

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JONATAS FURTADO SALCEDO

OS MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DO TREINAMENTO PERSONALIZADO: UM
ESTUDO COM ALUNOS DE PERSONAL TRAINER

Porto Alegre, 2010

JONATAS FURTADO SALCEDO

OS MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DO TREINAMENTO PERSONALIZADO: UM
ESTUDO COM ALUNOS DE PERSONAL TRAINER

Trabalho apresentado como pré-requisito parcial
para conclusão do Curso de Educação Física,
da Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
sob orientação do Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide
Balbinotti.

Porto Alegre, 2010.

RESUMO

O estudo acerca da motivação vem sendo desempenhado nas diversas áreas que abrangem a Educação Física. Visto que capacita professores e treinadores a terem um conhecimento sobre os motivos que levam seus alunos a praticarem determinada atividade física regular. O treinamento personalizado, por sua vez, vem crescendo muito nos últimos anos. Diversas pessoas estão procurando essa forma de treinamento para atingirem os seus objetivos relacionados ao corpo. O Personal trainer é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo e da mente humana através de planejamento e controle de treino, com o objetivo de conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos. Portanto, o objetivo central desse trabalho foi verificar quais são as dimensões motivacionais que mais levam uma pessoa à prática regular do treinamento personalizado. Com esse objetivo, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAFE-132 – de Balbinotti e Barbosa (2009). A amostra foi composta por 30 indivíduos, de ambos os sexos, na faixa-etária de 23 a 60 anos, praticantes do treinamento personalizado de diversas academias de Porto Alegre. Das seis dimensões analisadas, a dimensão Saúde é a que mais leva o aluno à prática regular do treinamento personalizado. Em seguida, as dimensões que mais motivam os alunos são: Saúde; Prazer; Estética e Controle de Estresse; Sociabilidade e Competitividade. Portanto, no presente estudo, Saúde foi a dimensão que mais motiva os alunos a praticarem o treinamento personalizado.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Treinamento Personalizado; Personal Trainer.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da Amostra.....	31
Tabela 02: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas.....	33

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01: Distribuição das dimensões motivacionais.....	32
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	8
2.1 Personal Trainer.....	8
2.1.1 Formas e locais de atuação do Personal Trainer.....	13
2.1.2 Organização do programa de treinamento personalizado.....	15
2.1.3 Planejamento do programa de treinamento personalizado.....	19
2.2 Dimensões motivacionais.....	21
2.2.1 Dimensão motivacional: Saúde.....	21
2.2.2 Dimensão motivacional: Estética.....	23
2.2.3 Dimensão motivacional: Sociabilidade.....	24
2.2.4 Dimensão motivacional: Controle do Estresse.....	25
2.2.5 Dimensão motivacional: Prazer.....	27
2.2.6 Fator motivacional: Competitividade.....	27
3. METODOLOGIA.....	29
3.1 População e Amostra.....	29
3.2 Instrumento de coleta de dados.....	29
3.3 Procedimentos.....	30
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	31
4.1 Estatísticas descritivas gerais.....	31
4.2 Comparações das médias.....	33
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	34
6. CONCLUSÃO.....	38
REFERÊNCIAS.....	39
ANEXO A – IMPRAFE-132.....	42
ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	44

1. INTRODUÇÃO

A prática do treinamento personalizado vem crescendo muito nos últimos anos. Diversas pessoas estão procurando essa forma de treinamento para atingirem os seus objetivos relacionados ao corpo. Atualmente podemos ver uma demanda alta de pessoas treinando musculação, corrida, caminhada, entre outros exercícios físicos, com o acompanhamento de um personal trainer. Este por sua vez, consiste em um profissional licenciado ou bacharel em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado (OLIVEIRA, 1999). Portanto, o personal trainer é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo com planejamento e controle de treino visando conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos.

Atualmente podemos ver que a prática de atividade física com acompanhamento de um personal trainer se tornou em uma prática de grande procura. Com esse crescente número de pessoas adeptas ao treinamento personalizado, faz-se de grande importância o estudo sobre os motivos que levam as pessoas ingressarem na prática da atividade física personalizada, assim como a continuidade da mesma. É de suma importância compreender quais são os fatores motivacionais que levam as pessoas procurarem o trabalho do personal trainer, pois, deste modo podemos identificar o perfil motivacional do nosso aluno. Sendo assim, o conhecimento acerca da motivação auxilia o profissional em conhecer quais são as dimensões que mais levam as pessoas ingressarem no treinamento personalizado. É importante também para a elaboração dos objetivos junto com o aluno adaptando as aulas para o alcance das metas estipuladas. Portanto, o objetivo central desse trabalho é verificar quais são os fatores motivacionais que levam uma pessoa a praticar regularmente o treinamento personalizado.

O estudo acerca da motivação vem sendo desempenhado nas diversas áreas que abrangem a Educação Física. Visto que a motivação é um fator de muita importância para a adequação por parte das pessoas em uma determinada atividade. Mais especificamente, o estudo dos motivos que leva uma pessoa a

realizar alguma atividade implica no exame das razões de fazê-la ou executar algumas atividades com maior empenho do que outras ou, ainda persistir com freqüência numa atividade por um longo período de tempo (CRATTY, 1984). Com isso, é importante o estudo sobre as seis dimensões motivacionais averiguadas pelo IMPRAFE-132, que identifica os motivos à prática regular de atividades físicas, mais precisamente nesse caso, o treinamento personalizado. Essas dimensões consistem em: Saúde, Controle de Estresse, Competitividade, Prazer, Sociabilidade e Estética.

Dessa maneira, o presente trabalho apresenta o seu conteúdo a partir dessas idéias. Primeiramente apresenta-se a revisão de literatura sobre o personal trainer, quem é esse profissional, a história dessa modalidade de treinamento, em que contexto se insere, os locais de atuação, as modalidades de personal trainer e quais são suas principais características. Na segunda parte da revisão de literatura serão apresentadas as dimensões motivacionais (Saúde, Controle de Estresse, Competitividade, Prazer, Sociabilidade e Estética), analisando cada dimensão dentro do contexto que leva as pessoas a ingressarem no treinamento personalizado. No próximo capítulo consta a metodologia onde são apresentadas a amostra e população, instrumento de coleta de dados e procedimentos. Na apresentação dos resultados consta a descrição das estatísticas gerais obtidas e das comparações das médias entre as dimensões motivacionais analisadas. Posteriormente, são apresentadas a discussão dos resultados estatísticos e as conclusões do trabalho. Por fim, as referências bibliográficas utilizadas no trabalho.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Personal Trainer

Vivemos em uma sociedade na qual predominam a produção, o trabalho e os bens de consumo como prioridade na vida das pessoas. Os avanços tecnológicos, estresse de um mercado de trabalho competitivo, caos no trânsito, poluição, criminalidade são fatores reais que afetam o nosso dia-a-dia e colaboram para o aumento da busca dos confortos da vida moderna. Com isso, o nível de inatividade física vem crescendo e o sedentarismo virou um problema mundial do nosso século. Cada vez mais o ser humano busca a substituição das atividades ocupacionais que demandam gastos energéticos por facilidades tecnológicas, o que resulta na incidência de várias doenças. Segundo Reyneke (2009), hoje em dia existem serviços públicos de saúde e uma boa conscientização sobre necessidades nutricionais e todos deveriam estar seguindo à risca o que é recomendado. O desenvolvimento tem seu lado negativo, o conforto em excesso e transporte fácil e rápido desestimulam uma parcela de se movimentarem. Os maus hábitos alimentares levam à obesidade. As pessoas procuram meios de se tranquilizarem por meio de cigarro, álcool e outras drogas recreativas para suportarem o estresse do dia-a-dia (REYNEKE, 2009).

Paralelamente, o segmento fitness no mundo cresce de forma gradativa para combater os problemas citados. Segundo Guiselini e Barbanti (1993), a palavra “fitness” refere-se às capacidades exigidas para um envolvimento confortável e produtivo nas atividades diárias para obter resultados relacionados à saúde. A conscientização da busca do bem-estar, saúde e estética está fortemente presente nos meios de comunicação, o que faz aumentar o movimento desse segmento. No entanto, a falta de tempo é uma desculpa para a prática de exercícios regulares em academia de ginástica ou em um ginásio de esportes. Isso é um dos motivos que faz com que muitas pessoas procurem um profissional de educação física, mais precisamente um personal trainer, a fim de firmar compromisso. Historicamente o treinamento individualizado é muito antigo:

são milhares de anos segundo registros históricos na Grécia antiga, quando soldados eram orientados por seus comandantes a marchas e corridas em pântanos, montanhas, como treinamento físico para estarem aptos a enfrentar as constantes batalhas de guerra muito comum naquela época. Os soldados mais descuidados com a performance iniciavam suas marchas sem mochilas, espadas ou lanças, e, de acordo com o seu progresso, o comandante aumentava o percurso e colocava os apetrechos de guerra nos mesmos, preparando-os para acompanhar o pelotão (COSSENZA, Pg.9 1996).

Portanto se trabalha há muito tempo com o treinamento individualizado, com o tempo foi crescendo e tomando as proporções da atualidade.

Devido ao grande desenvolvimento na área da saúde, especificamente na Educação Física, presencia-se um comportamento de um determinado grupos de indivíduos em torno de uma melhoria da estética, da performance e do bem-estar, dentre outras; conseqüentemente o profissional de Educação Física cada vez mais aperfeiçoa seus conhecimentos através de pesquisas e avaliações para melhorar a qualidade do planejamento dos treinos. Estes por sua vez envolvidos em parte com a grande propaganda de um corpo saudável e perfeito buscam, em certos casos, o treinamento personalizado como um veículo dentre as opções oferecidas no mercado (GARAY; SILVA, BERESFORD, 2008).

Conforme Cossenza e Contursi (1998), deu-se inicio, então, as famosas campanhas e incentivos à movimentação que surgem como novo modismo, o personal training, baseado principalmente na necessidade da continuada e sistemática atividade física ao longo da vida e, principalmente, a partir dos trinta anos, quando o estresse físico e psicológico dos dias de hoje começa a afetar a qualidade de vida das pessoas. Segundo Oliveira (1999), o personal trainer seria o profissional licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado. O mesmo não só formula o treino de seus alunos, mas muito mais do que isso, é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo físico com o objetivo de conseguir mudanças para a qualidade de vida dos seus alunos.

Para O'Brien (1999), ser um personal trainer requer uma habilidade tátil, inteligência, treinamento acadêmico, experiência prática, julgamento correto e excelentes habilidades de comunicação. Além disso, requer compromisso e entendimento da importância do seu trabalho.

Para Guedes (1998), o professor de educação física que pretende trabalhar com treinamento personalizado, deve possuir um bom conhecimento das várias áreas que abrangem a educação física. Entre elas a anatomia, fisiologia do exercício, biomecânica, bioquímica, nutrição, entre outras. Ainda cita que o profissional além desse conhecimento deve ter algumas características pessoais tais como: personalidade, higiene, decisão, didática, pontualidade, entre outros.

Uma coisa é reunir e nomear dez exercícios para os diversos grupos musculares para seus clientes; outra é usar o tempo para avaliar e atender cada cliente, levando em conta suas necessidades, metas e limitações. A principal meta do personal é traçar objetivos junto com seus clientes e prescrever exercícios de tal forma que consiga alcançar um nível ótimo de saúde dentro das possibilidades apresentadas. Conforme Monteiro (2006), a prescrição de exercícios pode variar de acordo com interesses, objetivos, experiências prévias e níveis iniciais de aptidão. De modo geral a prescrição de exercícios tem o objetivo de melhorar a aptidão geral, a prevenção de doenças e alteração da composição corporal. Isso aumenta muito a importância e o grau de responsabilidade que tem esse trabalho personalizado, pois entre os clientes variam muito suas estruturas físicas, idade, condicionamento cardiorrespiratório, problemas posturais, lesões, aspectos motivacionais e outras diversas necessidades que são apresentadas. Isso tudo está nas mãos do profissional sendo exigida uma capacidade de conhecimento e elaboração de treinamento adequado para a determinada necessidade individual. Nesse sentido, Pollock e Wilmore (1993), destacam que é necessário compreender claramente as necessidades pessoais, a história e as condições clínicas e fisiológicas atuais para prescrever atividades físicas de forma adequada e segura.

O exercício administrado corretamente pode melhorar a maioria dos principais indicadores da saúde como frequência cardíaca, pressão sanguínea, resistência muscular, força e composição muscular. Esse é um ponto que mostra o personal como um agente da saúde, sendo ainda mais importante, por ser um profissional que trabalha com a prevenção de doenças. Se administrado

incorretamente o exercício pode ser até prejudicial para a saúde do indivíduo. Segundo Garay, Silva e Beresford (2008), há uma preocupação entre os profissionais da área de saúde de conscientizar a população sobre a importância da prática de atividade física, principalmente como prevenção primária de saúde, ou seja, uma ação destinada a impedir a ocorrência de determinadas doenças. Um personal trainer tem de ter conhecimento de anatomia, fisiologia e biomecânica, de forma que ele saiba lidar com as necessidades e limitações de cada pessoa. O mesmo tem que saber modificar um exercício para que o cliente não sinta dor, ele tem que saber montar um treino para um diabético hipertenso e ainda saber diferir a montagem de um programa de treinamento para um idoso de 60 anos de um jovem saudável de 30 anos, (O'BRIEN, 1999).

Segundo Nahas (2003), umas das responsabilidades dos profissionais da área de saúde, e principalmente da Educação Física, deveria ser esclarecer as pessoas o “como e por que escolher um estilo de vida ativo”, ou seja, o profissional deveria informar as pessoas sobre a importância da atividade física, associando-a a uma forma da prevenção de doenças cardiovasculares, ao controle do stress, a um estilo de vida mais saudável. Para Howley e Franks (2000), os profissionais de condicionamento físico devem interpretar e explicar claramente as evidências sobre a natureza da atividade física na medida em que se relacionam às diversas variáveis de saúde, de condicionamento e de desempenho. Pois, tem que ser proposto um modelo claramente articulado que indique qual o tipo de atividade física está relacionado à que resultados para grupos particulares de indivíduos. O personal trainer é um profissional que tem que estar com os conhecimentos da área da saúde sempre em dia, se atualizar das novidades das pesquisas do meio acadêmico e nos artigos publicados, pois tem que saber transmitir todos seus conhecimentos para o seu cliente, a importância do exercício físico e de como pode prevenir e alcançar os objetivos traçados.

Visto que o personal trainer é um agente de saúde, o mercado de trabalho exige cada vez mais aperfeiçoamento da parte técnica, tendo em vista que os clientes estão cada vez mais exigentes, pois segundo Cossenza e Contursi (1998) há uma grande quantidade e rapidez das informações a que hoje temos acesso. Este é um fato que demonstra a necessidade do cliente querer contratar um profissional de treinamento individualizado, pois necessita da solução de seus

problemas como estética, emagrecimento, hipertrofia e resistência aeróbica em períodos curtos. Ou seja, os clientes querem resultados imediatos, a mídia tem papel forte nesse assunto, é a estética perfeita e a cura imediata que costumamos ver na televisão, tudo sem esforço.

Quando essa profissão foi iniciada no Brasil acerca de duas décadas conforme comenta Garay, Silva e Beresford (2008), que o trabalho de personal trainer caracterizava-se por alcançar somente a classe elitista como artistas, grandes empresários e pessoas com alto poder aquisitivo que tinham sua imagem corporal como um instrumento de trabalho, assim como é hoje. Porém, nos dias atuais este serviço é extensivo as pessoas da classe-média, estudantes, profissionais liberais, aposentados, ou seja, grupos variados buscando melhoria de vida com qualidade. Com isso, uma grande preocupação surge, o que significa realmente um atendimento personalizado e o quanto os profissionais que se propõem a ministrar tal atendimento estão capacitados para fazê-lo. Para Monteiro (2006), todos os clientes independentemente das condições são capazes de aprender os conceitos fundamentais sobre a atividade física. Nesse sentido, é papel do personal trainer a adoção de uma postura preocupada com o ensino dos princípios da preocupação da saúde.

Saber atender o seu cliente com diferença e atenção individualizada é o que difere o trabalho do personal dos demais ramos da área do fitness. Prescrever exercícios e periodizar o instrutor de academia também pode realizar. Conforme Sarkis (2009), periodizar é planejar o treino, é a proposta de dividir os treinamentos em etapas, na intenção de atingir objetivos específicos usando uma programação em dias, semanas, meses ou até mesmo em anos. Periodizar é uma tarefa obrigatória para um profissional que trabalha com treinamento de força e aeróbico, para obter resultados em que possa registrá-los e mostrá-los para seus clientes e desenvolver um vínculo de longo prazo. Mas só periodizar não satisfaz um bom trabalho personalizado, como mencionado anteriormente, o relacionamento com o aluno é um dos aspectos fundamentais do serviço de personal. O segredo do personal trainer é cultivar o relacionamento em longo prazo entre profissional e aluno, estabelecendo um clima de confiança mútua, (COSSENZA, 1996).

A preocupação das academias, em modo geral, é obter o maior número possível de alunos inscritos, é conseguir um grande fluxo de pessoas treinando

para buscar sempre o lucro. Isto apresenta falta de estratégia para a manutenção dos alunos atuais apresentando uma insatisfação do cliente. A satisfação do cliente é uma finalidade que vem junto com o atendimento de qualidade. O personal que consegue satisfazer o seu cliente consegue a fidelidade do mesmo, com isso a rede de indicações funciona, ou seja, um cliente que está satisfeito com o trabalho indica aquele profissional para parentes, amigos, colegas, etc.. Conforme Cossenza e Contursi (1998), conquistar é mais que criar um serviço de personal training, é como apresentar seu serviço ao cliente, é a criação do nome, do slogan, do cartão, é a tentativa de atender por completo o desejo do consumidor.

Para Guedes (1998), nenhum aluno gosta de ser mal atendido. O personal tem que tratar o aluno sempre com sinceridade e atenção, também tem que ser pontual, sorridente, colega, amigo, confidente e demais itens que fazem parte do contato pessoal. Essas características do profissional de treinamento personalizado são importantes para atrair e manter clientes, satisfazendo suas necessidades e alcançar os objetivos traçados dentro do programa de treinamento.

2.1.1 Formas e locais de atuação do Personal Trainer

O trabalho do personal trainer estrutura-se de diversas formas diferentes para atender melhor o seu cliente. O local de atendimento mais comum é na academia, é o local onde se encontram diversos tipos de aparelhos e possibilidades variadas para trabalhar os grupos musculares e realizar exercícios aeróbicos nas esteiras. Para Guedes (1998) nas academias, a musculação vem se tornando o carro chefe para os alunos que procuram melhorar a estética corporal e a qualidade de vida. Para Hansen e Vaz (2004), as academias de ginástica e musculação são espaços de tecnificação corporal, lugares onde o treinamento desportivo encontra terreno fértil para seus discursos e práticas, espalhando-se, em suas conhecidas conseqüências, por um universo antes insuspeito porque supostamente “livre” dos imperativos da competição.

O trabalho na academia pode ser em grupos reduzidos que variam de duas a quatro pessoas, ou seja, o personal trainer elabora o treinamento e

acompanha um determinado grupo sendo muito comum famílias aderirem esse trabalho. Essa é uma possibilidade que normalmente é cobrado um valor reduzido para os alunos, devido não ser um trabalho especificamente individualizado.

Outra possibilidade e a mais comum é o atendimento particular que consiste no contrato entre professor e aluno, pois o personal trainer tem o trabalho inicial de avaliar fisicamente e elaborar um programa de treinamento de acordo com as necessidades fisiológicas do determinado indivíduo. Conforme Guedes (1998), por ser um trabalho individualizado o professor pode aplicar de maneira mais segura e eficiente todo o seu conhecimento, tanto prático quanto científico, e o aluno leva vantagem nisso, por atingir seus resultados de maneira mais eficaz, segura e rápida. Essa possibilidade é muito importante o envolvimento total do personal trainer com aquela pessoa que está sendo contatada, é determinante que o trabalho seja todo e exclusivo do treinador, não tendo interferência dos outros professores da academia. Esse atendimento atinge um publico mais restrito devido ao preço ser elevado.

A terceira forma de atendimento personalizado dentro das academias é a de supervisão que consiste, segundo Cossenza (1996), na montagem da periodização do treinamento, sem o acompanhamento das sessões, mas com revisões periódicas. O cliente procura um determinado personal trainer por indicação ou pelo simples fato de estar o vendo atender na academia, essa procura se deve por algumas razões variadas como, por exemplo, a falta de tempo do aluno ou do personal trainer para firmar um compromisso. Outra razão pode ser porque o aluno tem a preferência de treinar sozinho, mas necessita de uma elaboração com qualidade do programa de treinamento. Um fator determinante para essa forma de treinamento é o preço cobrado, o treinador cobra muito menos comparado às outras formas, o cliente tem a possibilidade de um programa de treinamento de qualidade.

Como se expandiu muito o trabalho de treinamento individualizado os profissionais da área tem procurado outros locais para atender seus clientes. O atendimento domiciliar já é muito comum hoje em dia, nesse caso também é estruturado como vimos anteriormente nas academias, em grupos reduzidos, particular e supervisão. O atendimento domiciliar caracteriza-se pela ausência ou muito pouca utilização de aparelhos, geralmente o personal trainer procura outros meios como musculação de pesos livres que se baseia na utilização de halteres,

anilhas, barras, bancos, etc.. Outros aparelhos que são fáceis de utilizar nas aulas em domicílio são as bolas suíças e bandas elásticas. As razões as quais o cliente procura o personal trainer para ser atendido em sua própria casa devem-se ao fato de que pode não gostar de treinar em academia e prefere ficar em um ambiente mais reservado. Outra razão é por ser uma boa opção quando o mesmo não tem tempo de se deslocar e treinar em uma academia e assim prefere que o treinador vá a sua casa para remir o tempo.

Treinamento em condomínios também é um modo de trabalho que é muito comum atualmente devido ao crescimento forte de condomínios nas principais cidades do Brasil. Muitos são construídos com uma academia de ginástica para os moradores usufruírem, e, nesse caso, o personal trainer tem que possuir um contrato com o condomínio para poder ter livre acesso, e o trabalho em pequenos grupos são mais comuns nesse caso segundo (COSSENZA, 1996).

Atendimentos em parques e ruas são locais cada vez mais utilizados pelos treinadores de atendimento personalizado. Funciona do mesmo jeito que o trabalho nos outros locais pode ser de grupos reduzidos, particular e de supervisão. No trabalho são utilizados pesos livres. Muitos clientes têm a preferência de utilizar um espaço ao ar livre por não gostarem de academia. Dentro desse tipo de treino individualizado se formou uma ramificação que se chama personal runner que se baseia no atendimento de clientes que querem principalmente uma elaboração de um programa de treinamento aeróbico. A corrida de rua e a caminhada são exercícios muito utilizados dentro desse tipo de trabalho, os objetivos podem variar de emagrecimento, saúde, bem-estar, estético, alta performance, participação de provas físicas em concursos e metas pessoais. Sarkis (2009) comenta que a caminhada e a corrida podem se transformar em atitudes apropriadas para a melhora da saúde dos seres humanos, porque são movimentos importantíssimos para manter o funcionamento metabólico para o organismo, gerando bem-estar físico e mental aos praticantes.

2.1.2 Organização do programa de treinamento personalizado

As pessoas que procuram o trabalho personalizado o estão fazendo por possuírem expectativas quanto a um programa de treinamento que trará

resultados quanto aos objetivos que foram traçados na procura inicial. Pois, o trabalho do personal trainer é iniciado com uma avaliação inicial. Conforme Cossenza e Contursi (1998), uma entrevista inicial será de grande utilidade, no intuito de firmar o compromisso com o novo cliente em permanecer no programa por um determinado período, para que se tenha a chance de produzir alguns dos benefícios almejados.

Muitos profissionais do treinamento personalizado fazem um acordo verbal no primeiro encontro, outros utilizam um instrumento formal como um contrato para firmar um compromisso de ambas as partes para aquele determinado trabalho. Esse contrato varia de professor para professor. Cossenza (1996) estabelece que o contrato deva conter a frequência semanal de aulas; o tipo de avaliação que será utilizado com o determinado aluno; o horário que será estabelecido em comum acordo das sessões de treinamento e quais dias da semana que serão realizadas; a forma de pagamento e se o cliente pagará alguma multa em caso de desistência. Assim, em comum acordo, o contratante e o contratado assinam o contrato elaborado para firmar um compromisso. Após concluir a abordagem contratual de vínculo com o cliente, o personal trainer tem o trabalho de avaliar o nível de aptidão física que o seu cliente se encontra e como é o seu histórico de saúde através de uma anamnese. Essa consiste numa avaliação muito usada em todos os campos da saúde. Para Santos (1999), a anamnese, consiste na rememoração dos eventos pregressos relacionados à saúde, e na identificação dos sintomas e sinais atuais, no intuito principal de fazer entender, com a maior precisão possível, o histórico de saúde atual que traz o paciente ou cliente à consulta. Portanto, nesse caso a anamnese é um ato de comunicação entre o professor que inquire e o aluno que relata.

Conforme Brooks (2000), o questionário de história médica e aptidão física (anamnese) devem conter algumas perguntas como: se a pessoa é fumante ou se já fumou; se há algum quadro de pressão alta ou de pressão baixa; se possui diabetes ou se tem histórico da doença na família; se tem alguma cardiopatia, ataque cardíaco anterior e aterosclerose; como está o nível de colesterol; se possui lesão ou problema ortopédico; se toma alguma medicação regularmente ou suplementos alimentares; se já praticou musculação ou algum outro tipo de exercício anteriormente. Dentro desse questionário deve conter o peso corporal, estatura e a idade do aluno, assim como os objetivos desejados quanto ao

programa de treinamento. Para Howley e Franks (2000), o personal trainer pode auxiliar os indivíduos na avaliação de seu estado de saúde examinando cinco categorias principais: problemas médicos diagnosticados; características que aumentam o risco de problemas de saúde; sinais ou sintomas indicativos de problema de saúde; comportamento de estilo de vida relacionado à saúde boa ou ruim; resultados de testes de condicionamento. O estado de saúde do aluno é avaliado para relatar informações do estado de saúde e aos comportamentos saudáveis e insalubres. A saúde avaliada da pessoa é utilizada para o professor tomar decisões relativas a recomendações relevantes de atividade física para melhoras na saúde e no condicionamento. Portanto, a anamnese, nas aulas de personal, é uma forma de avaliação do estado de saúde do aluno fornecendo toda a base para o início e o desenvolvimento do programa de treinamento do indivíduo.

O profissional de treinamento individualizado é obrigado a saber, antes de elaborar o programa de treinamento, quais as condições físicas apresentadas pelo seu aluno para poder prescrever exercícios adequados para as determinadas carências físicas do mesmo. Com isso, o próximo passo do trabalho é a execução de avaliações físicas. Dentro dessas avaliações constam as medidas de dobras cutâneas através de um aparelho chamado adipômetro que serve para medir a espessura das dobras cutâneas. Dr. Andrew Jackson e Dr. Michael Pollock são dois pesquisadores muito respeitados que desenvolveram uma tabela que permite cruzar a única medida de dobra cutânea tomada no quadril do indivíduo com a idade para encontrar a percentagem de gordura corporal. Muitos profissionais da área do treinamento individualizado utilizam esse protocolo para saber a quantidade de gordura total no corpo. Esse é um índice muito importante para a monitoração de resultados durante o desenvolvimento do programa de treinamento. Para Howley e Franks (2000), a medição de dobras cutâneas é um dos procedimentos mais frequentemente realizados para estimar a composição corporal do indivíduo. É um método rápido, não invasivo e barato e fornece um percentual de gordura corporal.

Para a melhor compreensão do estado físico do aluno deve-se ser feito outros diversos tipos de avaliações chamados de testes motores. GUEDES e GUEDES (2006, pg. 97) afirma que:

Os testes motores caracterizam-se pela realização de uma tarefa conduzida em situação que procure solicitar predominantemente uma capacidade motora específica. Desse modo, um aspecto importante a considerar na utilização dos testes motores refere-se à necessidade de tentar estabelecer a variável fisiológica que melhor relaciona-se com os resultados a serem alcançados. No entanto, essa relação não deve ser considerada como causa e efeito, pois os resultados dos testes motores envolvem uma multiplicidade de fatores que não podem ser explicados apenas pelos aspectos fisiológicos.

Os testes motores servem para como indicador do fator fisiológico presumivelmente solicitado em circunstâncias previamente elaboradas. Ao profissional de treinamento individualizado deve-se ser exigido um estudo prévio a fim de serem evidenciados quais fatores fisiológicos os testes motores possam solicitar prioritariamente.

Segundo Zago e Gobbi (2008), a American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) que consiste numa associação americana que prevê uma sociedade em que todos os indivíduos que desfrutar de uma melhor qualidade de vida através da participação em um ativo e criativo, e valorização do estilo de vida de promoção da saúde. Essa associação elaborou uma bateria de testes específica para medir a aptidão funcional, composta de cinco testes motores (coordenação, resistência de força, flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico, resistência aeróbia geral).

Para Brooks (2000), os testes que devem ser realizados no início da elaboração de um programa de treinamento individualizado são: força muscular, resistência cardiorrespiratória e de flexibilidade. Segundo o autor são testes que podem dar uma resposta para a avaliação do estado atual de aptidão física do indivíduo e podendo repetir esses mesmos testes depois de quatro a seis semanas de treinamento para obter resultados de melhora na aptidão física para ser mostrado ao aluno.

A avaliação postural é uma das análises mais importantes realizadas sobre o aluno de personal, pois, a elaboração de um programa de treinamento tanto para a musculação, quanto para treinos aeróbicos direciona a escolha do profissional dos exercícios que possam ser prescritos e os que não podem. Segundo Correa; Ana Lúcia; Pereira; João Santos; Silva; Marco Antônio,

Guimarães (2005), os problemas posturais são preocupações que envolvem a qualidade de vida do indivíduo e podem interferir negativamente na produtividade funcional do mesmo.

Conforme Verderi (2003), cada indivíduo apresenta características individuais de postura que podem vir a ser influenciada por vários fatores: anomalias congênitas e/ou adquiridas, má postura, obesidade, alimentação inadequada, atividades físicas sem orientação e/ou inadequadas, distúrbios respiratórios, desequilíbrios musculares, frouxidão ligamentar e doenças psicossomáticas.

A avaliação postural se faz importante para que o profissional possa mensurar os desequilíbrios e adequar à melhor postura do indivíduo, possibilitando a reestruturação possível das cadeias musculares e seus posicionamentos no movimento e na estática. Com isso, a partir deste procedimento promove-se a prevenção de muitos males causados inicialmente pela má postura, que é um dos aspectos mais benéficos para a saúde das pessoas de um modo geral. Para Palhares e Rodrigues (2001), os desvios posturais são importantes causa de morbidade da população. A postura humana é bastante móvel, varia a cada instante e é resultado de fatores psicológicos, socioculturais e biológicos. As reações do corpo diante das tensões cotidianas ou de lesões com frequência assumem a forma de desalinhamento na sua moldura e desequilíbrio do tônus muscular (REINEKE, 2009). Essa mobilidade, enquanto preservada, talvez seja o indicador mais característico da postura saudável. O importante é o personal trainer saber avaliar a postura do seu cliente e realizar um trabalho, se for o caso, de melhora do que for possível da estrutura postural. Sempre tendo o máximo de cuidado, pois exercícios muito vigorosos podem afetar o alinhamento dos joelhos, enfraquecer os arcos dos pés ou mesmo deslocar uma vértebra. Com todas essas avaliações o personal trainer está apto a planejar o programa de treinamento do cliente.

2.1.3 Planejamento do programa de treinamento personalizado

As pessoas não aprendem as coisas na mesma velocidade, e alguns exercícios podem levar mais tempo para serem aprendidos do que outros. O

progresso do aluno pode ser mais lento do que o planejado, porém os benefícios começam no próprio processo de aprendizado. Com a prática regular do exercício físico, esse processo vai se acelerando, já que a mente e o corpo se tornam mais sintonizados como o movimento (REYNEKE, 2009). Para a prática regular de o exercício físico realizar-se dentro do programa de treinamento individualizado é necessário que se constitua desde o principio a freqüência semanal à qual o aluno tem disponibilidade de exercita-se durante as sessões treinamento com o personal.

A freqüência mínima recomendada é de duas ou três vezes por semana. Dependendo da necessidade e do nível que o cliente deseja atingir essa freqüência pode ser aumentada para quatro ou cinco vezes por semana, atingindo esse patamar, os treinos devem ser divididos e com alternância de grupamentos musculares, semelhantes ao executado com outras capacidades físicas. Assim proporciona-se o tempo necessário de recuperação muscular para o individuo, (MONTEIRO, 2006).

Um fator importante para a construção de um treinamento personalizado de musculação, que se vincula à freqüência semanal, é a duração das sessões treinamento. A duração da sessão de um programa de atividade física esta relacionada ao nível de aptidão física atual do aluno, a freqüência semanal, intensidade dos esforços e trabalho total a ser realizado (COSSENZA, 1996). Uma sessão de treino pode durar desde trinta minutos até mesmo duas horas, depende do objetivo a ser trabalhado, se o treino une objetivo de reforço muscular dentro da academia com o treino aeróbico a sessão pode chegar até duas horas. De um modo geral, as sessões duram em média uma hora, e se passar disso o método de cobrança varia de personal para personal podendo muitas vezes o aluno fazer duas horas e ser cobrado apenas o valor de uma hora.

2.2 Dimensões motivacionais

2.2.1 Dimensão motivacional: Saúde

A prática regular de exercícios físicos é uma parte importante do comportamento saudável, mas muitos dos participantes dos programas de atividades físicas também estão interessados em alcançar e manter o peso ideal, ou ainda, controlar efetivamente o estresse. A participação em atividades físicas é um dos comportamentos relativos à saúde que se as pessoas se prontificam a mudar (COSSENZA, 1996). Primeiro temos que entender o que se entende por saúde, o que realmente os clientes de treinamento personalizado procuram através do exercício físico. PITANGA (2008, pg.51) define saúde como:

Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por pólos positivo e negativo. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade.

O personal trainer deve estar ciente deste fato, apoiando os esforços para alterar todos estes comportamentos e hábitos relativos à saúde. A pessoa que procura o trabalho personalizado poderá estar fazendo por vários motivos, a saúde é um aspecto extremamente relevante nesse caso. Vendo esse fator de motivação do aluno é de se compreender que há diversos motivos relacionados à saúde que devem ser estudados. Pois, a pessoa que tem o objetivo de realizar um treinamento personalizado com o objetivo de saúde, pode estar fazendo por: querer sair do estado sedentário; ter uma doença que pode ser reversível pelo exercício físico; para emagrecer; por sentir dores em alguma região do corpo; ou simplesmente para a prevenção de doenças e obter qualidade de vida. Todas essas problemáticas estão dentro do aspecto motivacional de saúde. O lugar mais procurado pelo cliente para realizar os treinos personalizados visando esse

tipo objetivo é nas academias, por ser um lugar em que há uma gama de possibilidades de treinamento.

Principalmente, nas academias, é um lugar em que é realizado o treinamento de força que resulta em inúmeros benefícios para a saúde. A musculação é um método efetivo para o desenvolvimento músculo-esquelético, sua prescrição é voltada para o desenvolvimento da aptidão física, favorecimento da saúde e prevenção e reabilitação de lesões ortopédica (MOTA; LAMONIER; GUERRA; AMÉRICO, 2008). Costa (2004), ressalta ainda que os benefícios da musculação vão muito além da estética, a prática da musculação ajuda na diminuição do estresse, aumenta a interação social, combate o sedentarismo, a aterosclerose, controla a hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus, osteoporose entre outros.

A musculação dentro do treinamento personalizado é uma ferramenta muito importante para primeiramente prevenir diversas doenças que possam vir a acontecer no indivíduo. Porém, o que acontece muito é a pessoa procurar o trabalho do personal trainer depois que já está com alguma doença ou dor em alguma região do corpo. Para isso, o personal trainer tem que ter uma bagagem de estudo muito aprofundada dos tipos de doenças das pessoas que procuram o trabalho personalizado e procurar saber quais são as causas dessas doenças.

Uma grande parte de pessoas que procura o trabalho personalizado o faz por sentir dor em alguma região do corpo, muitas vezes, pela carga de trabalho diário, principalmente as pessoas que trabalham oito horas ou mais sentadas ou somente em pé. O que acontece é que a postura é afetada nesse tipo de trabalho pelo fato de ficarem muitas horas na mesma posição, e, por conseguinte o indivíduo fica com uma série de problemas posturais. Esses alunos chegam para o personal trainer com muitas dores e com o objetivo de mudar o estado de saúde atual, os mesmos o vêem como a pessoa que irá ajudar a superá-las. O profissional que se depara com esse tipo de problema tem que se preocupar não só com a resolução das dores, mas, principalmente reeducar aquela pessoa quanto ao estilo de vida voltado para o exercício físico.

Todos os clientes, independentemente das condições, são capazes de aprender os conceitos fundamentais sobre a atividade física. Nesse sentido, é papel do personal trainer a adoção de uma postura preocupada com o ensino dos princípios da educação para a saúde (MONTEIRO, 2006).

O aspecto motivacional do aluno de personal trainer que visa à saúde acontece em pessoas que antes de tudo procuram uma qualidade de vida que querem deixar o sedentarismo de lado, este, um fato que cada vez mais cresce na sociedade atual, pelas variadas comodidades do nosso dia-a-dia. Como afirma Sarkis (2009), progressivamente e inconscientemente, com as conquistas eletrônicas, somos induzidos a não nos movimentar – os elevadores, as escadas rolantes e as demais tecnologias que poupam o cidadão de qualquer esforço que o faça suar. Elas são o paraíso dos preguiçosos e contribuem para o surgimento de diversos tipos de doenças, que atingem pessoas de todas as idades. Com isso, nota-se uma deterioração das condições de saúde que atinge as pessoas de qualquer posição social, econômica, racial ou cultural. Isso tudo culmina na falta de exercício físico, a comodidade diária e a alimentação desregrada. A motivação de mudar isso tudo depende da pessoa, como afirma Palma (2000), caberia ao indivíduo alterar seus hábitos de saúde e estilos de vida para encerrar a causa e, assim, cessar o efeito. Logo, exercitar-se ou submeter-se a um regime dietético, seriam atitudes que conduziriam o sujeito à saúde ou à ausência de doenças e, óbvio, seriam responsabilidades do próprio indivíduo. O autor ainda afirma que a teoria do “estilo de vida”, congruente com a ideologia dominante de saúde, sugere que a prevenção é uma responsabilidade pessoal, cujo foco de intervenção se dará sobre o controle dos fatores de risco individuais.

Portanto, são muitos motivos voltados para a saúde que levam uma pessoa procurar o treinador de atendimento individualizado. Não se pode pensar hoje em dia em “prevenir” ou minimizar as inúmeras doenças sem que, além das medidas gerais de saúde, se inclua a atividade física.

2.2.2 Dimensão motivacional: Estética

Nas academias de ginástica é muito comum ter pessoas que estão ali em busca do corpo perfeito, ou seja, em busca do corpo que é estereotipado pela mídia. O corpo perfeito é definido através da mídia:

Nas academias de ginástica, calçadões e clubes são explícitos a exposição e a busca de um corpo padrão presente na mídia: saudável e belo. Essa realidade é reflexo dos programas de televisão, internet, revistas

masculinas e femininas que criam a cada dia um estereótipo do “corpo em forma”. Corpo que propaga “saúde” e beleza padrão vende um ideal “atingível” por meio de atividade física, dieta, lipoaspiração, implante de silicone etc. Daí, o crescimento quantitativo de academias de ginástica, produtos dietéticos, cirurgias plásticas (COSTA; PG.58, 2004)

A mídia ludibria as pessoas com o corpo “ideal”, cada vez mais vemos homens e mulheres fazendo cirurgias plásticas para alcançar o corpo que é estereotipado. Mas na verdade um corpo em forma é aquele que pratica atividade física regularmente, que acima de tudo consegue um resultado estético através da obtenção de saúde. Para Cossenza (1996), o objetivo de estética é o principal fator motivacional para a procura da atividade física, sendo muitas vezes a porta de entrada para os benefícios promovidos à saúde. As pessoas que procuram o treinamento personalizado pelo motivo da estética o fazem porque o discurso da beleza ideal está revestido pela prática de atividade física, nesse caso independente do gênero, classe social ou idade da para se notar a procura do corpo ideal.

Segundo Hansen e Vaz (2006), a ordem cultural estruturada na sociedade do consumo, agregar valor ao corpo haverá de implicar, portanto, em uma vida vista como “melhor”, com mais sucesso e felicidade (dois imperativos morais contemporâneos) e envolvendo um incremento incorporado que englobe desde o mercado de trabalho até o sexual. Nesse contexto, do mesmo modo que uma empresa privilegia um indivíduo de “boa aparência” para ocupar um posto de trabalho, uma linda mulher há de desejar um correspondente na forma física para um envolvimento afetivo. Portanto, o cotidiano tanto no lado profissional quanto no lado pessoal demonstra uma devoção ao corpo, ou seja, ao bem-estar estético, isso tudo impulsiona as pessoas a procurarem uma academia ou nesse caso mais especificamente o treinamento personalizado.

2.2.3 Dimensão motivacional: Sociabilidade

Esse fator motivacional se conceitua quanto ao nível que utiliza-se a atividade física regular e/ou esporte como forma de fazer parte de um grupo,

clube ou relacionar-se com outras pessoas (Balbinotti; Saldanha, 2009). Mais precisamente nesse caso, as pessoas que procuram o trabalho personalizado com a motivação de sociabilizar-se com os companheiros de treino.

Para Gould; Eklund e Jackson (1992), citado por Balbinotti e Saldanha (2009), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertença a um grupo e de auto-estima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante. A prática de atividade física serve como um importante papel na forma de convívio social (GALLAHUE; OZMUN, 2003). Além disso, o exercício físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria de sua qualidade de vida (CHEIK; REIS; HEREDIA; VENTURA; TUFIK; ANTUNES, MELLO, 2003).

A socialização para um aluno de personal não acontece apenas com objetivo de integrar-se com professores e colegas de academia, mas muitos são motivados a realizarem atividade física regular com o objetivo de obter uma aceitação fora da academia na sua vida pessoal e profissional. Para Cratty (1983), a motivação de uma pessoa através da socialização se define pela necessidade de ser aceito, formar relações afetivas com outros, ser amável e cooperativo. Uma pessoa que está feliz com seu próprio corpo tem uma boa auto-estima e, conseqüentemente, consegue formar vínculos afetivos e aceitação em grupos.

2.2.4 Dimensão motivacional: Controle do Estresse

Controle de Estresse é um dos motivos mais importantes da busca das pessoas pelo treinamento personalizado. Como afirma:

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre

outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. (Margis; Picon; Cosner; Silveira, 2003)

Para Loures; Sant'Anna; Baldotto; Sousa; Nóbrega (2002), estresse mental ou emocional é um dos maiores problemas das sociedades modernas. Em uma situação de estresse, o organismo humano redistribui suas fontes de energia, antecipando uma agressão iminente. Esse mecanismo de adaptação é vantajoso se realmente houver perigo iminente. Entretanto, se esse estado persistir por muito tempo, o dano será inevitável. Ou seja, o estresse ocasiona diversas doenças prejudiciais ao corpo humano.

Os sintomas de uma pessoa estressada é muito claro, segundo Pafaro e Martino (2004), os sinais e sintomas que ocorrem com maior frequência são do nível físico como: aumento da sudorese, nó no estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade e náuseas. De nível psicológico os sintomas são: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão, hipersensibilidade emotiva.

Muitas pessoas que possuem esses sinais e sintomas do estresse procuram realizar uma atividade física para o alívio imediato dos mesmos. Nesse caso procuram um personal trainer para a correta prescrição do treinamento. O exercício físico é um remédio para as pessoas estressadas, pois conforme Cheik; Reis; Heredia; Ventura; Tufik; Antunes; Mello, (2003) durante a realização de exercício físico, ocorre liberação da b-endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranqüilizante e analgésico no praticante regular, que freqüentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo. Portanto, esse motivo do controle de estresse está crescendo cada vez mais na procura do treinamento personalizado.

2.2.5 Dimensão motivacional: Prazer

O prazer com a atividade física é um motivo muito interessante dentro da perspectiva de contratar um personal trainer. As pessoas que são mais motivadas por esse fator apresentam uma grande auto-motivação para treinar. Pois, estabelecem suas próprias metas, recebem apoio de familiares e não percebem o desconforto e inconveniência dos exercícios. Nesse caso, a adesão ao exercício está mais relacionada às sensações de bem-estar e prazer do que à crença a respeito dos benefícios a saúde. Os benefícios do exercício à saúde mental como sensação de relaxamento, redução de ansiedade e melhora do humor, parecem atuar intensamente para que haja um envolvimento contínuo (NUNOMURA, 1998).

O praticante de atividade física que consegue manter uma regularidade por causa do prazer de realizar o exercício físico adquire diversos hábitos no seu cotidiano. Sempre que possível, ele costuma ir a pé para o trabalho, o supermercado, a padaria, corta grama, sobe e desce escadas, e usa muito pouco o automóvel. Além de suas aulas de personal, esse aluno procura diariamente incluir minutos de corrida ou caminhada, que procura fazer em parques, na esteira, nas ruas ou no clube (SARKIS, 2009). Geralmente, para essas pessoas, o exercício físico está presente no mínimo quatro vezes semanais, não têm finalidade esportiva atlética e não pensam em desistir.

2.2.6 Fator motivacional: Competitividade

A competitividade faz parte de todo ser humano que busca uma melhora de rendimento em uma determinada atividade tentando superar um determinado desafio praticado por outra pessoa ou grupo. Conforme Marques (2003), a verdadeira competição vem de dentro de nós mesmos, um concurso íntimo e individual para nos tornarmos o melhor que pudermos.

Conforme Epiphano (2002), a modernidade, e mais recentemente com a globalização, o comportamento competitivo tem se sobressaído em uma injusta

luta de poderes. Hoje, desde cedo, a criança é estimulada a competir através da educação formal (escola) ou informal (família, televisão, etc). O ser humano durante o seu desenvolvimento é fortemente influenciado a competir, pois para conseguir alcançar seus objetivos deve se sobressair sobre os demais. Esse desenvolvimento psico-físico-social do indivíduo sofre influências no esporte, já que o esporte é um precioso recurso de socialização e movimentação corporal.

Na prática do treinamento individualizado esse fator motivacional é comum para pessoas que procuram o treinador para conseguir alcançar objetivos de competição. Tem muitos atletas que procuram um personal trainer para melhorar suas capacidades físicas dentro de suas modalidades esportivas através do treinamento individualizado. Outro exemplo de procura segundo Cossenza (1998), é o cliente que necessita passar por alguma prova física, muito comum hoje em dia nos concursos públicos no Brasil, por isso procuram um treinador para melhorar sua performance e alcançar os objetivos almejados. Outro motivo pode ser por simplesmente um aluno querer mudar o seu físico por alguma competição pessoal ou dentro da academia a qual o mesmo treina.

Quando falamos de competição é sempre bom salientar que esse é um assunto que deve ser muito bem trabalhado na mente de uma pessoa. Entende-se que a verdadeira competição é aquela que proporciona bem-estar físico e psicológico. Se algum desses dois aspectos é afetado, a competição não está sendo orientado de forma correta (MARQUES, 2003). Portanto, a competição é um fator que tem que trazer crescimento para a pessoa e bem-estar físico e mental para que esse fator seja um benefício na vida da pessoa.

3. METODOLOGIA

3.1 População e Amostra

A população que compõe este estudo é de praticantes do treinamento personalizado de diversas academias da zona sul e central de Porto Alegre/RS. A amostra foi composta por um total de 30 indivíduos, 16 mulheres e 14 homens, todos alunos de personal trainer, de ambos os sexos, com idades entre 23 e 60 anos. Com média de tempo de treino de 2 anos. Trata-se de um estudo exploratório de natureza descritiva, que está baseado na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos (THOMAS; NELSON, 2002).

3.2 Instrumento de coleta de dados

Para a realização deste trabalho foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas. O inventário possui 132 itens agrupados em blocos de seis, conforme a seqüência das dimensões a serem estudadas – no caso, Controle de Estresse (p.ex.: ficar mais tranquilo), Saúde (p.ex.: ficar livre de doenças), Sociabilidade (p.ex.: encontrar amigos), Competitividade (p.ex.: ser campeã no esporte), Estética (p.ex.: ficar com o corpo bonito) e Prazer (p.ex.: obter satisfação). Para cada um dos itens é dada uma resposta bidirecional graduada em sete pontos, de acordo com uma escala tipo Likert, que vai de “1 - Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte” até “7 – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte”. Todas as dimensões possuem igual número de itens, possibilitando a análise de cada uma separadamente e também a comparação entre as mesmas. A validade e fidedignidade deste inventário foram testadas e demonstradas por Barbosa (2005).

3.3 Procedimentos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto sob o número 2007721 por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta dos dados teve como ponto de partida a procura via internet por locais de prática do treinamento personalizado localizados na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, e no decorrer da pesquisa outros locais de treinamento, foram indicados pelos praticantes.

Posteriormente foram realizadas visitas aos locais para estabelecer contato com os professores, entregar a carta de apresentação da Universidade e pedir a autorização e colaboração para a pesquisa. Na maioria dos locais foi possível aplicar o IMPRAFE-132 logo no primeiro contato. Os praticantes do treinamento personalizado submeteram-se a uma amostra voluntária ocasional, antes ou depois do treino, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando livre a opção por participar e podendo o sujeito desistir a qualquer momento se assim desejasse; todos os participantes ficaram com uma cópia do Termo para o caso de desejarem realizar contato com a pesquisadora em função de dúvidas ou desistência. Deste modo, a aplicação foi realizada individualmente e levou aproximadamente quinze minutos para cada participante.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Com o objetivo de concluir a questão principal do trabalho foram efetuadas análises das estatísticas descritivas gerais (média, mediana, moda, média aparada 5%, assimetria e achatamento, dentre outros), segundo os princípios norteadores aprovados na literatura especializada (PESTANA; GAGEIRO, 2003). Para isso, foi aproveitado o programa estatístico SPSS 15.0.

4.1 Estatísticas descritivas gerais

Na tabela 1 verificam-se, a partir das estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra, os valores nominais em cada dimensão obtidas através das respostas do inventário (IMPRAFE-132). Para verificar a distribuição dos dados da amostra foi realizada através do cálculo de Shapiro-Wilk ($p > 0,05$).

Tabela 1: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra

Dimensões	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
	χ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Trimed 5%	Mod	S-W	GI	Sig	Skewness/ EPs	Kurtosis/EPk
Controle de Estresse	92,76 _(4,67)	33 – 139	95	93,72	95	0,936	30	0,071	-0,790	0,659
Saúde	115,53 _(2,99)	68 – 148	116	116,31	114 ^a	0,946	30	0,130	-0,862	1,835
Sociabilidade	58,96 _(4,59)	25 – 110	53,5	58,07	41	0,940	30	0,092	0,350	-0,985
Competitividade	58,36 _(3,26)	23 – 92	56	58,42	56	0,959	30	0,297	0,156	-0,312
Estética	93,00 _(3,82)	41 – 129	95	93,74	94 ^b	0,966	30	0,437	-0,550	0,493
Prazer	108,57 _(4,01)	48 – 150	112,5	109,83	95 ^c	0,904	30	0,011	-1,14	2,35

Múltiplas Modas: a (128); b (97, 102, 107); c(112, 114).

0,200* = Nível mais baixo da real significância.

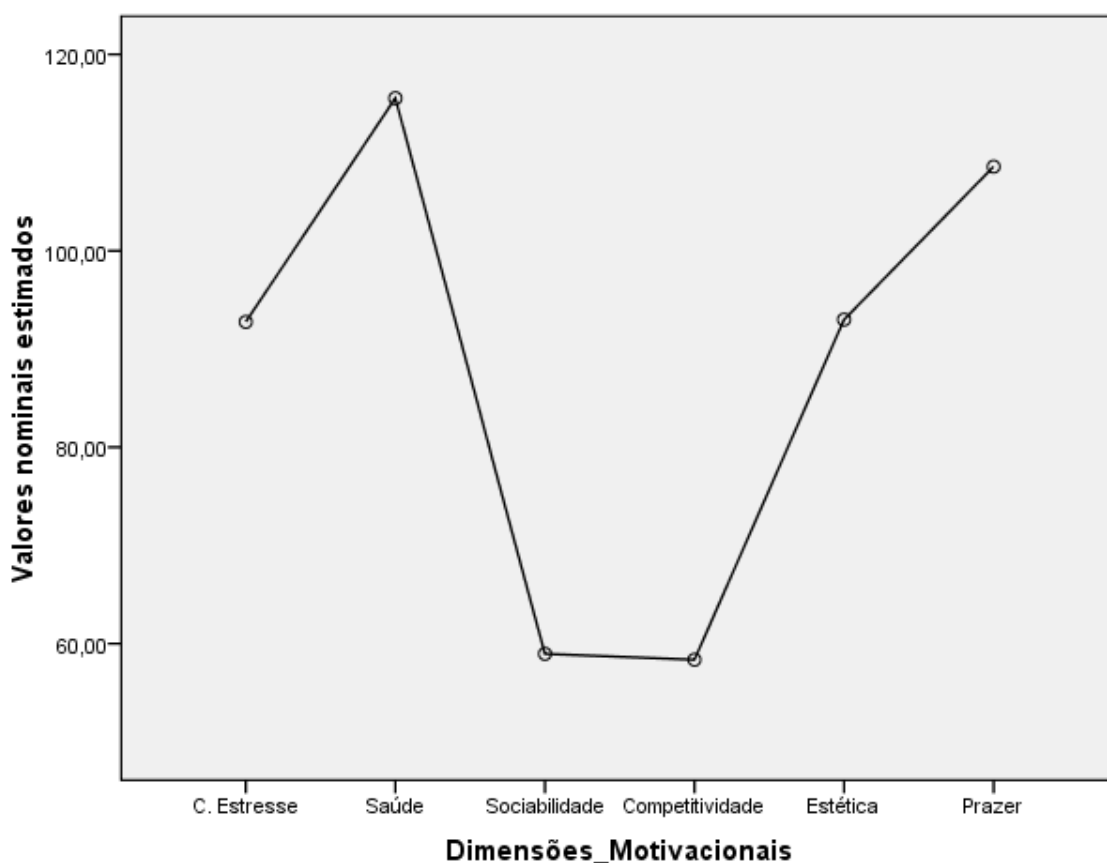


Gráfico 1 – Distribuição das dimensões motivacionais

Quanto aos valores nominais de medida da tendência central, apresentaram valores próximos um dos outros as dimensões Saúde e Prazer, Estética e Controle de Estresse e com valores mais abaixo Sociabilidade e Competitividade. Analisando os valores da Moda, as dimensões Controle de Estresse, Competitividade e Sociabilidade não apresentaram múltipla Moda. As dimensões Sociabilidade e Prazer apresentaram a Moda mais distante dos valores das médias. Os valores Mínimos e Máximos ficaram entre 23 e 150 dentro das variáveis analisadas. Quanto ao desvio padrão, pode ser observado que em nenhuma das dimensões o valor ultrapassou a metade do valor da média.

Das seis dimensões analisadas para classificar o nível de motivação do indivíduo, a dimensão Saúde (115,53) é a que mais leva o aluno à prática regular do treinamento personalizado. Em seguida, as dimensões que mais motivam os alunos são: Prazer (108,57); Estética (93,00); Controle de Estresse (92,76) e com

valores mais baixos Sociabilidade (58,96) e Competitividade (58,36). Segue abaixo o Teste *t* Pareado, que foi realizado para verificar as comparações dos valores nominais e se as diferenças estatísticas são significativas.

4.2 Comparações das médias

A Tabela 2 mostra que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as dimensões Controle de Estresse e Estética; e Sociabilidade e Competitividade. Com isso, as dimensões que mais motivam os praticantes do treinamento personalizado investigados são: Saúde em primeiro lugar; Prazer em segundo; Estética e Controle de Estresse em terceiro; e Sociabilidade e Competitividade em quarto lugar.

Tabela 2: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle do Estresse – Saúde	-8,190	29	,000
Controle do Estresse – Sociabilidade	6.765	29	.000
Controle do Estresse –	10.070	29	.000
Controle do Estresse – Estética	-.056	29	.956
Controle do Estresse – Prazer	-5.716	29	.000
Saúde – Sociabilidade	13.917	29	.000
Saúde – Competitividade	22.136	29	.000
Saúde – Estética	7.219	29	.000
Saúde – Prazer	3.237	29	.003
Sociabilidade – Competitividade	.189	29	.851
Sociabilidade – Estética	-6.821	29	.000
Sociabilidade – Prazer	-14.082	29	.000
Competitividade - Estética	-9.333	29	.000
Competitividade – Prazer	-19.411	29	.000
Estética – Prazer	-4.759	29	.000

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nos resultados obtidos, os fatores que mais motivam os indivíduos a praticarem o treinamento personalizado são as seguintes dimensões: Saúde (115,53) em primeiro lugar; Prazer (108,57) em segundo; Estética (93,00) e Controle de Estresse (92,76) em terceiro; e Sociabilidade (58,96) e Competitividade (58,36) em quarto lugar.

Nos resultados do presente estudo a dimensão Saúde é a que foi melhor ranqueada. Esse é um fator motivacional muito comum relacionado ao aluno de personal trainer, pois, a procura pela atividade física é um dos comportamentos relativos à saúde que as pessoas procuram mudar (COSSENZA, 1996). Isso é de claro entendimento, pois, na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social (PITANGA, 2008). Nos dias de hoje sabe-se que com níveis adequados de atividade física regular podemos não só adquirir uma longevidade de vida, mas também envelhecer com níveis ótimos de saúde (WANKEL, 1993). Pois, na atualidade, o conceito de saúde está fortemente ligado a uma busca de qualidade de vida (AMORIN, 2010). Este estudo indica que o perfil dos indivíduos pesquisados demonstra uma busca pela qualidade de vida, bem-estar e prevenção de doenças. Justifica-se a procura do treinamento personalizado, pois, a prática da musculação e de exercícios aeróbicos combate o sedentarismo, a aterosclerose, controla a hipertensão arterial, a obesidade, diabetes mellitus, osteoporose, entre outros (COSTA, 2004). De fato, os benefícios proporcionados por essas atividades físicas são fatores que motivam os indivíduos, em grande escala, para a prática do treinamento personalizado. Um estudo realizado por Balbinotti e Capozzoli (2008), teve resultados semelhantes ao presente trabalho. No estudo foram verificadas quais dimensões que motivam mais os praticantes de musculação, em uma amostra de 300 indivíduos, com idades de 18 a 65 anos. Um dos importantes resultados encontrados indica que a dimensão Saúde é a que mais motiva os praticantes de ginástica em academias, quando controladas as variáveis Sexo e Grupo de Idades.

Com a segunda maior média dos resultados no presente estudo temos a dimensão Prazer. Os indivíduos que são mais motivadas por essa dimensão

apresentam uma grande auto-motivação para treinar. Pois, estabelecem suas próprias metas, recebem apoio de familiares e não percebem o desconforto e inconveniência dos exercícios (NUNOMURA, 1998). Para Rocha (2009), o Prazer, portanto, provém das sensações de competência e de autonomia na realização da atividade física. Nesse caso, a adesão ao treinamento personalizado está mais relacionada às sensações de bem-estar e prazer em que prática regular oferece. Sarkis (2009), afirma que as pessoas motivadas pelo prazer têm o exercício físico presente no mínimo quatro vezes semanais, sem finalidade esportiva, e não pensam em desistir. Na amostra do presente trabalho foi verificado que os trinta indivíduos treinam com personal trainer de duas a quatro vezes semanais. A característica de pessoas motivadas por Prazer é, além da prática do treino regular com acompanhamento, é habituar o exercício em tempos vagos. O mesmo resultado verificou-se no trabalho de Rocha (2009), com taekwondistas, ou seja, a dimensão Prazer ficou em segundo lugar entre as dimensões que mais motiva os praticantes regulares da arte marcial.

A terceira dimensão que obteve a maior média foi a Estética. A busca do exercício físico para a obtenção de um corpo em forma e bonito está muito presente na sociedade atual. Não é surpresa esse resultado, pois, para Amorin (2010), vivemos em uma sociedade na qual a mídia possui grande influência e a busca de um corpo magro e definido parece ser o sonho de consumo de inúmeras pessoas. Na amostra coletada dos 30 indivíduos, 16 são mulheres e 14 são homens, o que mostra certo equilíbrio de gêneros na pesquisa. As idades, porém, variam de 23 a 60 anos. Com isso, pode-se averiguar que hoje em dia, as pessoas que procuram o treinamento personalizado pelo motivo da estética o fazem porque o discurso da beleza ideal está revestido pela prática de atividade física, nesse caso independente do gênero, classe social ou idade da para se notar a procura do corpo ideal. Porém, um estudo realizado por Balbinotti e colaboradores (2007), teve o objetivo de descrever e comparar as dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância, segundo o sexo. O resultado foi que a única dimensão que apresentou diferença significativa ($p < 0,05$), conforme o sexo foi a Estética. Uma das principais conclusões é que as mulheres mostram-se significativamente mais motivadas pela obtenção e/ou manutenção de um corpo atraente. Seria interessante uma realização de novos

estudos sobre a motivação com alunos de personal trainer, segundo o sexo, para aprofundar essa questão da estética.

A dimensão Controle de Estresse ficou em terceiro lugar junto com a dimensão Estética, pois, ambas tiveram valores indissociáveis ($p > 0,05$). No estudo com alunos de personal trainer esta dimensão teve uma média bastante interessante. Possivelmente isto se deva ao fato de que o exercício físico libera muitos hormônios na circulação sanguínea, como a b-endorfina e dopamina, propiciando um efeito tranqüilizante e analgésico no praticante regular, se beneficiando de um efeito de relaxamento pós-exercício. (CHEIK e Colaboradores, 2003). Com isso, o praticante do treinamento personalizado, motivado por esses benefícios que o exercício físico oferece, consegue manter-se em um estado de equilíbrio frente às dificuldades que o dia-a-dia apresenta, justificando a motivação pela dimensão Controle de Estresse. Na amostra coletada do estudo com praticantes do treinamento personalizado podemos identificar que em sua grande maioria são de meia-idade, o que talvez possa explicar o fato do Controle de estresse ter tido uma média alta. Indivíduos de meia-idade geralmente estão em um estágio da vida em que são exigidos demais, tanto na vida profissional, quanto na pessoal. Estes fatores, quando desequilibrados, podem aumentar o nível de estresse das pessoas.

A dimensão Sociabilidade ficou em quarto lugar no estudo da motivação com praticantes do treinamento personalizado. Este fator motivacional obteve uma média baixa (58,96). Entende-se por Sociabilidade o nível que se utiliza a atividade física regular como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (BALBINOTTI E SALDANHA 2009). Relacionando essa afirmação com o treinamento personalizado, as relações interpessoais acontecem, geralmente, nas academias de ginástica que apresentam um grande fluxo de pessoas, o que possibilita a sociabilidade entre os alunos. Como afirma Cratty (1984), uma pessoa que está satisfeita com seu próprio corpo tem uma boa auto-estima e, conseqüentemente, consegue formar vínculos afetivos e aceitação em grupos. Porém, como foi visto neste estudo, esta é uma dimensão que motiva muito pouco os indivíduos estudados. Possivelmente, pela forma de atendimento do personal trainer, em que consiste basicamente no atendimento individual com o aluno. Portanto, podemos entender que, muitas vezes, o aluno procura um personal trainer justamente por seu um

atendimento individual, em que não tenha muita interação com os outros alunos da academia. Para ressaltar mais essa afirmação, o caso da prática do treinamento personalizado em casa ou condomínios mostra como têm alunos que não está em suas prioridades o caso da socialização com outras pessoas no ambiente. No estudo feito por Amorin (2010), que consistiu em uma pesquisa sobre motivação com praticantes de musculação, em uma amostra de 40 indivíduos, a dimensão Sociabilidade apresentou uma grande média motivacional, demonstrando que dentro das academias os alunos que não são de treinamento personalizado visam, em grande escala, a Sociabilidade.

Com valores sem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) com a Sociabilidade, segue a dimensão Competitividade. No presente estudo a dimensão Competitividade obteve uma média baixa comparada as outras dimensões. Na prática do treinamento individualizado esse fator motivacional é comum para pessoas que procuram o treinador para conseguir alcançar objetivos de competição. Muitos atletas procuram o treinamento personalizado para melhorar suas capacidades físicas de dentro de suas modalidades esportivas. Neste caso, a pesquisa se justifica pelo fato da amostra ser composta por indivíduos não atletas, apenas praticantes de musculação e treino aeróbico, sem fins de competição esportiva. A prática esportiva exerce um papel maior sobre competitividade para os praticantes de atividade física regular. Um estudo realizado por Juchem e colaboradores (2007), identificou qual a motivação para a prática regular de Tênis com garotos de 13 á 16 anos, nos resultados a dimensão Competitividade ficou em segundo lugar mostrando que como uma modalidade esportiva motiva as pessoas a competirem. O mesmo resultado foi observado no estudo de Pacheco (2009), porém foi realizado com garotos praticantes de futsal, ou seja, a competitividade sendo em segundo lugar a que mais motiva.

Por fim, neste estudo teve o objetivo de apresentar as dimensões que mais motivam os praticantes do treinamento personalizado, assim como as que menos motivam. Com isso, seria interessante serem lançados novos estudos a respeito do assunto motivação com alunos de personal trainer, com variáveis de sexo e faixa-etária para a observação de novos resultados.

6. CONCLUSÃO

Portanto, de acordo com o presente estudo, as dimensões que mais motivam os praticantes regulares do treinamento personalizado investigados são: Saúde em primeiro lugar; Prazer em segundo; Estética e Controle de Estresse em terceiro; e Sociabilidade e Competitividade em quarto lugar. Na amostra podemos observar que as dimensões Saúde e Prazer tiveram valores altos respectivamente. Com valores mais próximos tivemos indissociabilidade estatística entre as dimensões Estética e Controle de Estresse. Após, as dimensões Sociabilidade e Competitividade obtiveram valores sem diferenças estatisticamente significativas.

Através dos resultados desse estudo é esperado o entendimento sobre os motivos que levam as pessoas praticarem o treinamento personalizado regularmente. É primordial que esse trabalho auxilie muitos profissionais da área do treinamento personalizado, assim como estudantes, para que saibam a motivação do cliente e do que precisam para qualificar os seus trabalhos. É de suma importância a realização de novos estudos com amostras maiores e diferenciação dos indivíduos quanto à faixa-etária e sexo, para a possibilidade de obtermos conhecimentos mais específico da área.

REFERÊNCIAS

- AMORIN, Diogo Perito. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide - **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física**, 2009.
- BALBINOTTI, M.A.A.; BALBINOTTI, C.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; FERREIRA, A.O.; GOTZE, M. **Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo**. Coleção Pesquisa em Educação Física, 6(2), 73-80, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academia de ginástica**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- BALBINOTTI, M.A.A.; SALDANHA, R.P; BALBINOTTI, C.A.A.; **Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo**. Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009.
- BROOKS, Douglas. **Manual do personal trainer: um guia completo para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- COSENZA, Carlos E. **Personal Training**. Rio de Janeiro, Sprint, 1996.
- COSENZA, Carlos Eduardo; CONTURSI, Ernani Bevilaqua. **Manual do Personal Trainer**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- CHEIK, N.C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R.A.G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H.K.M.; MELLO, M.T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.3, p.45-52, 2003.
- CORREA, A. L.; PEREIRA, J. S.; SILVA, M. A. G. **Avaliação dos desvios posturais em escolares: estudo preliminar**. Fisioterapia Brasil, Rio de Janeiro, v. 6, n. 3, p. 177-78, mai./jun., 2005.
- COSTA, E.M.B.; VENÂNCIO, S. **Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo**. Revista Pensar a Prática, v.7, n.1, p.59-74, 2004.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2ª ed., Rio de Janeiro, Prentice Hall do Brasil, 1984.
- EPIPHANIO, E. H. **Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento**. Estudos de psicologia, 19, 1, 15-22. 2002.
- GARAY, L.C; SILVA I.L; BERESFORD, H. **O treinamento personalizado: Um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar**. Revista Arquivos em Movimento. 2008.

- GALLAHUE, David L., OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**.1.ed. São Paulo: Phorte, 641p. 2003.
- GOULD, D.; EKLUND, R.C.; JACKSON, S. **Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers**. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, p. 83-93, 1992.
- GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal**. Londrina, Midiograf, 1998
- GUEDES, D.P; PAULA, I.G; GUEDES, J.E, STANGANELLI, LC. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes: estimativas relacionadas ao sexo, à idade e à classe socioeconômica**. Rev. Bras. Educ. Fis. Esp,20:151-63. 2006.
- GUISELINI, M. A.; BARBANTI, V. J. **Fitness: Manual do instrutor**, São Paulo, Balieiro, 1993.
- HANSEN, R.; VAZ, A. F. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v. 26, n.1, p. 135-152, set. 2004.
- HOWLEY, E.T; FRAKS, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3ª ed. Artmed Editora: Porto Alegre, 2000.
- JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P. (2007). **A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos**. Coleção Pesquisa em Educação Física, 6(2), 19-24. 2007.
- LOURES, D.L; SANT'ANNA,I; BALDOTTO, C.S.R; SOUZA, E.B; NÓBREGA, A.C.L. **Estresse mental e sistema cardiovascular**. Arq. Bras. Cardiol; 75(5): 525-30. 2002.
- MARQUES, M. G. **Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam**. Canoas: Editora da ULBRA, 2003.
- MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F. & SILVEIRA, R. O. **Relação entre Estressores, estresse e ansiedade**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 2003.
- MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento Personalizado: uma abordagem didático-metodológica**. São Paulo: Phorte, 2006.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina: Midiograf; 2003.
- NUNOMURA M. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1998.
- O'BRIEN, Teri, S. O. **Manual do Personal Trainer**. São Paulo: Manole, 1999.
- OLIVEIRA, Roberto Cesar de. **Personal Training**. São Paulo: Atheneu, 1999.
- PACHECO, Cauê Hasse. **Motivação à prática regular de atividades esportivas : um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos)**. Trabalho de

Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

PAFARO, R.C; MARTINO, M.M.F. **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas.** Revista. Esc. Enfermagem USP. 2004.

PALHARES, D.; RODRIGUES, J.; RODRIGUES, L; **Método simplificado de exame postural.** Brasília Méd. 2001.

PALMA, A. **Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura.** Revista Paulista de Educação Física, v.14, n.1, 2000.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** Salvador: Editora do Autor; 2008.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS.** (2ª Ed.). Lisboa: Edições Silabo, 2000.

POLLOCK, M. L; WILMORE, J. H. **Exercício na saúde e na doença.** 2ª ed. São Paulo: Medsi, 1993.

REYNEKE, Dreas. **Pilates Moderno – A perfeita forma física ao seu alcance.** São Paulo: Editora Manole, 2009.

ROCHA, J.M. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

SANTOS, J.B. **Ouvir o paciente: a anamnese no diagnóstico clínico.** Brasília, Méd. 1999.

SARKIS, Miguel. **A construção do corredor – Dos primeiros passos à alta performance.** São Paulo, Editora Gente, 2009.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** Trad. Ricardo Petersen. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VERDERI, E. **Programa de educação postural.** Disponível em: <http://programapostural.com.br>, 2003.

WANKEL, L. M. **The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity.** International Journal of Sport Psychology, v. 24, p. 151-169, 1993.

ZAGO, A.S; GOBBI, S. **Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos.** Revista Brasileira de Ciências Mov. 2003.

ANEXO A – IMPRAFE-132

Nome: _____ Idade: _____ Sexo M () F () Você se considera um atleta de carreira? SIM () NÃO (), caso a resposta tenha sido NÃO, você almeja ser atleta de carreira? SIM () NÃO () Que esporte praticas? _____ Há quanto tempo? _____ Quantas horas diárias de treino? _____ Em quantos dias da semana? _____ Você tem treinador? SIM () NÃO () Por quantos treinadores já passou? _____ Já participou de competições? SIM () NÃO () Qual o nível destas competições (ex.: regional, estadual, nacional, etc.) _____ Você é remunerado neste esporte? SIM () NÃO (), caso a resposta tenha sido SIM, você é assalariado de um clube ou patrocinador ou depende das competições para poder receber? _____ Você tem outra profissão paralela? SIM () NÃO () Qual profissão? _____ Qual delas você dedica o maior tempo? _____ Em qual delas recebe a maior remuneração? _____

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA e/ou ESPORTE

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivações que o faz realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas

e/ou esportivas, regulares. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações.

Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar uma atividade física regular ou um esporte**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

(1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte

(2) – Isto me motiva pouquíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(3) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)

(7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

1	01. () liberar tensões mentais 02. () manter a forma física 03. () estar com os amigos 04. () vencer competições 05. () manter bom aspecto 06. () me sentir melhor	6	31. () aliviar pressões da família 32. () crescer com saúde 33. () conversar com outras pessoas 34. () superar meus limites 35. () ficar forte 36. () me sentir à vontade
2	07. () relaxar 08. () manter o corpo em forma 09. () fazer novos amigos 10. () melhorar minhas habilidades 11. () emagrecer 12. () obter satisfação	7	37. () gastar energia 38. () aumentar minha força 39. () estar com outras pessoas 40. () melhorar meus índices físicos 41. () ser admirado pelos outros 42. () descontraír
3	13. () sair do cotidiano 14. () manter a saúde 15. () encontrar amigos 16. () atingir meus objetivos 17. () manter o corpo em forma 18. () meu próprio prazer	8	43. () realizar atividades do dia sem stress 44. () ter índices saudáveis de aptidão física 45. () ter a oportunidade de rir 46. () ter a possibilidade de ganhar dinheiro 47. () ficar com o corpo bonito 48. () adquirir gosto pelo exercício
4	19. () acalmar-me 20. () evitar a obesidade 21. () ter respeito pelos outros 22. () ser reconhecido 23. () ter bom aspecto 24. () sentir-me mais satisfeito comigo mesmo	9	49. () esquecer dos problemas 50. () realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades 51. () reunir meus amigos 52. () ter mais status social 53. () ficar com o corpo definido 54. () ter a sensação de bem estar

5	25. () ter uma válvula de escape 26. () diminuir o peso 27. () não ficar em casa 28. () receber homenagens 29. () desenvolver a musculatura 30. () contentar-me	10	55. () descontraír 56. () levar a vida com mais alegria 57. () participar de novos grupos de amizades 58. () ganhar dos adversários 59. () chamar a atenção das pessoas 60. () livrar-me de preocupações
11	61. () tirar o stress mental 62. () não ficar doente 63. () divertir-me 64. () desenvolver habilidades 65. () ter um corpo definido 66. () sentir-me mais alegre	17	097. () ter sensação de repouso 098. () ficar mais forte 099. () participar nas aulas de educação física 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () ocupar meu tempo livre
12	67. () sair da agitação do dia-a-dia 68. () adquirir saúde 69. () brincar com meus amigos 70. () aprender novas habilidades 71. () sentir-me bonito 72. () divertir-me	18	103. () ficar mais tranqüilo 104. () ter a sensação de auto-realização 105. () ser respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () desenvolver o meu corpo 108. () entreter-me
13	73. () descansar 74. () melhorar a saúde 75. () fazer parte de um grupo de amigos 76. () ser campeão no esporte 77. () ser admirado 78. () distraír-me	19	109. () ficar sossegado 110. () viver mais 111. () ir a escolinhas de esporte 112. () competir com os outros 113. () tornar-me atraente 114. () alcançar meus objetivos
14	79. () diminuir a irritação 80. () manter um bom aspecto físico 81. () ser reconhecido entre meus amigos 82. () ser o melhor no esporte 83. () atrair a atenção 84. () me sentir bem	20	115. () diminuir a angústia pessoal 116. () ficar livre de doenças 117. () ir para a igreja ou culto religioso 118. () ganhar prêmios 119. () ter um corpo em boa forma física 120. () atingir meus ideais
15	85. () diminuir a ansiedade 86. () estar bem comigo mesmo 87. () sentir-me integrado com meus amigos 88. () ter prestígio 89. () ser considerado mais bonito 90. () realizar-me	21	121. () ficar mais calmo 122. () manter o corpo em forma 123. () encontrar amigos 124. () melhorar minhas habilidades 125. () ser admirado pelos outros 126. () meu próprio prazer
16	091. () sair do stress da família 092. () evitar o cansaço 093. () ir para escola 094. () ter retorno financeiro 089. () ser considerado mais bonito 095. () não engordar	22	127. () satisfazer uma necessidade pessoal 128. () melhorar minha condição cardiovascular 129. () mostrar aos meus amigos o que é importante para mim 130. () Enfrentar novos desafios 131. () motivar outras pessoas a fazerem o mesmo 132. () me sentir competente

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Declaro que fui esclarecido de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “Os Motivos à prática regular do treinamento personalizado – um estudo com alunos de personal trainer”, bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo geral explorar os níveis de seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que melhor descrevem os alunos de personal trainer.

Os responsáveis por esta pesquisa, graduando em Educação Física Jonatas Furtado Salcedo telefone (51) 3248.4265 e (51) 8202.12951; endereço eletrônico: jo_salcedo@hotmail.com e Professor Doutor Carlos A. A. Balbinotti (telefone 51-3388.3031; endereço eletrônico cbalbinotti@terra.com.br), do curso de Graduação em Educação Física na Escola Superior de Educação Física ESEF/UFRGS, garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Prestar esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Tal pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS (telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629) sob número de processo: 2007721.

Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável

Nome do pesquisador: Jonatas Furtado Salcedo

Telefone: (51) 3248.4265, 82021295