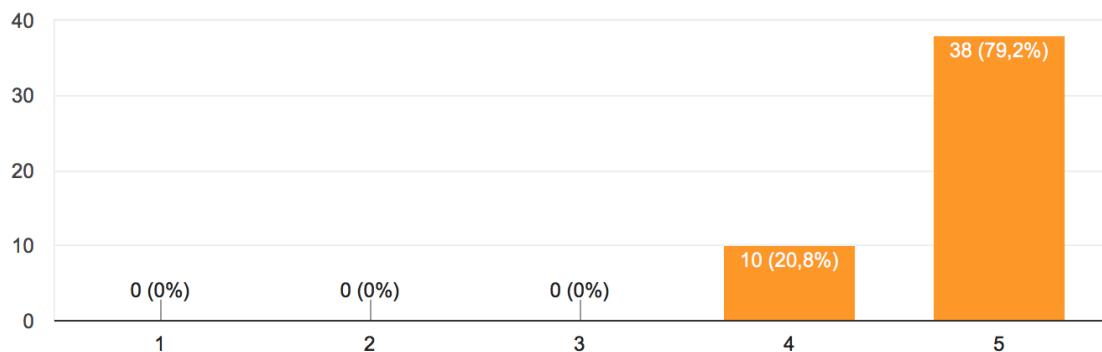
FONTE: O autor (2017)

A prescrição dos exercícios, indicada no gráfico 5 agradou no valor cinco 62,5% dos alunos e no valor um e dois nenhum se manifestou mostrando que a satisfação com esse aspecto é de regular para muito boa.

GRÁFICO 6 – ASSISTÊNCIA DOS PROFESSORES

Avalie a assistência que os professores proporcionam aos alunos, no que refere-se à dúvidas sobre o treinamento.

48 respostas



FONTE: O autor (2017)

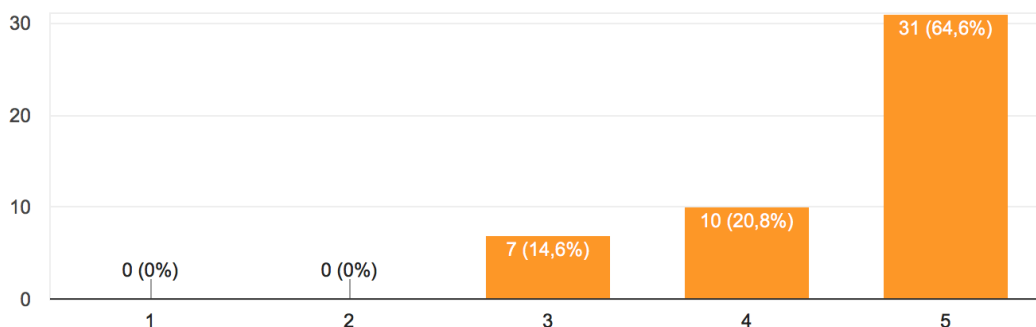
A assistência dos professores (gráfico 6) foi o segundo item mais bem avaliado com 79,2% e levando em consideração que os demais que não estiveram satisfeitos a ponto de pontuar com o valor cinco, pontuaram com o valor quatro que mostra ainda uma boa satisfação com a assistência oferecida.

Na sequência são apresentados os dados e análise referente à questão das “etapas de treinamento”.

GRÁFICO 7 – ALONGAMENTO

As atividades de alongamento.

48 respostas



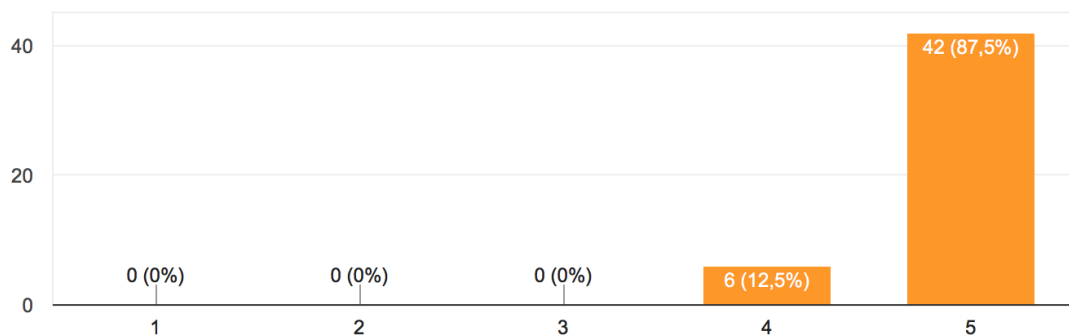
FONTE: O autor (2017)

As etapas de alongamento, demonstradas no gráfico 7, foram pontuadas pelos alunos no valor três, quatro e cinco sendo em 14,6%, 20,8% e 64,6% respectivamente.

GRÁFICO 8 – CIRCUITO FUNCIONAL

As atividades do circuito funcional.

48 respostas



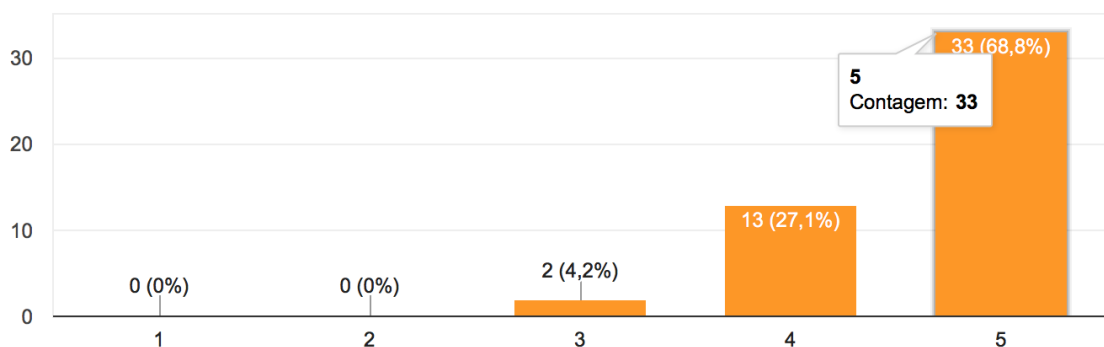
FONTE: O autor (2017)

As atividades do circuito funcional (gráfico 8) foram as que apontaram a maior satisfação dos alunos com 87,5% dos alunos apontando o valor cinco, 12,5% apontando o valor quatro e nenhum voto em valores abaixo dos dois mais altos.

GRÁFICO 9 – FORTALECIMENTO ESPECÍFICO

As atividades de fortalecimento específico.

48 respostas

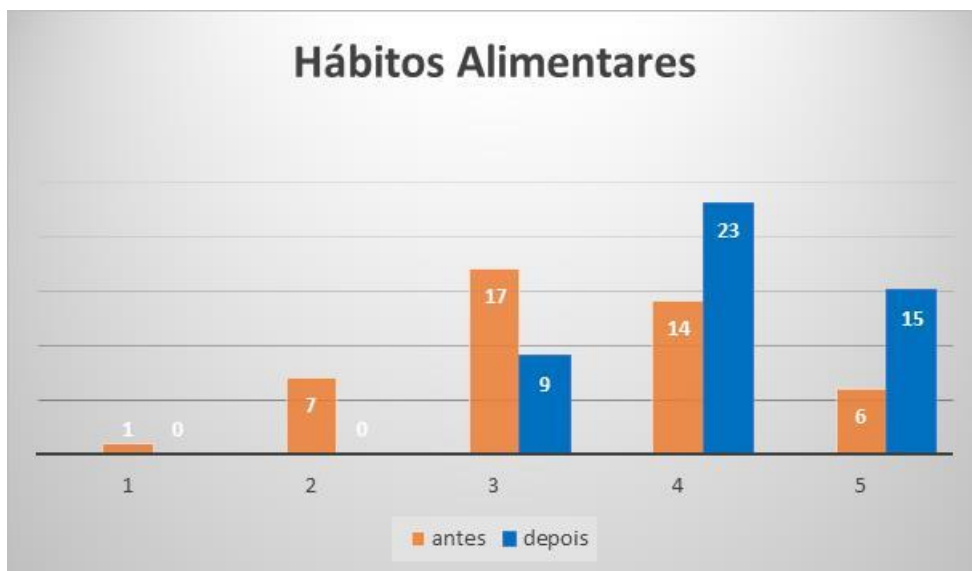


FONTE: O autor (2017)

As atividades de fortalecimento (gráfico 9) específico não obtiveram nenhuma resposta com relação aos valores um e dois. Duas pessoas somente votaram no valor três e o restante alternou em 13 pessoas no valor quatro e 33 pessoas no valor cinco demonstra satisfação com a realização do fortalecimento específico

No gráfico 10 é possível visualizar o resultado nas mudanças dos hábitos alimentares dos alunos antes de iniciar na Mix3 e depois de estar frequentando a Mix3. As colunas na cor laranja demonstram poucos hábitos de alimentação saudável e as colunas na cor azul representa a inserção de hábitos alimentares saudáveis no dia a dia.

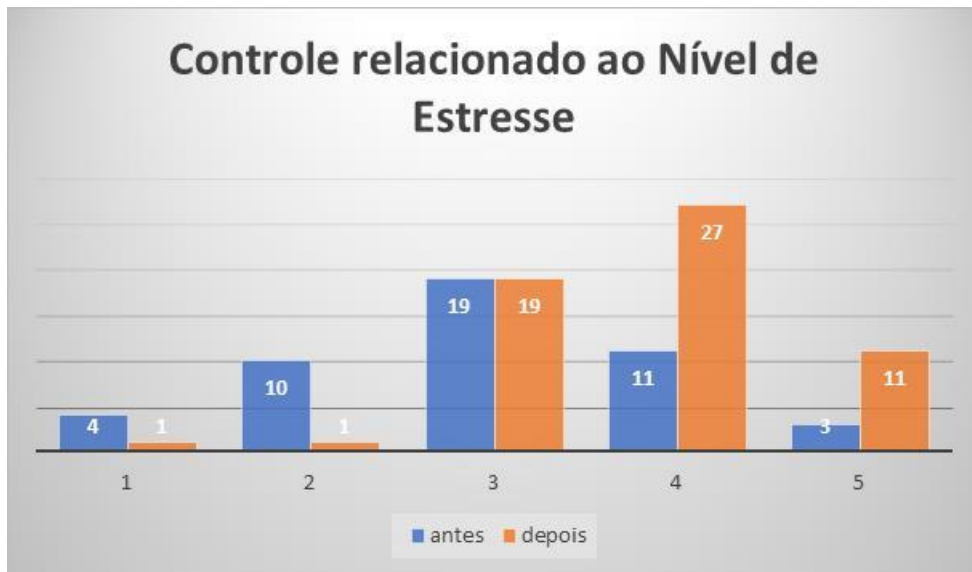
GRÁFICO 10 – HÁBITOS ALIMENTARES



FONTE: O autor (2017)

Em relação ao Nível de Estresse é possível visualizar no gráfico 11 que ele inicialmente foi crescente, chegou a se equipar com o antes e o depois do ingresso na Mix3 e decresceu chegando a níveis bem baixos.

GRÁFICO 11 – NÍVEL DE ESTRESSE



FONTE: O autor (2017)

Quanto a preocupação com a prevenção de doenças (gráfico 12) os alunos da Mix3 passaram focar mais na prevenção após o início da prática de exercícios físicos de forma crescente, começando do zero, indo de patamares baixos até níveis altos mantendo o foco na prevenção de doenças.

GRÁFICO 12 – PREVENÇÃO DE DOENÇAS



FONTE: O autor (2017)

No que diz respeito ao nível de atividade física (gráfico 13) antes da Mix3 o público pesquisado não tinha o hábito da prática de exercícios físicos. Ao entrarem para a Mix3 esse nível foi do baixo, a picos mais elevados até alcançar um nível

intermediário, que também pode ser entendido como nível ideal de acordo com as características de cada aluno.

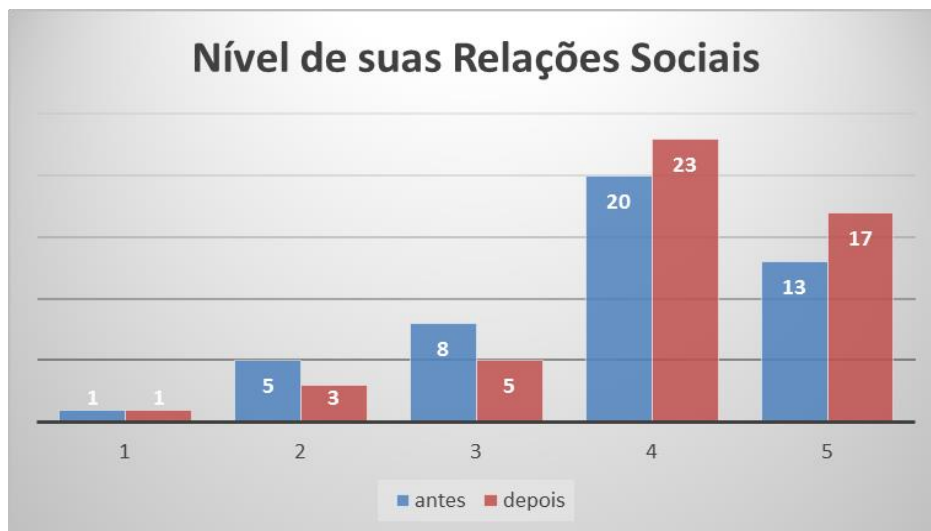
GRÁFICO 13 – ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: O autor (2017)

Por fim, no que se refere as relações sociais, é possível observar no gráfico 14 que elas seguiram num crescente, se mantendo permanecendo sempre melhor após o ingresso na Mix3 do que antes.

GRÁFICO 14 – RELAÇÕES SOCIAIS



FONTE: O autor (2017)

Após apresentar os resultados da pesquisa, bem como, a sistematização e análise dos dados obtidos, prosseguiremos com o capítulo de “considerações finais” do respectivo trabalho.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das informações expostas ao longo do capítulo de “resultados e discussão”, podemos considerar que os alunos estão satisfeitos com o que vem lhes sendo ofertado. Porém em alguns pontos em que os indicadores foram menores com relação à satisfação, merecem uma maior atenção.

O objetivo geral da pesquisa foi identificar os aspectos motivacionais que contribuem para uma pessoa aderir e continuar ao treinamento funcional em uma empresa na cidade de Curitiba. Os aspectos motivacionais foram diretamente ligados às etapas do treinamento, alongamento, circuito funcional e o fortalecimento específico e as relações estabelecidas nas mesmas, como prescrição dos exercícios de acordo com as especificidades, avaliação física e a assistência dos professores e com relação às dúvidas e correções aos alunos.

Foram realizadas avaliações nos valores “um”, “dois”, “três”, “quatro” e “cinco” visando entender nos processos o que se mostra satisfatório para os alunos e o que os motiva a permanecer desempenhando o treinamento funcional. Nessa avaliação pode se notar pouquíssimas notas entre “um” e “três” e a grande maioria entre “quatro” e “cinco” demonstrando que é um fator determinante e bem desenvolvido. E ainda analisando os aspectos que podem permear os motivos de adesão e continuidade foram avaliados os níveis de estresse, as relações sociais, a prevenção de doenças e o nível de atividade física.

Pressupondo uma diferença, essa análise foi realizada pelo avaliado relacionando os seus aspectos antes de iniciar o programa de treinamento e após o tempo que esteve inserido no programa e lhe foi aplicado o questionário. Essa análise realizada para os alunos apresentou uma progressão em todos os fatores demonstrando que além de se inserir na atividade física houve uma mudança de hábitos e no sentido de melhora dos níveis analisados. Tal situação vai ao encontro da ideia de em um programa de treinamento. Não apenas ocorrendo a “prática pela prática”, mas sim proporcionando uma mudança de hábitos na vida dos praticantes.

Ainda em relação aos objetivos específicos, pesquisa buscou aprofundar o conhecimento sobre as teorias da motivação e a sua relação com a prática de treinamento funcional, bem como, apresentar o conceito do treinamento funcional.

Esse treinamento é a atividade central praticada pelos avaliados e podemos compreender que essa “funcionalidade” esteve muito presente em todos os momentos da evolução humana. O ser humano necessitou realizar com eficiência as

tarefas do dia-a-dia, para dessa forma, garantir a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Porém, com a evolução tecnológica, a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004).

O treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteada pelas leis basais do treinamento e amparada cientificamente por meio de pesquisa e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e, sobretudo, avaliadas extensivamente nas salas de treinamento, onde foi possível definir suas linhas básicas. No entanto, a essência do treinamento funcional está fundamentada no progresso dos aspectos neurológicos que comprometem a capacidade funcional do corpo humano através de treinos estimulantes que desafiam os vários componentes do sistema nervoso e, por isso, geram sua adaptação (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004; D'ELIA; D'ELIA, 2005).

O treinamento funcional possibilita uma preparação para a execução de movimentos mais eficientes (aumento da performance) e a prevenção de lesões, tornando o corpo mais inteligente nesse processo, e fazendo acessível a qualquer indivíduo.

Por ter como pilares centrais os princípios da especificidade (relaciona o treinamento com a atividade desempenhada), da progressão (todos podem encarar esse tipo de preparação e evoluir dentro dela) e da individualidade (o programa se adapta ao histórico e realidade de cada aluno) é indicado a qualquer pessoa, sem restrição alguma.

Os exercícios funcionais não têm como objetivo prevalecer sobre as outras atividades. Eles são mais uma opção de treinamento, uma ferramenta para os programas de exercícios.

Outra consideração importante é que, quando optamos por realizar exercícios funcionais, precisamos ter consciência que os mesmos necessitam de vários cuidados, precauções e orientações por não se tratar de uma atividade que vise puramente a força do músculo de forma isolada, mas sim, a harmonia do movimento.

Por fim, os resultados dessa pesquisa descrevem uma realidade específica correspondente à amostra utilizada. Podendo obter resultados similares, ou ainda complementares a esses se o estudo for aplicado em outras realidades. Nesse sentido, tal fato torna-se uma probabilidade para estudos futuros, inclusive envolvendo outras atividades diferentes do próprio treinamento funcional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. S. **Elaboração de projeto, TCC, dissertação e tese: uma abordagem simples, prática e objetiva.** São Paulo: Atlas, 2011.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educ. Fís. V, 22, n 1, p. 63-80, São Paulo, jan./mar. 2008.

_____. et al. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório.** Estudos de Psicologia. v16, n. 1 p. 99-106 jan-abr, 2011. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v16n1/a13v16n1>>. Acesso em 22 jun. 2016.

BONFIM, H. C. **O que é Treinamento Funcional?** Belo Horizonte, 2016. Disponível em:< <http://www.physionucleo.com.br/media/informativos/Treinamento%20Funcional%20-%20Conceito.pdf>>. Acesso em: 22 jun. 2016.

BOUZAS, I. Estilo de Vida. Adolesc Saúde. Revista Oficial do Núcleo de Estudos do Adolescente/ UERJ, Editorial 5, V.6, n, 1, abr. 2009. Disponível em:< http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=32>. Acesso em 06/07/2016.

BRANDÃO, J. S. **Perfil do Estilo de Vida dos Professores de Educação Física Aposentados no Vale do Itajaí - SC.** 2002. 126 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002. Disponível em: <<https://pergamum.ufsc.br/pergamum/biblioteca/index.php>>. Acesso em: 04 jul. 2016.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. **Metodologia científica.** São Paulo: Pearson/ Prentice-Hall, 2007.

COLETA, M. F. D. **Escalas para medida das crenças em saúde: construção e validação.** Periódicos Eletrônicos em Psicologia. V 2, n2, p, 111-122, Porto Alegre, dez 2003. Disponível em:< http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712003000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06/07/2016.

DICIONÁRIO INFORMAL. Disponível em:< <http://www.dicionarioinformal.com.br/perenidade/>>. Acesso em: 30 set. 2016.

DUMITH, S. C. Proposta de um Modelo Teórico para a Adoção da Prática de Atividade Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 13, n. 2, p.110-120, 14 dez. 2008. Disponível em: <<http://repositorio.furg.br/handle/1/3002>>. Acesso em: 27 set. 2016.

FERREIRA, M.A. et al. **Saberes de Adolescentes: Estilo de Vida e Cuidado com à Saúde**. Texto Contexto Enferm, V.16, n. 2, p.217-224, Florianópolis, abr/jun, 2007. Disponível em:<. <http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n2/a02v16n2>>. Acesso em 06/07/2016.

KOPPE, J. **Uma atividade física para cada doença**. Caderno Viver Bem: Saúde e Bem-Estar – Jornal Gazeta do Povo. 28 jan. 2015. Disponível em <. <http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/saude/uma-atividade-fisica-para-cada-doenca/>>. Acesso em: 11 jul. 2016.

GERALDES, C. F. et. al. **Nível de Qualidade de Vida dos Colaboradores da Diretoria de Esportes e Lazer do SESI-SP**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, V. 5, n. especial, p. 13-22, Barueri, 2006. Disponível em:<. <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1892/1364>>. Acesso em 06/07/2016.

HALLAL, P. C. et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Rev. Saúde Pública**. v.41, n.3, p. 453-460, Pelotas, 2007. Disponível em:<. <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v41n3/5808.pdf> >. Acesso em 22 jun. 2016.

HERNANDEZ, J. A. E. et al. **Validação de construto do instrumento perfil do estilo de vida individual**. Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ, v. 3, n. 1, Rio de Janeiro, Jan/Jun 2007. Disponível em:< https://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=pentaculo+de+nahas&hl=pt-BR&as_sdt=0,5>. Acesso em 04/07/2016.

LACERDA, E. R. M.; ABBAD, G. **Impacto do treinamento no trabalho: investigando variáveis motivacionais e organizacionais como duas preditoras**. Revista de Administração Contemporânea. V. 7, n 4, Curitiba, out/dez, 2003.

LOPES, P, NUNOMURA, M. **Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível**. Revista brasileira Educ. Fís., Esp., V.21, n 3, p. 177-87, São Paulo, jul/set, 2007.

MACIEL, M. G.; VEIGA, R. T. **Intenção de mudança de comportamento em adolescentes para a prática de atividades físicas de lazer**. Rev. bras. educ. fís.

esporte, São Paulo , v. 26, n. 4, p. 705-716, dez. 2012 . Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000400014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06/07/2016

MADUREIRA, A. S. **Estilo de Vida e Atividade Física Habitual de Professores de Educação Física**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V 5, n 1, p. 54-62, Florianópolis, 2003. Disponível em:<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4007/16814>>. Acesso em: 06/07/2016.

MALAVASI, L. de M.; BOTH, J. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações**. Revista Digital, Ano 10, n 89, Buenos Aires, out 2005. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em 06/07/2016.

MARTINS, J. J. **O professor de educação física e a educação física escolar: como motivar o aluno?** Revista da Educação Física/UEM. V. 11, N, 1, P. 107-117, Maringá, 2000.

MENEZES, R. C. **O Forte do Mercado: Uma Análise do Mercado de Fitness Não Convencional**. 2013. 164 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado Executivo em Gestão Empresarial, Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa, Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/11058>>. Acesso em: 06 jul. 2016.

MORENO, R. M. et al. **Persuasão e Motivação: interveniências na atividade física e no esporte**. Revista Digital Efdeportes.com, ano 11, n 103 Buenos Aires, dez, 2006. <http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>

NAHAS, M. V. et. al. **O Pentágono do Bem-Estar – Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos**. Revista Brasileira Atividade Física & Saúde. V. 5, n. 2, p. 48-59, Florianópolis, 2000. Disponível em:<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1002/1156>>. Acesso em 06/07/2016

PRETI, O. **Autonomia do Aprendiz na Educação a Distância: significados e dimensões**. 2000. 18 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação A Distância, Universidade Federal de Mato Grosso, Mato Grosso, 2000. Disponível em: <<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&q=teoria+cognitivo-social&btnG=&lr=>>>. Acesso em: 27 set. 2016.

RAIZEL, M.; RODACKI, A. L. F. **Relação entre dor lombar e estilo de vida. 2008** Disponível em:<http://docplayer.com.br/9696155-Versao-on-line-isbn-978-85-8015->

[039-1-cadernos-pde-volume-i-o-professor-pde-e-os-desafios-da-escola-publica-paranaense.html](#). > Acesso em 04/07/2016.

RIBEIRO, A.P. F. A Eficiência da Especificidade do Treinamento Funcional Resistido. 2006. 36 p. Monografia (Especialização em Metodologia da Preparação Física Personalizada – Personal Training) – Centro de Pós-Graduação e Pesquisa da UNIFMU, Centro Universitário, São Paulo, 2006. Disponível em:<https://www.google.com.br/search?q=A+EFICIENCIA+DA+ESPECIFICIDADE+DO+TREINAMENTO+FUNCIONAL&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&qfe_rd=cr&ei=7-d7V5O4Ja7L8gfS2qvWCQ>. Acesso em 05/07/2016.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Ano5, n I p. 23-34, 2006.

TEOTÔNIO, J. J. S. O. et al. **Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações.** Revista Digital EFDportes.com, ano 17, n 178, Buenos Aires, mar, 2013. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>>. Acesso em 05/07/2016.

TORAL, N.; SLATER, B. **Abordagem do modelo transteórico sem Alimentar Comportamento.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p. 1641-1650, dezembro de 2007. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000600025&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06/07/2016

TREINAMENTO FUNCIONAL: **o que é, seus benefícios, exercícios e um comparativo com a musculação. o que é, seus benefícios, exercícios e um comparativo com a musculação.** 2015. Disponível em:<<http://www.educacaofisica.com.br/fitness2/treinamento-funcional-o-que-e-seus-beneficios-exercicios-e-um-comparativo-com-a-musculacao/>>. Acesso em: 27 ago. 2015.

TRISOTTO, F. **14% das crianças de Curitiba são obesas.** Jornal Gazeta do Povo – Saúde, 15 dez 2013. Disponível em:<<http://www.gazetadopovo.com.br/saude/14-das-criancas-de-curitiba-sao-obesas-52bp4k6u8fimub4teouee1tu6>>. Acesso em 11/07/2016.

VICENTE, A. N. C. et al. **Aplicabilidade do Pentáculo do Bem-Estar como ferramenta para nutricionistas.** Revista Digital Ano 13, n 129 Buenos Aires, fev. 2009, Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd129/aplicabilidade-do-pentaculo-do-bem-estar.htm>>. Acesso em 04/07/2016.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de pesquisa.** UFSC: Florianópolis, 2011.

APÊNDICE - ENTREVISTA ESTRUTURADA APLICADA AOS ALUNOS DE UMA ASSESSORIA ESPORTIVA DA CIDADE DE CURITIBA

24/11/2017

Motivos e Fatores Relacionados à Adesão e Permanência ao Treinamento funcional

Motivos e Fatores Relacionados à Adesão e Permanência ao Treinamento funcional

Este é um convite para você participar do estudo científico intitulado, provisoriamente, "MOTIVOS E FATORES RELACIONADOS À ADESÃO E PERMANÊNCIA AO TREINAMENTO FUNCIONAL". Esta pesquisa será desenvolvida como trabalho de conclusão do curso de graduação em Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, pelo acadêmico Guilherme de Aguiar Pereira Bezelin sob orientação do Prof. Dr. Ricardo João Sonoda Nunes. Por favor, leia com atenção as informações abaixo antes de responder o questionário. Qualquer dúvida sobre o estudo pode ser esclarecida com o autor pelo e-mail: guibeze@gmail.com

DADOS GERAIS

1. Qual a sua idade?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 18 anos
 Entre 18 e 25 anos
 Entre 26 e 35 anos
 Entre 36 e 45 anos
 Entre 46 e 55 anos
 Mais de 56 anos

2. Qual seu sexo?

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino

3. Qual o seu tempo de vínculo com a Mix3?

Marcar apenas uma oval.

- até 6 meses
 de 7 a 12 meses
 de 13 a 24 meses
 mais de 24 meses

Relação professor-aluno-treinamento

Utilizando uma escala de 1 a 5 em que "1" é considerado PÉSSIMO e "5" é ÓTIMO, avalie as questões a seguir sobre a relação professor-aluno-treinamento

4. Quando você ingressou na Mix3, como foi a sua Avaliação Física?

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Avalie a prescrição de exercícios personalizados de acordo com a especificidade das suas necessidades.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Avalie a assistência que os professores proporcionam aos alunos, no que refere-se à dúvidas sobre o treinamento.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Etapas do Treinamento

Utilizando uma escala de 1 a 5 em que "1" é considerado PÉSSIMO e "5" é ÓTIMO, qual seu nível de satisfação em relação as questões a seguir?

24/11/2017

Motivos e Fatores Relacionados à Adesão e Permanência ao Treinamento funcional

7. As atividades de aquecimento.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. As atividades de alongamento.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. As atividades do circuito funcional.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. As atividades de fortalecimento específico.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estilo de Vida ANTES do seu ingresso na Mix3

Utilizando uma escala de 1 a 5 em que "1" é considerado PÉSSIMO e "5" ÓTIMO, avalie os aspectos relacionados ao estilo de vida ANTES do seu ingresso na Mix3.

11. Hábitos Alimentares.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Controle relacionado ao Nível de Estresse.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Preocupação com a Prevenção de Doenças.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Nível de Atividade Física.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Nível de suas Relações Sociais.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estilo de Vida DEPOIS do seu ingresso na Mix3

Utilizando uma escala de 1 a 5 em que "1" é considerado PÉSSIMO e "5" ÓTIMO, avalie os aspectos relacionados ao estilo de vida DEPOIS do seu ingresso na Mix3.

16. Hábitos Alimentares.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24/11/2017

Motivos e Fatores Relacionados à Adesão e Permanência ao Treinamento funcional

17. Controle relacionado ao Nível de Estresse.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Preocupação com a Prevenção de Doenças.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Nível de Atividade Física.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Nível de suas Relações Sociais.*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Powered by
 Google Forms