



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS CASTANHAL

EWERTON ANDRÉ COSTA SANTANA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOB DIFERENTES
FORMAS DE SUPERVISÃO**

CASTANHAL - PARÁ

2018

EWERTON ANDRÉ COSTA SANTANA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOB DIFERENTES
FORMAS DE SUPERVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará (Campus Castanhal), como requisito final para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, sob orientação da prof^a. Mestre Martha de Souza França.

CASTANHAL-PARÁ

2018

EWERTON ANDRÉ COSTA SANTANA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOB DIFERENTES
FORMAS DE SUPERVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará (Campus Castanhal), como requisito final para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, sob orientação da prof^a Mestre Martha de Souza França.

Apresentado em: 12 de março de 2018

Conceito:

Banca examinadora

Prof^a. MSc. Martha de Souza França (Orientadora)

Universidade Federal do Pará

Prof^o. Dr. Sérgio Eduardo Nassar (Membro)

Universidade Federal do Pará

CASTANHAL-PARÁ

2018

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus por ter concedido saúde durante esses quatro anos de desafio e superação em minha vida acadêmica.

Aos meus familiares, em especial à minha mãe que acreditou em meus objetivos, sempre apoiando durante os últimos 7 anos que sai da minha cidade de origem em busca de uma formação superior, contribuíram bastante para manter morando na cidade à qual eu estudo.

Aos proprietários das academias de musculação Advance, Megafith, Personal, Ritual e Soul Fith que permitiram a pesquisa de campo em seus estabelecimentos e os voluntários que participaram como amostra de estudo.

À todos os meus colegas da turma 2014.1 que proporcionou momentos de alegria, conhecimento, desafios e lazer. Desejo sucesso à todos, acredito muito no potencial de cada um.

À todos os professores da Universidade Federal do Pará que compartilharam um pouco de seu conhecimento conosco durante a vida acadêmica

Ao professor membro da banca examinadora prof.^o Dr. Sérgio Eduardo Nassar que aceitou meu convite à somar nesse trabalho.

À Prof. Mestre Martha de Souza França, por ter aceitado ser minha orientadora, sempre disponível na elaboração e construção deste trabalho.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOB DIFERENTES FORMAS DE SUPERVISÃO

Ewerton André Costa Santana

Martha de Souza França

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar os motivos para a prática exercício físico sob diferentes formas de supervisão em academias e comparar o perfil motivacional destes praticantes entre o sexo. Participaram da pesquisa 45 indivíduos com idades entre 18 e 55 anos, sendo 15 praticantes sob auxílio de personal trainer com atendimento individualizado (7 homens e 8 mulheres), 15 praticantes sob auxílio de personal trainer com atendimento em grupo de dois alunos (7 homens e 8 mulheres) e 15 praticantes sem auxílio de personal trainer (8 homens e 7 mulheres). O instrumento utilizado para avaliar os motivos à prática de exercício físico foi a versão brasileira do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), o qual é constituído por 44 itens agrupados em 10 fatores de motivação: *diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação de saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física*. Para análise estatística foi utilizado o teste de análise de variância (ANOVA) de um critério, para comparação entre os grupos, o teste t para comparação por sexo dos participantes onde os valores de $p \leq 0,05$ foram considerados significativos e os resultados foram expressos como média \pm desvio padrão. Os principais resultados revelaram semelhanças entre os motivos de maior prevalência para a prática de exercício físico, sendo *condição física, prevenção de doença e aparência física* como principais fatores motivacionais tanto na comparação entre os grupos com e sem auxílio de personal trainer como na comparação entre o sexo.

Palavras-chave: Motivação; Personal Trainer; Exercício Físico e EMI-2.

ABSTRACT

The objective of the present study was to analyze the reasons for practicing physical exercise under different forms of supervision in academies and to compare the motivational profile of these practitioners between sex. 45 individuals aged between 18 and 55 participated in the study, 15 of whom were trainees with personal assistance (7 men and 8 women), 15 practitioners assisted by personal trainer with a group of two students (7 men and 8 women) and 15 practitioners without personal trainer (8 men and 7 women). The Brazilian version of the Exercise Motivation Inventory (EMI-2) was used to evaluate the reasons for exercising, which consists of 44 items grouped into 10 motivation factors: fun / well-being, stress control, social recognition, affiliation, competition, health rehab, disease prevention, body weight control, physical appearance and physical condition. For statistical analysis, the

analysis of variance (ANOVA) of one way was used for comparison between the groups, the t test for comparison by sex of the participants where the values of $p \leq 0.05$ were considered significant and the results were expressed as mean \pm standard deviation. The main results revealed similarities among the reasons for the higher prevalence of physical exercise, being physical condition, disease prevention and physical appearance as the main motivational factors both in the comparison between the groups with and without the aid of personal trainer and in the comparison between the sex.

Keywords: Motivation; Personal trainer; Physical Exercise and EMI-2.

1. Introdução

Um dos temas que tem suscitado grande interesse no cenário da atividade física relacionada à saúde refere-se aos motivos que levam o indivíduo a iniciar um programa de exercício físico e às razões que justificam sua permanência por algum tempo (GUEDES *et al*, 2012). A sistematização de um programa de treinamento, que respeite a individualidade biológica do praticante de exercício físico é fundamental para o sucesso desse planejamento, pois é crescente a busca por profissionais especializados nas áreas de “promoção de saúde”, tomamos como exemplo, o serviço prestado pelo *Personal Trainer*. (MELHER, 2000).

O *Personal Trainer*, é o profissional formado em curso de Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específico para cada aluno com intuito de alcançar os objetivos à curto prazo com uma margem de segurança baseada em estudos científicos (SANCHES, 2006). Daí a necessidade da formação continuada por meio da especialização, onde o profissional estará capacitado em desenvolver e otimizar exercícios físicos respeitando a individualidade de seus alunos.

Segundo BROOKS (2000), a evidência de atuação do *Personal Trainer* ocorreu no início da década de 1980, a partir da cobertura dada pela mídia nos Estados Unidos da América (EUA). O motivo dessa repercussão foi quando atores de hollywood e do show biz aderiram ao serviço, devido à falta de tempo e para evitar o assédio de fãs nas academias convencionais, alavancando assim devido a fama dos clientes a atuação do *Personal Trainer* (FILHO, 2006).

No Brasil o trabalho do *Personal Trainer* chegou em meados dos anos 1980, onde na década de 1990 com o advento dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação na mídia que o tipo de

atendimento se consagrou no país (BARBOSA, 2008). A partir dessa repercussão na mídia, por meio de revistas, jornais, televisões cresceu o número de profissionais atuando na área.

“O personal trainer pode ter sua atuação realizada em diversos locais como em residências, parques, praias, clubes mas as academias de ginástica são o principal palco de atuação deste profissional” (GUEDES, et al., 2008 pag.18). Uma das modalidades mais praticadas em academias de ginástica é a musculação à qual os alunos buscam melhorar a estética corporal e a qualidade de vida (GUEDES, 1998).

As vantagens em estar treinando sob a supervisão do personal trainer está associada a confiança que o profissional repassa ao aluno em estar executando corretamente o exercício e a motivação por meio de incentivos verbais em concluir sua sessão de treinamento, contribuindo assim para a aderência ao treino, ou seja trabalhar o fator motivacional no aluno é fundamental para o sucesso de um programa de treinamento (MELHER, 2000; MONTEIRO, 2002).

A motivação vem sendo bastante estudada na psicologia do esporte, e é considerada uma variável fundamental na aprendizagem e desempenho em contexto de exercício físico e desporto (WEINBERG; GOULD, 2010). Diante dessa situação, o objetivo do presente estudo foi identificar os motivos para prática de exercício físico em indivíduos sem e com auxílio de personal trainer.

1. MÉTODO

1.1 Tipo de estudo

O estudo tem caráter de cunho quantitativo, que segundo Creswell (2010) recorre a uma sucessão de acontecimentos que se inicia com a coleta, análise, interpretação e redação dos resultados da pesquisa, sendo também caracterizada como estudo descritivo por questionário de caráter transversal

O estudo descritivo preocupa-se com o *status*. O processo mais comum nesse tipo de pesquisa é a obtenção de declarações, sobre por questionários. Habitualmente o questionário é a tentativa de conseguir informações sobre práticas, condições atuais e dados demográficos. Já o corte transversal é a pesquisa em que

amostra de participantes de diferentes grupos etários são selecionadas, afim de se avaliar os efeitos da maturação (THOMAS, NELSON E SILVERMAN, 2007)

1.2 Amostra

A amostra foi composta por 45 indivíduos de ambos os sexos praticantes de exercícios físicos em quatro academias de musculação com idades entre 18 e 55 anos. *A amostra foi dividida em três grupos, o primeiro foi formado por 15 indivíduos (7 homens e 8 mulheres) com auxílio de personal trainer atendidos individualmente, o segundo por 15 indivíduos (7 homens e 8 mulheres) com auxílio de personal trainer atendidos em grupo de dois alunos e o terceiro foi formado por indivíduos (8 homens e 7 mulheres) sem auxílio de personal trainer.*

1.3 Critério de inclusão/exclusão

Os participantes deveriam serem maiores de idade, acima de 18 anos, estarem praticando regularmente as aulas de exercícios físicos com uma frequência de no mínimo duas vezes na semana. Aos que não se enquadraram aos critérios citados acima não foram incluídos na pesquisa.

1.4 Instrumento de coleta de dados

O instrumento utilizado para identificar os motivos para a prática de exercício físico foi o *Exercise Motivations Inventory (EMI-2)*, de origem inglesa (MARKLAND E INGLEDEW, 1997) traduzido, adaptado transculturalmente e validado para utilização na população brasileira (GUEDES E LEGNANI, 2012).

A versão traduzida do *EMI-2* é constituída por 44 itens agrupados em 10 fatores de motivação: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação de saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. As respostas foram medidas mediante em uma escala likert de seis pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “ *Pessoalmente, Eu exercito-me ou poderei vir a exercitar-me ...*”.

Com base na teoria de autodeterminação (DECI E RYAN, 1985), o *EMI-2* permite identificar, dimensionar e ordenar os fatores em dois tipos de motivação, a extrínseca caracterizada pela sua estreita identificação com o reconhecimento social, premiações e recompensas já e intrínseca refere-se a tendência inata do ser

humano na busca de novidades e desafios. Anexo ao EMI-2, foram também preenchidos o termo de consentimento livre e esclarecido e o questionário sociodemográfico, à fim de se identificar: idade, sexo, forma de supervisão, tempo de prática e quantidade de sessão semanal.

3.4 Procedimento

A coleta de dados começou pela busca de alunos com e sem o auxílio de personal trainer. O primeiro contato foi com o proprietário do estabelecimento para mostrar o objetivo do estudo e assim permitir a autorização da pesquisa de campo, a partir daí os alunos foram abordados ao término da sessão de treinamento à qual foram apresentados o objetivo e a importância do estudo. Aos que aceitaram em participar foram entregues em anexos respectivamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o questionário sociodemográfico e o questionário *EMI-2*, aplicado em um único momento, individualmente e pelo mesmo pesquisador que estava à disposição para eventuais esclarecimentos. Os dados foram coletados nos meses de dezembro de 2017 e janeiro de 2018 na própria academia em que os alunos praticavam o exercício.

1.6 Análise de dados

O programa estatístico usado na avaliação dos resultados foi o BioEstat 5.3, onde os dados foram analisados utilizando o teste de análise de variância (ANOVA) de um critério, para comparação entre os grupos; e o teste t para comparação por sexo dos participantes; os valores de $p \leq 0,05$ foram considerados significativos; os resultados foram expressos como média \pm desvio padrão.

4. Resultado

A tabela 1 mostra a média e desvio padrão da idade, tempo de prática e frequência semanal dos participantes para a prática de exercício físico.

Tabela 1 – Média e desvio padrão da idade (anos), tempo de prática (meses) e frequência semanal (dias) dos participantes nos três grupos.

FORMA DE SUPERVISÃO	Idade (anos)		Tempo de Prática (meses)		Frequência (dias)	
	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão
Com auxílio de Personal Trainer (1 aluno)	31,86	8,45	37,86	36,97	4,06	0,85
Com auxílio de Personal Trainer (2 alunos)	27	8,04	19,8	15,54	4	1,09
Sem auxílio de Personal Trainer	25,5	5,31	37,5	33,77	4,87	0,78

Fonte: elaborada pelo autor

Os três grupos apresentaram diferentes motivos para aderirem ao exercício assim como não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre eles (tabela 2). O principal motivo que leva os indivíduos com auxílio de *Personal Trainer* (1 aluno) à prática de exercícios físicos foi *condição física*, ficando *afiliação* como motivo de menor interesse, já os indivíduos com auxílio de *Personal Trainer* (2 alunos) foi *prevenção de doença*, ficando *afiliação* como de menor interesse e os indivíduos sem auxílio de *Personal Trainer* foi *condição física*, ficando *reconhecimento social* como motivos de menor interesse.

Tabela 2 – Análise comparativa dos motivos para a prática do exercício físico com e sem o auxílio de um *Personal Trainer*

FATOR	Com auxílio de Personal Trainer (1 aluno)		Com auxílio de Personal Trainer (2 alunos)		Sem auxílio de Personal Trainer	
	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão
Diversão e bem-estar	3.80	1.12	3.48	1.03	3.91	0.89
Controle de estresse	2.67	1.53	3.25	1.26	3.60	1.32
Reconhecimento social	1.43	1.08	1.82	1.57	1.40	0.87
Afiliação	1.25	1.29	1.73	1.52	1.87	1.15
Competição	1.66	1.40	2.16	1.41	2.09	1.43
Reabilitação da saúde	1.84	0.59	2.89	1.39	2.69	0.96
Prevenção da doença	3.82	0.97	4.34	0.60	4.29	0.92
Controle de peso corporal	3.23	1.27	3.87	0.97	3.17	1.36
Aparência física	3.93	0.88	3.97	0.95	3.60	0.92
Condição física	4.03	1.01	4.20	0.71	4.35	0.66

Fonte: elaborada pelo autor

Em relação ao sexo, podemos identificar que tanto o sexo masculino como o sexo feminino apresentou como principais motivos para a prática de exercícios físicos os fatores condição física e prevenção de doença (tabela 3).

Tabela 3 – Análise comparativa dos motivos para a prática de exercícios físicos entre os sexos.

FATOR	Sexo Masculino		Sexo Feminino	
	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão
Diversão e bem-estar	3.74	1.09	3.72	0.97
Controle de estresse	3.02	1.51	3.33	1.32
Reconhecimento social	1.37	1.09	1.74	1.33
Afiliação	1.45	1.08	1.80	1.57
Competição	1.93	1.28	2.02	1.57
Reabilitação da saúde	2.39	1.10	2.56	1.15
Prevenção da doença	4.12	0.90	4.19	0.85
Controle de peso corporal	3.13	1.31	3.73	1.10
Aparência física	3.89	0.77	3.77	1.08
Condição física	4.16	0.82	4.23	0.81

Fonte: elaborada pelo autor

5. Discussão

Segundo Weirberg e Gould (2010), a motivação para a prática de exercício físico é uma característica psicológica multidimensional influenciada por fatores extrínsecos e intrínsecos, ou seja praticantes de exercícios físicos demonstram diferentes tipos de motivação. É importante para o personal trainer estar informado sobre os motivos que levam os indivíduos tanto para iniciar como para manter aderido a um programa de treinamento, o que pode contribuir em minimizar o problema da evasão de alunos em academias de musculação.

Nesse contexto, o presente estudo buscou identificar os motivos para a prática de exercícios físicos em academias tanto em alunos com auxílio de personal trainer como em alunos sem a supervisão desse profissional.

Em uma ordem hierárquica, os fatores motivacionais mais importantes para prática de exercício físico no grupo com auxílio de personal trainer atendidos

individualmente foram *condição física, aparência física, prevenção de doença, diversão e bem-estar e controle de peso*, no grupo com auxílio de personal trainer atendidos em grupo de dois foram *prevenção de doença, condição física, aparência física, controle de peso e diversão e bem-estar* já no grupo de indivíduos sem auxílio de personal trainer foram *condição física, prevenção de doença, diversão e bem-estar, aparência física e controle de peso*. Os fatores motivacionais de menor importância para a prática de exercício físico nos três grupos analisados foram similares *reconhecimento social, afiliação e competição*.

Esses resultados são semelhantes aos achados nos estudos de KLAIN (2013) à qual buscou analisar os motivos para a prática de exercícios físicos em praticantes de academias com idades entre 18 e 81 anos (M= 35; DP=17) e praticantes com auxílio de personal trainer com idades entre 18 e 88 anos (M= 43; DP= 16), comparando as diferenças quanto ao tipo de atividade e quanto ao sexo dos praticantes. Pois os fatores motivacionais de maior importância para os alunos de ambos os grupo foram relacionados a prevenção de doença (como manter-se saudável e revitalização) e condição física (como a agilidade e a força e resistência) e como motivos de menor importância foram apresentados os fatores reconhecimento social, competição, desafio, socialização, indo ao encontro do presente estudo, vale ressaltar que os questionários aplicados em ambos estudos apesar de terem a mesma origem do EMI-2, apresentam versões diferentes.

Em relação aos fatores prevenção de doença e condição física terem sido apontados como uns dos principais motivos a prática de exercícios físico pode ser explicado por conta das idades médias dos indivíduos de cada grupo, pois são pessoas em sua maioria adultas o que acaba por ter uma maior preocupação com a questão da saúde já que com o passar do tempo, devido a uma maior incidência de doenças e uma menor agilidade (RIBEIRO, ALVES E MEIRA, 2009) com isso a prática regular de exercício físico acaba sendo uma maneira preventiva em minimizar a possibilidade para esses possíveis eventos.

O estudo de Guedes *et al*, (2012) também corrobora com os achados do presente estudo ao identificar os motivos para a prática de exercícios físicos em universitários com idade entre 18 e 35 anos mediante a versão traduzida do EMI-2. Prevenção de doença e condição física atingiram escores de maior importância para a prática de exercício físico enquanto os fatores *afiliação, reabilitação da saúde,*

competição e reconhecimento social foram os fatores de menor importância, por esse estudo utilizar a mesma versão do EMI-2 utilizada no presente estudo, ou seja constituída por fatores iguais, o que identifica de maneira direta a correlação entre ambos.

Tomando como exemplo outros estudos, podemos ainda citar o de Legnani *et al*, (2011) que teve como objetivo identificar os fatores motivacionais associados à prática de exercícios mediante versão traduzida e adaptada transculturalmente do EMI-2 em 61 estudantes universitários com idade entre 20 e 30 anos. Os fatores motivacionais mais importantes foram *prevenção de doença, diversão e bem-estar e condição física*, e como os de menor grau de importância foram identificados os fatores *afiliação, aparência física, competição, reabilitação da saúde e reconhecimento social*.

Como observamos novamente, fatores relacionados a saúde como prevenção de doença e condição física vem sendo fatores de maior importância para indivíduos que praticam exercício físico. No entanto, diferentemente dos achados do presente estudo, o fator aparência física mostrou-se estar entre os fatores de menor grau motivação para a prática, isso pode ser explicado pelo fato de alunos de academias, à qual se enquadram a amostra do presente estudo, com e sem auxílio personal trainer, vão de acordo com achados de Liz *et al*, (2010), sobre a adesão à prática de exercícios físicos em academias, onde a estética e a saúde foram os principais motivos dos indivíduos.

Em relação ao sexo, em uma ordem hierárquica dos fatores de maior importância os homens apresentaram *condição física, prevenção de doença, aparência física, diversão e bem-estar, controle de estresse e controle de peso* já as mulheres foram *condição física, prevenção de doença, aparência física, controle de peso, diversão e bem-estar e controle de estresse* e como menor grau de importância, a ordem hierárquica dos fatores em ambos sexos foram semelhantes sendo respectivamente *reabilitação da saúde, competição, afiliação e reconhecimento social*.

Como observamos, *condição física, prevenção de doença e aparência física* foram os principais fatores para ambos os sexos, pois não houve diferença significativas entre os fatores, no entanto vale ressaltar que a questão do controle de

peso está em uma ordem hierárquica mais importante para as mulheres do que para os homens pode ser explicado segundo evidências disponibilizadas na literatura à qual confirmam a tendência do sexo feminino em se identificar mais intensamente com motivos estéticos como controle de peso corporal para a prática de exercício físico do que o sexo masculino indo ao encontro de outros estudos (BASTOS *et al.*, 2006; BRUNET, SABISTON, 2011; CAGAS, TORRE, MANALASTAS, 2010;).

A busca pelo serviço do personal trainer com objetivo de atingir resultados que vão além da estética, ou seja a promoção de saúde, é bem explícito quando tomamos como exemplo, a definição e função desse profissional. A propaganda de um corpo saudável e “perfeito” à ser alcançada com base em conhecimentos científicos são bastante explorado por tais especialistas na área, evidenciando assim o serviço do personal trainer como uma das opções no mercado (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Os estudos citados acima, assim como o presente estudo, mostram que a prática de exercício físico é motivado por diferentes fatores, onde a ordem hierárquica varia de acordo com a idade, sexo e entre outros motivos não analisados na pesquisa. No entanto, em consideração aos alunos praticantes de exercícios físicos com e sem auxílio de personal trainer em contexto de academias denota a existência de uma base comum associada a motivação, ou seja, ambas terem o mesmo propósito de melhorar a saúde.

A disseminação da idéia de que a prática regular de exercício físico aliado aos bons hábitos alimentares diminuem os riscos desses indivíduos em adquirir qualquer tipo de doença pode estar correlacionada com os objetivos desses praticantes que aderem a uma modalidade de exercício orientada por um bom profissional formado na área (KNUT *et al*, 2009).

Em relação as limitações da pesquisa, devemos considerar duas características primordiais no presente estudo, como por exemplo, podemos citar o tamanho amostral da pesquisa, pois o recrutamento de uma maior quantidade de indivíduos para investigação, permite minimizar eventual imprecisão das estimativas calculadas. Outra questão a ser considerada é a abordagem transversal dos dados, onde tende limitar o estabelecimento de associações sem que seja equacionada a possibilidade de existir a causalidade inversa.

6. Conclusão

O presente estudo mostrou que praticantes de exercícios físicos, apresentaram diversos motivos para a prática da modalidade. Os três grupos apontaram predominantemente as dimensões extrínsecas (*prevenção de doença, condição física, controle de peso corporal, diversão e bem-estar e aparência física*) como fatores motivadores de maior grau para a prática.

A partir desses achados, podemos considerar que indivíduos que praticam exercícios físicos em academias com e sem auxílio de um personal trainer apresentam fatores motivacionais semelhantes, principalmente relacionados à saúde. Pois a questão da predominância de um fator sobre o outro varia de acordo com os objetivos de cada indivíduo.

Diante dessa situação, profissionais graduados em Educação Física que atendem como personal trainer ou como professor de devem estar sempre atentos aos motivos supracitados como mais importantes para a prática da modalidade, buscando qualificação, formação e entendimento desse processo educativo.

Referências

BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado**. São Paulo. Phorte, 2008.

BASTOS, A. A.; SALGUERO A.; GONZALES-BOTO, R.; MARQUEZ, S. Motives for participation in physical activity by brazilian adults. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v.102, n.2, p.358-367, jul. 2006.

BROOKS, D. **Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre. Artmed, 2000.

BRUNET, J.; SABISTON, C.N. Exploring motivations for physical activity across the adult lifespan. **Psychology of Sport and Exercise**, Oxford, v.12, n.2, p.99-105, 2011.

CAGAS, J.Y.; TORRE, B.; MANALASTAS, E.J. Why do Filipinos exercise? Exploring motives from the perspective of Filipinos youth. **Youth in Physical Education and Sports Science**. Singapore: National Institute of Education. p.243-48, 2010.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York. Plenum, 1985.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. São Paulo. Editora Ícone, 2006.

GARAY, L. C.; SIVA, I. L.; BERESFORD, H. **O treinamento personalizado: Um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar**. Revista Arquivo em Movimento, 2008.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal**. Londrina. Editora Midiograf, 1998.

GUEDES, D. P.; JUNIOR, T. P. S.; ROCHA, A. C. **Treinamento personalizado em musculação**. São Paulo. Editora Phorte, 2008.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.679-689, out./dez. 2012.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). **Motriz**, Rio Claro, v.18, n.4, p.667-678, out./dez. 2012.

KLAIN, I. P. Motivos para a prática de exercício físico em academias e personal training. Tese de doutoramento em ciências do esporte. Universidade de três-os-Monte e Alto Douro, vila real, 2013.

KNUTH, A. G.; BIELEMANN, R. M.; SILVA, S. G., BORGES, T. T.; KREMER, M. M.; HALLAL, P. C.; ROMBALDI, A. J.; AZAVEDO, M. R. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 513-520, mar. 2009.

LEGNANI, R. F. S.; GUEDES, D. P.; LEGNANI, E.; FILHO, V. C. B.; CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em estudantes universitários. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v.33, n.3, p.761-772, jul./set. 2011.

LIZ, C. M., CROCETTA, T. B., BRANDT, R., & ANDRADE, A. Adesão à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188, jan./mar. 2010.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. **British Journal Of Health Psychology**, London, v.2, p.361-76, 1997.

MELHER, L. I. A. Aumenta a procura por personal trainer. **Jornal laboratório da faculdade de artes e comunicação da universidade santa cecília** –

UNISANTA, São Paulo, março, 2000. Disponível em: <<http://www.online.unisanta.br/2000/03-25/esporte2.htm>> Acesso em : 23 dez. 2017.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado: uma abordagem didáticometodológica.** São Paulo: Phorte, 2002.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology.** 4^o. Ed. Champaign, Illinois. Human Kinetics, 2010.

RIBEIRO, L. C. C.; ALVES, P. B.; MEIRA, E. P. Percepção dos idosos sobre as alterações fisiológicas do envelhecimento. **Cienc. Cuid. Saúde**, v.8, p.220-227, 2009

SANCHES, E. W. Responsabilidade civil das academias de ginástica e do personal trainer. São Paulo: **Editora Juarez de Oliveira**, 2006.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. **Método de pesquisa em atividade física.** 5^a. Ed. Porto Alegre. Artmed, 2007.

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, portador do RG _____, declaro que fui esclarecido de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “ **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOB DIFERENTES FORMAS DE SUPERVISÃO**”. Esta pesquisa tem por objetivo geral identificar os motivos para a prática de exercício físico (diversão e bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção da doença, controle de peso corporal, aparência física e condição física) em praticantes sob diferentes formas de supervisão de um profissional.

Os responsáveis por esta pesquisa, graduando em Educação Física Ewerton André Costa Santana telefone (91) 37231397 e (91) 992965375; endereço eletrônico: ewerton11andre@yahoo.com.br e Professora Mestre Martha de Souza França; endereço eletrônico: marthasouza@ufpa.br, do curso de Graduação em Educação Física (UFPA), 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 esclarecimento 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.

Assinatura do (a) Participante

____/____/____
Data

Nome do Pesquisador: Ewerton André Costa Santana

Orientadora: Profa. MSc. Martha de Souza França

APÊNDICE 2

QUESTIONÁRIO 1

Preencha a ficha abaixo nos espaços em brancos.

Nome: _____

Idade ____ anos.

Sexo: () masculino () feminino.

Formas de supervisão:

- () Personal trainer (1 aluno) **atendidos individualmente.**
- () Personal trainer (2 alunos) **dois alunos atendidos no mesmo horário.**
- () Sem Personal trainer.

Tempo de prática de musculação _____

Frequência semanal de aula _____

_____/_____/_____
Assinatura do (a) Participante Data

_____/_____/_____
Assinatura do pesquisador Data

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO 2

Exercise motivation inventory (EMI-2)

Este questionário visa conhecer melhor os motivos para realizar (ou o mantém realizando) exercícios físicos. 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 um exercício físico.

- Se a afirmação é **completamente verdadeira** para si, assinale “5”.
- Se for **parcialmente verdadeira** para si, então assinale “1”, “2”, “3” ou “4”.
- Se a afirmação **não for verdadeira** para si, assinale “0”.

Quanto maior o valor associado à cada afirmação mais motivadora ela é para você. Assinale com um círculo o número, não deixando uma resposta em branco.

PESSOALMENTE, EU EXERCITO-ME OU PODEREI VIR A EXERCITAR-ME ...

	Nada verdadeiro ↓			Completamente verdadeiro ↓		
	0	1	2	3	4	5
1. Para me manter magro	0	1	2	3	4	5
2. Para me sentir saudável	0	1	2	3	4	5
3. Porque me sinto bem	0	1	2	3	4	5
4. Para parecer mais jovem	0	1	2	3	4	5
5. Para mostrar o meu valor para outras pessoas	0	1	2	3	4	5
6. Para ter um organismo saudável	0	1	2	3	4	5
7. Para ter mais força física	0	1	2	3	4	5
8. Porque gosto da sensação que tenho ao exercitar	0	1	2	3	4	5
9. Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
10. Porque o médico recomendou	0	1	2	3	4	5
11. Porque gosto de vencer quando estou exercitando	0	1	2	3	4	5
12. Para reduzir o peso corporal	0	1	2	3	4	5
13. Para prevenir o aparecimento de doenças	0	1	2	3	4	5
14. Porque me sinto mais revigorado	0	1	2	3	4	5
15. Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
16. Para comparar as minhas habilidades	0	1	2	3	4	5
17. Para recarregar as minhas “baterias”.	0	1	2	3	4	5
18. Porque quero desfrutar de uma boa saúde	0	1	2	3	4	5
19. Para melhorar a condição física	0	1	2	3	4	5

20. Porque é gratificante por si só	0	1	2	3	4	5
21. Para desfrutar do convívio social	0	1	2	3	4	5
22. Para evitar uma doença que é comum em minha família.	0	1	2	3	4	5
23. Porque me sinto bem competindo	0	1	2	3	4	5
24. Para superar desafios	0	1	2	3	4	5
25. Para manter o peso corporal	0	1	2	3	4	5
26. Para evitar problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
27. Para liberar tensões do dia-a-dia	0	1	2	3	4	5
28. Para melhorar o aspecto físico	0	1	2	3	4	5
29. Para ser reconhecido pelas minhas realizações	0	1	2	3	4	5
30. Para ajudar a controlar o estresse	0	1	2	3	4	5
31. Para me manter saudável	0	1	2	3	4	5
32. Para ser mais forte fisicamente	0	1	2	3	4	5
33. Porque me diverte	0	1	2	3	4	5
34. Porque me divirto praticando exercício com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
35. Para recuperar de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
36. Porque gosto de competição física e esportiva	0	1	2	3	4	5
37. Para ajudar a “queimar” calorias	0	1	2	3	4	5
38. Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
39. Para atingir metas que outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
40. Para minimizar a rotina do cotidiano	0	1	2	3	4	5
41. Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
42. Porque me causa satisfação	0	1	2	3	4	5
43. Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
44. Porque é divertido, sobretudo porque envolve competição	0	1	2	3	4	5